

Превенција типа 2 дијабетеса путем
здравствено-промотивних
интервенција

Јавноздравствени значај дијабетеса

- **1,5 милиона** смртних исхода у свету у 2019. години као последица дијабетеса (WHO) - **око 48% ових смртних исхода наступило је код особа млађих од 70 година!**
- У периоду од 2000-2016 године, у свету је забележено повећање превремених смртних исхода од дијабетеса од **5%**
- Трошкови који се повезују са дијагнозом дијабетеса у САД у 2017.
 - **327 милијарди \$** - од тога 237 милијарди \$ директних медицинских трошкова и 90 милијарди \$ изгубљене продуктивности

Принципи превенције Т2Д

- **Једноставне промене у животном стилу доносе резултат – спречавају или одлажу појаву Т2Д**
- Како да спречимо појаву Т2Д (WHO):
 - Достићи и одржавати здраву телесну масу
 - Бити физички активан (више физичке активности је потребно за регулисање телесне масе)
 - Здравно се хранити, избегавати шећер и засићене масти
 - Не користити дуванске производе – пушење увећава ризик од појаве дијабетеса и болести срца и крвних судова

Који приступ одабрати?

- Најбоље резултате у превенцији дијабетеса **на популационом плану**, омогућује приступ који укључује:
 - **Акцију на више нивоа, у оквирима целог друштва**
 - **Посвећивање пажње захтевима различитих популационих група**
 - **Адекватно програмско циљање популација у високом ризику**
 - **Адекватно програмско циљање опште популације са нижим ризиком**

Циљеви здравствено-промотивних интервенција у склопу превенције и контроле Т2Д

- **Интервенције имају за циљ да утичу на:**
 - Општу здравствену информисаност грађана
 - Информисаност на тему исхране и физичке активности у контексту Т2Д
 - Оснаживање пацијената
 - Селф-менаџмент болести
 - Психолошку и бихевиоралну подршку
 - Улогу здравствених радника
 - Улогу других чланова заједнице (владиних тела, јавног сектора, невладиних организација, удружења грађана и сл.)
 - Повећање интерсекторске сарадње

Докази – превенција Т2Д кроз промену животног стила

- Бројне рандомизоване контролисане студије (RCT) доносе следећи закључак:

Интензивни едукативни програми са циљем умереног смањења телесне масе (5-7%)

+

Повећање ефикасности сопственог доприноса пацијента у очувању здравља

+

Умерено повећање физичке активности током времена

=

**Могуће је спречити или одложити појаву Т2Д
код особа са веома високим или високим ризиком**

Резултати неких познатих студија

- **Кина - Da Qing group based RCT**
 - 43% смањење инциденције Т2Д у групи интервенције, одлагање почетка болести 3,6 година
- **САД - The U.S. Diabetes Prevention Program (DPP)**
 - 58% смањење ризика за Т2Д у групи са интервенцијом, 34% смањење инциденције током 10 година, показана cost-effectiveness интервенција
- **Финска - The Finnish Diabetes Prevention Study (Finnish DPS)**
 - 58% смањење ризика, уз 43% смањења ризика у наредних 3 године
- **Јапан - The Japanese DPP**
 - Инциденција Т2Д у интервентној групи 3%, у контролној 9,3%

Приказ програма - *The U.S. National Diabetes prevention program (US DPP)*

- Програм отпочет 2010. године на бази налаза из DPP студије
- Удружен рад **приватних и јавних установа**
- Наводе се 4 основана елемента програма:
 - Постојање обучених едукатора за унапређење животног стила
 - Утврђени стандарди квалитета
 - Мрежа организација за извођење програма
 - Систем за упућивање и укључивање учесника програма
- **Април 2019: >324.000 учесника, >3000 партнерских организација**

Структура програма

- **Садржај едукативних материјала** - одобрен је од стране CDC, са разноврсним информацијама
- **Обучени едукатори** – специјално припремљени за учешће у програму, који помажу учесницима да овладају новим знањима и вештинама, достигну циљеве и остану мотивисани
- **Групе за подршку** – учесници су особе са сличним проблемима и циљевима, међусобно пружају подршку једни другима
- Пре неколико година омогућено је пружање извесног обима услуга и путем онлајн (телемедицинских) сервиса

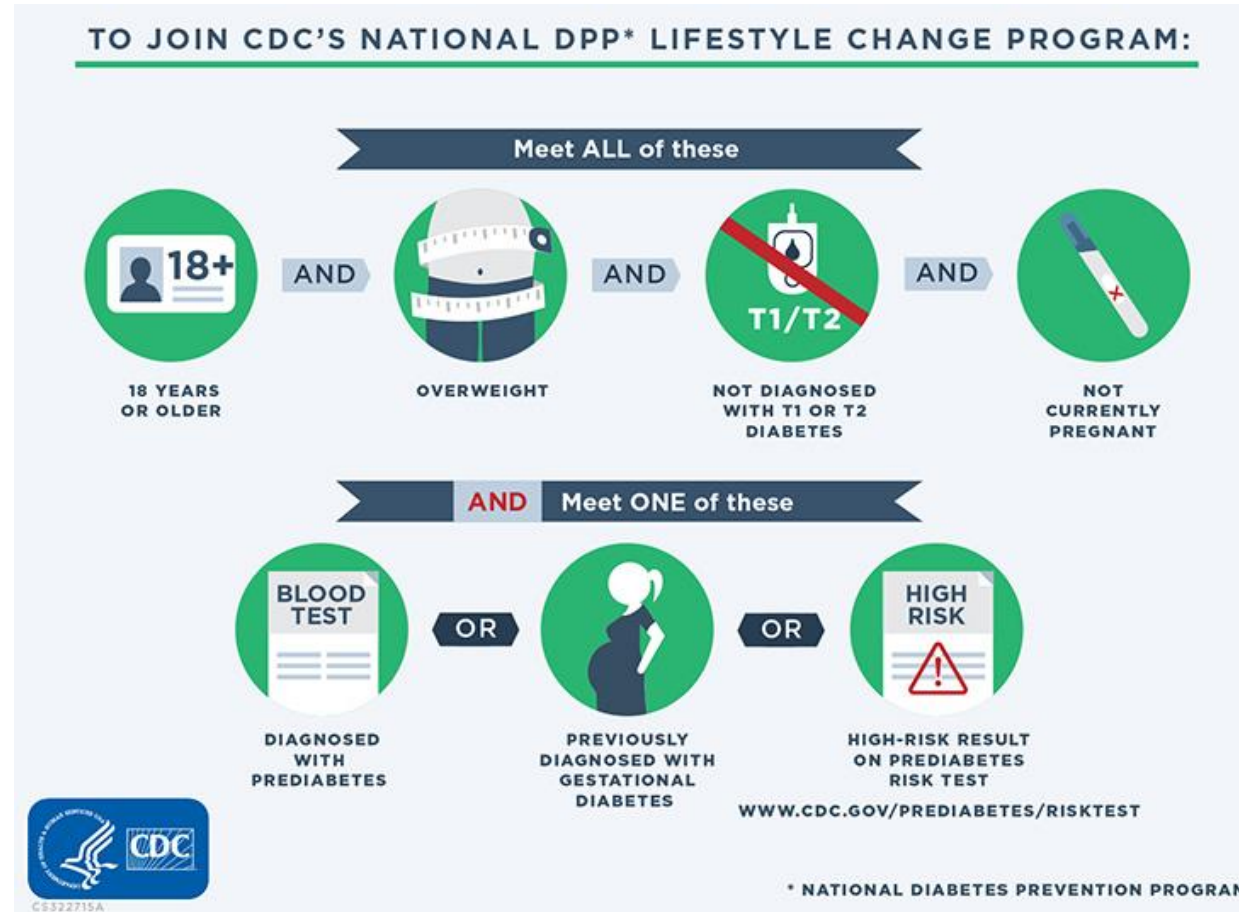
Структура програма

- Програм траје **1 годину**
 - **Првих 6 месеци** – планирају се сусрети **1 недељно**
 - **Других 6 месеци** – планирају се сусрети **1-2 пута месечно**
- **Шта се учи у првих 6 месеци** – принципи здраве исхране, како додати физичку активност у дан, борба са стресом, борба са изазовима у вези са планом интервенције
- **Шта се учи у других 6 месеци** – како задржати постојећи напредак и како га даље подстицати

Два главна циља програма на индивидуалном плану

- Смањење телесне масе за најмање 5-7% од почетне масе, и одржавање овог смањења
- Документовано постизање ≥ 150 min умерене физичке активности недељно (интензитета брзог ходања)

Ко може да учествује у US DPP?



Неки од показатеља успеха програма

- Подаци за период фебруар 2012 – јануар 2016
- Истраживана су искуства 14,747 учесника, који су присуствовали на 4 или више сесија програма у 220 организација
- Просечан губитак телесне масе - **4.2%**
- **35.5% учесника изгубило је $\geq 5\%$ телесне масе**
- Просечно недељно трајање физичке активности - **152 min**
- **41.8% учесника постигло је циљ од најмање 150 min физичке активности недељно**
- Показано је да учесници који се дуже и више ангажују у програму, као и они који су више физички активни – имају већи губитак телесне масе.

Шта је још могуће урадити на нивоу друштва - примери интервенција из света

- Додатно опорезивање „нездраве хране“ (нпр. заслађених пића)
- Економски подстицаји производњи „здраве хране“
- Елиминација транс масти из прехранбених производа
- Јасно истицање тачног састава хране на видном делу паковања
- Планирање изградње и увођења нових садржаја у животној околини (нпр. изградња пешачких и бицикличких стаза, подстицање физичке активности кроз унапређење инфраструктуре)