Cukorbetegség Világnapja

2026. november 14.

A Cukorbetegség Világnapját a Nemzetközi Diabétesz Szövetség (IDF) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) kezdeményezte 1991-ben, melyet minden évben november 14-én ünnepelünk Sir Frederick Banting születésnapjának emlékére, aki 1922-ben Charles Best-tel közösen fedezte fel az inzulint.

Világszerte:

- **9-ből 1** felnőtt cukorbetegséggel él
- **65 millió** felnőtt él a 2-es típusú cukorbetegség magas kockázatával
- A 2-es típusú cukorbetegséggel élők akár **50%-**ánál már a diagnózis felállításakor fennáll valamilyen szövődmény

Az idei világnap célja felhívni a figyelmet a korai diagnózis fontosságára és a kockázatok csökkentésére. A korai felismerés és beavatkozás felgyorsítja az ellátáshoz való hozzáférést, csökkenti a betegség kialakulásának kockázatát, és mindenki számára jobb egészségi állapotot eredményez. A világnap egy globális lehetőség arra, hogy a cukorbetegséggel élők, az egészségügyi szakemberek, a döntéshozók és a lakosság összefogjanak a tájékoztatás és a cselekvés érdekében. Csatlakozzon Ön is november 14-én, és tegyen a korai felismerésért, valamint a kockázatok csökkentéséért! – **Ellenőriztesse vércukorszintjét rendszeresen!**

A 2-es típusú cukorbetegség kockázati tényezői

A 2-es típusú cukorbetegség tünetei gyakran enyhék vagy teljesen hiányoznak, így a betegség akár évekig is rejtve maradhat, ezért különösen fontos a kockázati tényezők ismerete.

- **Életkor:** Az életkor előrehaladtával nő a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata.
- **Prediabétesz (csökkent glükóztolerancia):** A normálisnál magasabb vércukorszint növeli a betegség esélyét.
- **Családi halmozódás:** Akinek a szülője, testvére vagy gyermeke cukorbeteg, annál 2-6-szor nagyobb a betegség kialakulásának valószínűsége.
- **Túlsúly és mozgáshiány:** A megnövekedett derékbőség és az ülő életmód jelentősen emeli a kockázatot.

- **Egészségtelen étrend:** A kiegyensúlyozott táplálkozás segíti a testsúlykontrollt, és csökkenti a betegség kialakulásának kockázatát.
- **Magas vérnyomás:** Károsíthatja az ereket, és növeli a cukorbetegség kockázatát.
- **Terhességi előzmények:** A terhességi cukorbetegség vagy a várandósság alatti elégtelen táplálkozás növeli az anya és a gyermek későbbi kockázatát.



Szöveg és plakát forrása, valamint további információ a világnap hivatalos oldalán: https://worlddiabetesday.org/
A plakát magyar változata a Gemini használatával készült.