

SLADKÁ EPIDEMIE

Judita Bednářová
Snímky Jaroslav Jiříčka a Shutterstock

Jen málokterá onemocnění přibývají takovou rychlostí jako cukrovka. Její výskyt dramaticky stoupá, protože ji už občas začínáme brát jako něco běžného, co je všude kolem a co možná jednou potká i nás. Jenže zrovna v tomto případě není klid na místě.

Podle IDF Diabetes Atlas, jednoho z největších globálních webů zaměřených na rozšíření diabetu, je tato choroba ročně zodpovědná za takřka 7 milionů úmrtí, což znamená jeden mrtvý každých pět sekund. S cukrovkou se ve světě potýká 537 milionů dospělých ve věku 20 až 79 let a předpokládá se, že toto číslo do roku 2030 vzroste na 643 milionů a do roku 2045 na 783 milionů.

Podceňované nebezpečí

V roce 2021 byl poprvé schválen pro klinické použití semaglutid mající pomoci lidem s diabetem 2. typu. Lék napodobuje hormon zvaný GLP-1 a pomáhá stimulovat slinivku břišní k tvorbě inzulínu, takže hladiny cukru v krvi jsou nižší. Rychle se stal široce uznávaným pro své medicínské přínosy, ale zejména pro

Ozempic už pro mnohé není ani tak jedním z nejmodernějších léků na cukrovku, jako spíše pohodlným pomocníkem na shoení pár kil.

pozoruhodný vedlejší účinek, a tím je hubnutí.

To vedlo k nárůstu jeho tzv. off-label používání (tzn. použití léku pro jiné léčebné účely nebo jiným způsobem, než je uvedeno v souhrnu informací o medikamentu), ba módnosti, a k jeho vystřelení do centra pozornosti daleko za původní záměr. Ozempic už pro mnohé není ani tak jedním z nej-

modernějších léků na cukrovku, jako spíše pohodlným pomocníkem na shoení pár kil. Diabetes se z toho všeho trochu vytrácí.

A tak to s touto nemocí bývá, všichni o riziku víme, ale moc nás nevzrušuje a nezajímá, bohužel ani co se týká prevence. Je totiž pravda, že zatímco diabetes 1. typu je geneticky podmíněné onemocnění, diabetes 2. typu si hodně často způsobujeme sami, stejně tak bychom mu sami velmi často mohli předejít.

V České republice má tuto chorobu přibližně 1 milion lidí, z nichž drtivá většina trpí právě 2. typem. A podobně jako ve světě, ani u nás nejsou vyhlídky příliš slibné. „Jsou desítky tisíc těch, kteří o své diagnóze nevědí. A statisíce lidí s prediabetem, což je stav, kdy je hladina glukózy v krvi vyšší než obvykle, ale ještě nedosahuje takové úrovně, aby mohla být kla- **]]**

Víte, že...

...počet lidí s diabetem vzrostl z 200 milionů v roce 1990 na 830 milionů v roce 2022?



DIABETES

O diabetu se někdy mluví jako o chorobě vyžadující součinnost nejvíce medicínských odborníků a také jako o jednom z „nejdražších“ onemocnění vůbec.



Jedním z nejlepších preventivních opatření cukrovky je pravidelný pohyb a udržování optimální hmotnosti

Diabetes 1. typu je geneticky podmíněné onemocnění, diabetes 2. typu si hodně často způsobujeme sami, stejně tak bychom mu sami velmi často mohli předejít.

„sifikována jako diabetes,“ říká farmaceut PharmDr. Petr Fífka.

V současnosti je diabetes jednou z nejčastějších příčin úmrtí v České republice. V souvislosti s ním totiž každoročně zemře více než 20 000 pacientů. Podle lékařů přitom jde většinou úmrtí předejít, a to právě prevencí.

Nejdražší nemoc

Životní styl, v němž je rozhodující snadný přístup k jídlu vedoucí k přejídání spolu s nedostatkem fyzické aktivity, představuje hlavní příčinu cukrovkové epidemie. „Diabetes je jednou ze zásadních zdravotních komplikací, která ukazuje na mimořádnou důležitost primární prevence a dlouhodobého důrazu na zdravý životní styl každého z nás,“ popisuje situaci ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková.

Půl hodiny pohybové aktivity denně, například rychlejší chůze, jízda na kole nebo práce na zahradě přitom snižuje riziko diabetu o 30 procent. Prevenci pomáhá také bezpočtukrát opakované zása-

dy typu nekouřit, pít neslazené nealkoholické nápoje, ideálně vodu, a dodržovat pestrou stravu doplněnou o dostatek zeleniny.

„Lidé cukrovku hodně podceňují a myslí si, že v nejhorším si stačí píchat inzulín a je vše vyřešené. Neuvědomují si přitom, že může vést k závažným komplikacím a předčasně smrti. Právě kvůli komplikacím a velkému množství pacientů představuje závažný problém,“ konstatuje prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., z 3. interní kliniky a Diabetologického centra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Nízké povědomí mají lidé také o riziku přidruženého onemocnění ledvin, které postihuje až 50 procent diabetiků. Cukrovka přitom může vést nejen k selhání ledvin, ale i zrakovému postižení až slepotě. Statistiky také uvádějí, že každých 30 sekund přijde někdo ve světě v důsledku této choroby o dolní končetinu. Každoročně je odpovědná za více než milion amputací a tento závažný problém se nevyhýbá ani nám. Ročně v Čes-



Stres a cukrovka jdou ruku v ruce

Když jsme ve stresu, tělo produkuje více glukózy, což může vést k vyšší hladině cukru v krvi.

„Fyzické a duševní povzbuzení může přinést třezalka, která má zklidňující účinky na nervovou soustavu. Dále jsou vhodná gemmoterapeutika z lípy, bakopy a šišáku. Zvláště lípa mírní deprese i úzkosti a posiluje nervovou soustavu. Bakopa zase posiluje mentální svěžest a podporuje zdravý spánek. Šišák bajkalský pomáhá překonávat následky působení stresu, příznivě ovlivňuje srdce a cévy a podporuje spánek,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.



Podle Martina Haluzíka je farmakologická léčba cukrovky drahá, ale mnohem více nákladů vyžaduje léčba přidružených komplikací

ké republiky kvůli komplikacím diabetu podstoupí amputaci okolo 10 000 lidí.

Cukrovka tak není pouze zdravotní problém, ale představuje i záležitost socioekonomickou. Někdy se o ní dokonce mluví jako o chorobě vyžadující součinnost nejvíce medicínských odborníků a také jako o jednom z „nejdražších“ onemocnění vůbec. A tak jak strmě přibývá pacientů, přibývá i nákladů.

Profesor MUDr. Martin Haluzík, DrSc., přednosta Centra diabetologie při IKEM, pro Týdeník Květy například uvedl: „Farmakologická léčba cukrovky je drahá, ale tvoří jen nějakých 15 až 20 procent nákladů. Více než 50 procent nákladů představuje léčba komplikací. Relativně zdravý chodící diabetik užívající denně dvě tabletky může stát pojišťovny několik desítek tisíc ročně. Pacient, který je v důsledku cukrovky po dvojitém bypassu »

Nevíme přesně, jak vypnout cukrovku

Cukrovka je nebezpečná zejména tím, že představuje rizikový faktor pro mnoho orgánů, protože glukóza putuje do všech míst v těle. „Komplikace bývají zejména cévního původu. Souvislost s ledvinami je dána tím, že tento párový orgán je protkán množstvím cév. Stejně tak sítnice v oku. Srdce má také velké množství cév, jak velkých, tak malých. Cukrovka to bohužel krásně pospojuje,“ vysvětluje **prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.**, vedoucí lékaře Diabetologického centra VFN a předseda České diabetologické společnosti.

Co dokážou moderní léky, které nahrazují starší metody léčby?

Třeba zvýšit inzulínovou produkci. Nebo podpoří odvádění nadměrné energie

ve formě glukózy. Pomocí léků už dokážeme i snížit chuť k jídlu. Možností, jak léčit cukrovku, je už dost. Ovšem vždy je důležité sednout si s pacientem



...nadváha je rizikovým faktorem pro rozvoj cukrovky, ale svou roli hrají i další, jako jsou nedostatek fyzické aktivity, rodinná anamnéza či věk?

Mnoho lidí s diabetem 2. typu tak má třeba normální hmotnost nebo jen lehkou nadváhu.

» a třikrát týdně musí jezdit na dialýzu, stojí až několik milionů ročně.“

Dobré zprávy o terapii

Alespoň trochu pozitivní zprávou v současné době je, že v případě včasné prevence, dobré spolupráce pacienta s lékařem a využití nejmodernějších léčiv, lze mnohá fatální rizika snížit. Cukrovka 2. typu je totiž velmi významným rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění a diabetici bývají mnohem náchylnější k srdečnímu infarktu či mozkové mrtvici.

Důvodem těchto komplikací je zejména vyšší hladina cukru v krvi, která poškozuje cévy a podporuje rozvoj aterosklerózy, což vede k jejich zúžení a ztvrdnutí. Až 9 z 10 lidí s diabetem 2. typu a kardiovaskulárním onemocněním má aterosklerotické poškození.

„Čím déle má člověk diabetes 2. typu, tím vyšší je pravděpo-

dobnost, že se u něj objeví nějaký problém se srdcem nebo cévami. Přestože v České republice klesá počet infarktů myokardu, srdeční onemocnění zůstávají nejčastější příčinou úmrtí. Moderní léčba ale přináší nové možnosti. Proto by součástí kardiovaskulární prevence u pacientů s diabetem 2. typu měla

„Lidé cukrovku hodně podceňují a myslí si, že v nejhorším si stačí píchat inzulín a vše je vyřešené.“

**prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.,
3. interní klinika a Diabetologické centrum VFN**

být léčba, která chrání jejich srdce a cévy,“ zdůrazňuje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., z VFN a III. interní kliniky I. LF UK.

Diabetes ohrožuje i mozek. Riziko ischemické mrtvice, tedy té způsobené ucpáním cévy v mozku, je u nich až 2,5krát vyšší než u zdravé populace. „Cévní mozková příhoda je jednou z nejzávažnějších komplikací diabetu. Až

33 procent lidí, kteří ji prodělali, má diabetes. Poškození cév se přitom může objevit ještě před samotným vznikem diabetu, už lidé s takzvaným prediabetem jsou v rizikové skupině. Proto je prevence naprosto zásadní,“ upozorňuje doc. MUDr. Aleš Tomek, Ph.D., primář Neurologické kliniky 2. LF UK a FN Motol.

V posledních letech se naštěstí v léčbě diabetu 2. typu a souvisejících komplikací používají nové léky, které významně pomáhají při zvládnutí choroby a prevenci jejich komplikací. „Moderní léky, využívající princip GLP-1 RA, účinně snižují hladinu cukru v krvi, a navíc chrání cévy, srdce, mozek i ledviny. Kromě cukru snižují krevní tlak, tělesnou hmotnost a zlepšují hodnoty tuků,“ vysvětluje Martin Prázný.

„Díky těmto moderním lékům by bylo možné u vysoce rizikových pacientů s diabetem 2. typu zabránit až 8,5 tisícům komplikací ročně. Optimální léčba se ale **»**



a probrat s ním pro něj nej-přijatelnější cestu.

Dávno neplatí, že řekne-me: „Máte jen mírnou cuk-rovku, s léčbou počkáme.“ V současné době máme k dispozici i medikamenty, které pomáhají nejen snižo-vat hladinu cukru v krvi, ale zároveň působí proti poten-ciálnímu orgánovému po-škození, k němuž cukrovka přispívá.

► Proč se zatím málo vy-užívají? Je to cenou, či snad neznalostí lékařů?

Nové léky jsou vždy draž-ší, tedy cena roli hraje. Další problém představuje regu-lace. U nás je laboratorní hranicí pro indikaci této moderní léčby 60 mmol/mol glykovaného hemoglobinu,

přestože se ve všech odbor-ných společnostech doporu-čuje hranice od 53 mmol/mol, takže jsme trochu mimo globální cíl, který by se měl sledovat.

Pacientovi samozřejmě nikdo nebrání, aby si léky zaplatil sám, pokud to ne-uhradí pojišťovna. Pro mno-hé to ale může být problém. Nicméně, nárok na tyto léky získali alespoň i pacienti, kteří už mají poruchu funk-ce ledvin či srdce.

► Bude někdy cukrovka vylé-čitelná?

Vyléčit ji není jednodu-ché a jasnou perspektivu moc nevidím. V současné době sice máme k dispozici i léky, po nichž cukrovka může v určitých případech

být nějakou dobu v remisi, ale o vyléčení hovořit nejde. Na druhou stranu netušíme, jaké budou standardy medi-cíny za padesát let. Pokroky jsou obrovské.

Léčbou cholesterolu byla ještě nedávno dieta a ne-směla se jíst vajíčka. Nyní existují statiny. Zároveň také léky, které si člověk může píchnout jednou za tři týdny, a sníží mu choleste-rol. A přicházejí nové léky, které umožní, aby si je píchl jen jednou za půl roku.

Ve vývoji jsou už medi-kamenty, které úplně vyřadí špatný gen pouze jedinou injekcí. Jde o hudbu bu-doucnosti, ale směřujeme k ní. Nevíme přesně, jak vy-pnout cukrovku, ale kdo ví, co přinese budoucnost. ■



Asi 10 procent diabetiků trpí cukrovkou 1. typu. Ta vzniká už v dětském či mladém věku a bohužel prevence neexistuje



TIP

Využijte pomoc bylin

Se snížením hladiny cukru v krvi mohou pomoci přírodní prostředky, které mají příznivý vliv i na další potíže spojené s diabetem. „Cukrovka je typickou nemocí látkové výměny a souvisí s narušenou funkcí jater a slinivky.

K dobré funkci slinivky přispívá penízovka sametonohá, která má zároveň antibakteriální účinky,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná.

Doporučuje také gemmoterapeutikum z borůvky, které posiluje slinivku a zmírňuje následky diabetu. „Pomáhá chránit oční nerv a posiluje cévní stěny v celém organismu. Cukrovka poškozuje ledviny a urychluje aterosklerózu. Důležitý je proto dostatek vitamínu D,“ dodává bylinkářka.



...většina laiků rozeznává cukrovku 1. a 2. typu, odborníci však začali poslední dobou hovořit ještě o jednom typu? Označují ho jako typ 1,5 nebo také LADA. Podobně jako v případě cukrovky 1. typu vzniká kvůli zničení buněk tvořících inzulín vlastním imunitním systémem, na rozdíl od ní se však projevuje až v pozdějším věku, takže občas může být zaměněn za diabetes 2. typu.

» zatím dostane jen k 15 procentům pacientů, kteří ji potřebují,“ dodává.

Ačkoliv se zdá, že cukrovka ještě dlouho nebude nemocí zcela vyléčitelnou, díky českým vědcům je šance i na další bezpečnou alternativu k dosavadní terapii. Významný krok se v tomto ohledu podařil výzkumníkům z Fyziologického ústavu AV ČR, Ústavu organické chemie a biochemie AV ČR a Národního institutu CarDia.

Nová experimentální sloučenina chrání totiž také kosti a snižuje jejich lámavost. Aktuální studii už publikovali v prestižním časopise Metabolism. Látka z nové generace antidiabetických léčiv thiazolidinedionů (TZD) prokázala schopnost zlepšit citlivost organismu na inzulín bez negativních účinků na zdraví kostí, které jsou spojeny se staršími generacemi TZD.

Na rozdíl od nich také aktivuje alternativní metabolické dráhy v kostech i v tukové tkáni, a působí tedy účinněji v jednotlivých orgánech. Konkrétně u kostí podporuje použití odlišných metabolických přeměn tvorby nových buněk a zároveň potlačuje tvorbu tukových buněk v kostní dřeni. „Naše zjištění naznačují, že látka MSDC-0602K by mohla pomoci cílené léčbě cukrovky 2. typu se sníženými nežádoucími účinky na kosterní soustavu,“ potvrzuje hlavní autor studie Ondřej Kuda z Fyziologického ústavu AV ČR.

Diabetes ohrožuje i mozek. Riziko ischemické mrtvice je až 2,5krát vyšší než u zdravé populace.

„Tato sloučenina totiž nejen zlepšuje citlivost na inzulín, tedy to, jak ho buňky využijí k regulaci hladiny cukru v krvi, ale také chrání kosti, což je klíčové pro pacienty s cukrovkou, kteří se jinak potýkají se zvýšeným rizikem zlomenin,“ upřesňuje odborník. ■