**SVJETSKI DAN ZDRAVLJA – 7. travnja 2016.**

POBIJEDIMO DIJABETES

U ovoj godini Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) obilježavanjem Svjetskog dana zdravlja – 7. travnja želi upozoriti na rastuću globalnu epidemiju šećerne bolesti (dijabetes). Podaci WHO za 2008. godinu ukazuju na podatke od 347 milijuna osoba koje boluje od dijabetesa. Broj oboljelih u daljnjem je porastu, posebice u zemljama nižeg i srednjeg ekonomskog standarda. U 2012. godini od dijabetesa je u svijetu umrlo oko 1,5 milijuna osoba. WHO procjenjuje da će dijabetes do 2030. godine biti sedmi vodeći uzročnik smrti u svijetu.

Dijabetes je kronična bolest koja se javlja ili ako gušterača (pankreas) ne proizvodi dovoljno inzulina ili ako tijelo ne može učinkovito koristiti inzulin koji proizvodi. Inzulin je hormon koji regulira koncentraciju šećera u krvi koji nam daje energiju potrebnu za život. Ako šećer ne može ući u stanice gdje sagorijevanjem proizvodi energiju, njegova koncentracija u krvi raste do štetnih vrijednosti.

Dva su glavna tipa dijabetesa. Osobe s dijabetesom tip 1 ne proizvode svoj inzulin i da bi preživjeli moraju uzimati inzulin u obliku injekcija. Osobe s dijabetesom tip 2, od kojeg boluje 90 posto svih oboljelih, proizvode svoj inzulin, ali u nedovoljnoj količini ili ga njihovo tijelo ne može koristiti na ispravan način. Osobe s dijabetesom tip 2 imaju probleme s prekomjernom tjelesnom težinom te su premalo fizički aktivni (dva važna čimbenika koja povećavaju potrebe pojedinca za inzulinom).

Dokazano je da se održavanjem normalne tjelesne težine, provođenjem tjelesne aktivnosti i zdravim načinom prehrane pojava šećerne bolesti može prevenirati. S vremenom, visoka koncentracija šećera u krvi ozbiljno ugrožava sve veće organske sustave, uključujući srčani udar, moždani udar, oštećenje živaca, zatajenje bubrega, sljepoću, impotenciju i infekcije koje mogu dovesti do amputacija.

**Ključne preporuke za Svjetski dan zdravlja 2016. godine**

* Epidemija dijabetesa ubrzano raste u mnogim zemljama svijeta uz zabilježen dramatičan rast u zemljama nižeg i srednjeg ekonomskog standarda.
* Veliki broj novooboljelih osoba od dijabetesa može se prevenirati. Jednostavne promjene način života i navika pokazale su se učinkovite u prevenciji dijabetesa tip 2. Održavanje normalne tjelesne težine, redovito bavljenje fizičkom aktivnošću i zdrava prehrana, smanjuju rizik od dijabetesa.
* Dijabetes se može liječiti. Kontrolom dijabetesa mogu se spriječiti komplikacije. Povećan pristup dijagnostici, osobna zdravstvena educiranost i informiranost kao i pristupačnost liječenju su važne komponente borbe protiv dijabetesa.
* Napori koji se ulažu u prevenciji i liječenju dijabetesa važni su za postizanje trećeg cilja globalnog održivog razvoja – reduciranje preranih smrti od nezaraznih bolesti za jednu trećinu do 2030. godine. Svi segmenti društva imaju ulogu u ostvarivanju tog cilja uključujući vlade, zaposlenike, prosvjetne radnike, proizvođače, civilno društvo, privatni sektor, medije i pojedince osobno.

U Hrvatskoj će ove godine Svjetski dan zdravlja bit obilježen centralnim događajem na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu u Školi narodnog zdravlja „Andrija Štampar“ s početkom u 14 sati. U sklopu tog događaja bit će održan i „okrugli stol“ kao prigoda za raspravu o ozbiljnosti današnje epidemiološke situacije i mogućnostima prevencije šećerne bolesti u Hrvatskoj iz perspektive različitih medicinskih specijalnosti (obiteljske medicine, školske i adolescentne medicine, medicine rada i sporta, pedijatrije, javnozdravstvene medicine i dr.). Današnja epidemiološka situacija je složena, a prevencija je potrebnija nego ikad.

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Hrvatskoj ima 254.296 punoljetnih osoba koje boluju o dijabetesa. Broj oboljelih povećava se iz godine u godine pa procjene ukazuju kako u Hrvatskoj ima više od 400 tisuća oboljelih osoba, a preko 40 posto oboljelih nema postavljenu dijagnozu. Hrvatski Crveni križ pridružuje se obilježavanju Svjetskog dana zdravlja 2016. godine (http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2016/event) organiziranjem zdravstveno - preventivnih aktivnosti u radu društava Crvenog križa i u suradnji sa zdravstvenim djelatnicima u lokalnoj zajednici.