

Intervju

Giorgia Sinigoi in Igor Terčon Mlada sogovornika razlagata, da je največji nasprotnik ljudi s sladkorno boleznijo sodobni življenjski slog. Mladi bolniki pa se z diabetesom soočajo bistveno drugače kot starejši

»“Sugar-free” izdelki niso nujno boljši in bolj zdravi«



Giorgia Sinigoi Študentka medicine v Ljubljani



Igor Terčon V Ljubljani je doštudiral medicino

Julija Cante
Martina Cavotta

TRST Vsako leto 14. novembra obeležujemo svetovni dan sladkorne bolezni. Ker smo o tem želeli izvedeti več, smo se pogovorili z Giorgio Sinigoi, študentko šestega letnika medicinske fakultete v Ljubljani, in Igorjem Terčonom, ki je lani zaključil študij medicine na isti fakulteti in trenutno opravlja izbirni del sekundariata.

Kako bi na kratko razložil, kaj je sladkorna bolezen?

Igor: Najprej bi izpostavil, da sladkorna bolezen (v nadaljevanju SB) ni ena sama bolezen: poznamo več vrst, vsaka pa ima svoje značilnosti. Vsem vrstam je skupno to, da pride v telesu do pomanjkanja učinka inzulina – hormona, ki znižuje nivo sladkorja v krvi. Najbolj znani vrsti sta SB tipa 1 in SB tipa 2. Pri tipu 1 pride do uničenja celic trebušne slinavke oziroma pankreasa, ki izločajo inzulin, in posledičnega pomanjkanja inzulina v telesu. Pri tipu 2 pa pride zaradi spremembe v tkivih do zmanjšane občutljivosti inzulina v telesu. Vsak tip ima svojo vrsto terapije.

Misliš, da se mladi zavedajo nevarnosti diabetesa?

Giorgia: Sladkorna bolezen tipa 2, ki je pogostejša pri starejših, mladi poznajo bolj površno in se je manj bojijo, saj mislijo, da jih to še ne zadeva. Starejši pa se problema večinoma

zavedajo, saj ga pogosteje opazijo pri sebi ali bližnjih ter poznajo njegove posledice.

Ali morajo zdravniki pri zdravljenju sladkorne bolezni z mladimi pacienti ravnati drugače kot s starejšimi?

Igor: Mladi se s SB soočajo bistveno drugače kot starejši. Pri mladih je treba predvsem nadomeščati inzulin, pri starejših pa je cilj ta, da z različnimi zdravili spodbujamo delovanje inzulina v telesu in po potrebi zdravljenje dopolnjujemo z inzulinsko terapijo. Z mlajšimi pacienti ravnamo drugače kot s starejšimi tudi pri posledicah nepravilnega jemanja zdravil. Na primer: nujno medicinsko pomoč bo prej potreboval mladostnik, ki ni dobil primernega odmerka inzulina, kot starejši bolnik, ki je ob jemanju desetih zdravil v redni terapiji pozabil na tableto za »cukrno«.

Kako pogosto ljudje nehoti zaužijemo sladkor, ne da bi se tega zavedali? Lahko zaupamo »sugar-free« izdelkom ali se v njih skriva marketinški trik?

Giorgia: Danes se pogosto govori o tem, da večina ljudi zaužije preveč sladkorja. Uživamo ga nezavedno. Sladkor »se skriva« v pijačah, omakah, jogurtih, kruhu itd. Celotno tam, kjer ga ne bi pričakovali. »Sugar-free« izdelki niso nujno boljši. Pogosto vsebujejo umetna sladila ali maščobe, ki izboljšujejo njihov okus. Nekatere raziskave kažejo, da ume-

tna sladila in dodatki, ki nadomeščajo sladkor, dolgoročno povzročajo posledice, podobne tistim, ki jih opazimo pri prekomernem uživanju sladkorja. Za diabetike so izdelki brez dodanega sladkorja lahko koristni, sicer pa gre v večini primerov predvsem za marketinški trik.

Katere vsakdanje navade lahko pripomorejo k zmanjšanju tveganja za razvoj sladkorne bolezni?

Igor: Zavedati se moramo, da je največji nasprotnik bolnikov sodobni življenjski slog. Vsem pacientom pomagajo redna telesna aktivnost, zdrava prehrana in splošna priporočila za vzdrževanje zdravega življenjskega sloga. Sladkorna bolezen, predvsem pri starejših bolnikih, povzroča poškodbe žil in živcev – zato so ključnega pomena redni pregledi pri osebne zdravniku, diabetologu in okulistu ter ustrezna nega nog.

Kako pomembno je zgodnje odkrivanje bolezni in kako sploh opazimo, da nekaj ni v redu?

Giorgia: Zelo je pomembno! Če ugotovimo, da nekaj ni v redu, lahko preprečimo zaplete. Pri nezdravljeni ali slabo uravnavani sladkorni bolezni so zapleti zelo pogosti in veliko prispevajo k povešani umrljivosti bolnikov. Pogosti znaki bolezni so utrujenost, povečan občutek žeje, pogosto uriniranje in ne-namerna izguba telesne teže.

Do 2050 osmina prebivalstva z diabetesom

Leta 2024 je diabetes štel kar 589 milijonov bolnikov, starih od 20 do 79 let, do leta 2050 pa naj bi število naraslo na 853 milijonov in bodo torej bolezen diagnosticirali osmini prebivalstva. Čeprav večina bolnikov prihaja iz manj razvitih držav, so tej bolezni v enaki meri podvrženi vsi prebivalci sveta. Za svetovni dan sladkorne bolezni je bil izbran 14. november, ker je to rojstni dan Fredericka Bantinga, kanadskega znanstvenika, ki je v laboratoriju izoliral beljakovino, kasneje poimenovano inzulin.

Kako se je razvila tehnologija in kako danes pomaga bolnikom?

Igor: Diabetes je kot eden izmed najbolj perečih javnozdravstvenih problemov naše dobe v zadnjih desetletjih doživel revolucijo v pristopu zdravljenja in uporabi pripomočkov za paciente. Pri zdravljenju mladostnikov naj izpostavim predvsem avtomatske merilnike sladkorja in inzulinske črpalke oziroma polavtomatske sisteme za podkožno aplikacijo inzulina, ki so ob souporabi pametnih telefonov paciente zelo razbremenili pri vsakdanjih opravilih. Pri starejših pacientih zdravljenje poteka predvsem s tabletami oziroma z zdravili za podkožno aplikacijo z dnevnim ali tedenskim odmerjanjem, kar zelo pomaga, saj zbadanje za merjenje sladkorja in aplikacijo zdravil ni več potrebno.

Zanima nas še, ali se mladi zdravniki, kot sta vidva, kdaj vprašajo, ali bi tudi sami morali biti pozorni na dejavnike, ki lahko povzročijo bolezen, kot je diabetes.

Giorgia: Ja, kar pogosto! Ko se učiš o boleznih, začneš razmišljati o svojih navadah – o prehrani, gibanju in spanju. Seveda pa na pojavitev sladkorne bolezni vpliva več dejavnikov. **Igor:** Seveda, to vprašanje je vedno na dnevnem redu. Pravzaprav je splošno znano, da so najslabši pacienti ravno zdravniki.

Instagram

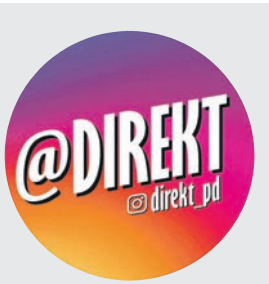
@direkt_pd #bodidirekten

Meme Damir Terčon
Komentarji Francesco Petaccia



- slovenski.pregovori:** Je več dnevov ku klobas!
- SSD ssd_trst:** Je več terana ku denarja ...
- občina_prosek:** Vina je kar nekaj. Če pa ga ne moreš piti ...!
- polizia_di_stato:** Zakon je zakon. Ni kaj.
- RADIOTAXI TRIESTE radiotaxi:** Problem ni piti! Problem je pole voziti!
- realdonaldtrump:** Veste, da se lahko zabavate tudi brez alkohola?
- zohran_mamda.ny:** Povprečen človek nima na razpolago Mar-a-Laga ...
- berniesandersss:** Niti svetovne politike, da bi se z njo zabaval.

Bodimo zmeraj direktni!



Sodelavke in sodelavci mladinske strani @Direkt: Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Emil Favento, Mila Gergolet, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Elisabetta Lovero, Martin Kits Nieuwenkamp, Francesco Petaccia, Veronica Piredda in Damir Terčon. Pridruži se nam! Z nami stopi v stik prek Instagrama. Beri nas vsak petek.

Alkohol ni nikoli nedolžna zabava

TRST Uživanje alkohola med mladimi ostaja razširjeno kljub opozorilom strokovnjakov. Mnogi začnejo piti že zelo zgodaj, kar povečuje tveganje za poškodbe, slabše učenje in zasvojenost. Na pitje vplivajo vrstniki, želja po sprejetosti in lahka dostopnost alkohola. Čeprav nekatere raziskave kažejo na upad pitja, tveganja ostajajo. Pomembno je, da odrasli mladim nudijo podporo, pogovor in jasna pravila. Mladi, ki se vključujejo v skupinske aktivnosti ali šport, imajo manjšo verjetnost, da bodo posegali po alkoholu, kar kaže na to, kako pomembno je podporno okolje. **Veronica Piredda**