

# Sladkorna bolezen in Slovenija

OŠ

 SLADKORNA BOLEZEN, DIABETES MELLITUS, SLOVENIJA, PROF. DR. LJUDEVIT MERČUN, DIABETOLOGIJA, DIABETOLOŠKE AMBULANTE

**Sladkorna bolezen (SB)**, ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

**Nekoč: prof. dr. Ljudevit Merčun – pionir slovenske diabetologije**

Prof. dr. Ljudevit Merčun se je rodil leta 1900. Po končanem študiju medicine se je kot internist zaposlil v Ljubljani in proučeval sladkorno bolezen.

Zavoljo velikega smisla za pedagoško delo je veliko poučeval ter pripravljaj učbenike. Je pobudnik prvih diabetoloških ambulant, zavzemal se je za prvi diabetološki oddelek ter otvoritev diabetične in dietetične kuhinje. Izobraževal je medicinske sestre in kuharje ter jih s svojo podporo opolnomočil za oskrbo oseb s sladkorno boleznijo.

Osebe s sladkorno boleznijo je spodbujal k edukaciji in izobraževanju, druženju in povezovanju. Na njegovo pobudo smo v Sloveniji pričeli z ustanavljanjem društev diabetikov.

Dr. Merčun je tragično preminil 20. junija 1954 ob pohodu na Storžič. Dve leti kasneje so v Ljubljani ustanovili prvo društvo diabetikov. Danes se dr. Merčuna spominjamo vsako tretjo soboto v juniju z Merčunovim pohodom na Storžič, ki ga organizira Društvo diabetikov Tržič.

Pot razvoja diabetologije in diabetoloških ambulant je bila po odkritju inzulina leta 1921 dokaj vzporedna drugim evropskim državam.

**Danes: obravnava oseb s sladkorno boleznijo**

Obravnava oseb s sladkorno boleznijo v Sloveniji je danes celovita in temelji na multidisciplinarnem pristopu. Njena osnova je vključevanje različnih strokovnjakov, ki skrbijo za osebe s sladkorno boleznijo, vključno z zdravniki diabetologi, medicinskimi sestrami, farmacevti, dietetiki in drugimi.



**Ljudevit Merčun**  
(l. 1900 - l. 1954)

**Diagnostika in spremljanje:** Začetna diagnoza sladkorne bolezni ter nadaljnje spremljanje poteka pri zdravniku diabetologu ali družinskem zdravniku. Za spremljanje krvnega sladkorja se uporabljajo različne metode, vključno s tradicionalnim merjenjem glukoze v krvi ter sodobnimi tehnologijami, kot so kontinuirani glukozni monitorji (CGM).

**Izobraževanje in samoupravljanje:** Osebe s sladkorno boleznijo se spodbuja k aktivnemu vključevanju v upravljanje svoje bolezni. Izobraževanje je pomemben del obravnave, saj se uči o prehrani, telesni aktivnosti, uporabi zdravil, samokontroli krvnega sladkorja in obvladovanju morebitnih zapletov. Izobraževanje poteka v diabetoloških ambulantah, v okviru skupin za samopomoč ali individualnih svetovanj.

**Prehrana in dietetika:** Dietetiki pomagajo bolnikom pri načrtovanju zdrave prehrane, ki je prilagojena njihovim individualnim potrebam. Svetovali bodo glede izbire živil, velikosti obrokov, razporeditve obrokov čez dan ter načinu priprave hrane. Prehranski nasveti so prilagojeni glede na vrsto sladkorne bolezni in druge sočasne bolezni.

**Farmacevtska oskrba:** Farmacevti imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju pravilne uporabe zdravil za sladkorno bolezen. Sodelujejo pri preverjanju pravilnosti predpisanih zdravil, svetujejo glede njihovega jemanja, možnih stranskih učinkov in interakcij z drugimi zdravili.

**Fizična aktivnost:** Zdravniki in fizioterapevti spodbujajo osebe s sladkorno boleznijo k redni telesni aktivnosti, ki je pomembna za uravnavanje krvnega sladkorja in splošno dobro počutje. Svetujejo glede vrste in intenzivnosti vadbe ter priporočajo redno spremljanje stanja med vadbo.

**Specialistična obravnava:** V primeru zapletov ali potrebe po specializirani obravnavi se bolniki napotijo v specializirane diabetološke centre ali ambulante, kjer imajo na voljo napredne diagnostične in terapevtske možnosti.

**Pomembno vlogo pri obravnavi oseb s sladkorno boleznijo v Sloveniji imajo medicinske sestre.** Njihova vloga je multidisciplinarna in zajema naslednje: izobraževanje in svetovanje, spremljanje in ocenjevanje stanja, administrativne naloge, podpora in svetovanje, sodelovanje v multidisciplinarnem timu ...

V Sloveniji so tako osebam s sladkorno boleznijo za zdravniško pomoč in spremljavo ob bolezni na voljo:

- **diabetološke ambulante** – v okviru le teh je na voljo tehtanje, merjenje višine, merjenje krvnega tlaka, odvzem krvi ...,
- **centri za krepitev zdravja** ali
- **zdravstveno vzgojni centri.**

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje – NIJZ je v letu 2020 predvidoma 8,2 % Slovencev imelo sladkorno bolezen.

Za pomoč skrbi tudi Zveza društev diabetikov Slovenije, ki danes povezuje 39 društev diabetikov iz vse Slovenije, v kateri aktivno sodeluje več kot 14.000 članov. Delovanje Zveze in društev diabetikov je obsežno, predvsem pa usmerjeno poznavanju sladkorne bolezni, življenju z njo, zdravemu načinu življenja in preprečevanju zapletov, ki lahko nastanejo.



### ZDAJ ZNAM:

- Prof. dr. Ljudevita Merčuna imenujemo tudi pionir slovenske diabetologije. Je pobudnik prvih diabetoloških ambulant, zavzemal se je za prvi diabetološki oddelek ter otvoritev diabetične in dietetične kuhinje.
- Obravnava oseb s sladkorno boleznijo v Sloveniji je danes celovita in temelji na multidisciplinarnem pristopu.
- Osnova obravnave je vključevanje različnih strokovnjakov, ki skrbijo za bolnike s sladkorno boleznijo, vključno z zdravniki diabetologi, medicinskimi sestrami, farmacevti, dietetiki in drugimi.
- Pomembno vlogo pri obravnavi oseb s sladkorno boleznijo v Sloveniji imajo tudi medicinske sestre.