

Abstrakt

Název: Pohyb v primární prevenci diabetes mellitus 2. typu

Cíle: Cílem výzkumu této práce bylo zjistit u třinácti pacientek diabetologické ambulance Nemocnice Teplice, zda a jaké se u nich vyskytly rizikové faktory před diagnózou onemocnění diabetes mellitus 2. typu či prediabetes. Zda tyto faktory byly ovlivnitelné či ne a o kolik bodů zvýšily ovlivnitelné faktory tzv. skóre rizika diabetu 2. typu před diagnózou. Posledním cílem bylo zjistit, zda pacientky změnilly po diagnóze svůj životní styl.

Metody: K výzkumu jsem využila kvalitativní výzkumnou metodu a to anonymní anketu. Bylo rozdáno patnáct formulářů ženám – pacientkám diabetologické ambulance v Teplicích. Průměrný věk pacientek byl 62,5 roku, SD = 6,8. Nejmladší pacientka byla ve věku 42 let, nejstarší ve věku 73 let. Průměrná doba onemocnění, se kterou pacientky žily, byla vypočítána na 7,3 let, SD = 6,8. Nejkratší doba onemocnění byla 2 roky, nejdelší pak 25 let. Pro výzkum bylo využito třináct anket, které byly vyplněny správně a úplně. Srozumitelnost ankety byla ověřena na základě řízeného rozhovoru u dvou pacientek, kdy jsem s nimi vyplněnou anketu otázku po otázce prošla. Následně byla sebraná data vyhodnocena a okomentována.

Výsledky: Výsledky ankety potvrdily výskyt hlavních rizikových faktorů u pacientek před diagnózou diabetu 2. typu či prediabetu, jednalo se zejména o nadváhu či obezitu ve dvanácti případech, rizikový obvod pasu (u žen ≥ 88 cm) v deseti případech, nedostatek pohybu v devíti případech, věk nad 40 let ve třinácti případech, genetické predispozice v deseti případech a hypertenzi v jedenácti případech.

Bylo zjištěno, že většina pacientek se nyní snaží o změnu životního stylu, ve smyslu zařazení pohybových aktivit, které potvrdilo 8 žen, a dietních opatření potvrzený devíti ženami, s cílem kompenzace diabetu a zamezení rozvoji komplikací diabetu.

Pouze dvě ženy dosahují množství pohybových aktivit za týden dle pohybových doporučení.

Anketa zjistila, že u jedenácti žen zvýšil výskyt ovlivnitelných rizikových faktorů před diagnózou tzv. skóre rizika diabetu v průměru o 7,7 bodů, $SD = 2,6$. U dvou žen nebyly údaje přesné, z důvodu uvedení odpovědí „nevím“ na určité otázky.

Závěr: Z výzkumu vyplývá, že před diagnózou onemocnění diabetes mellitus 2. typu, se u třinácti žen opravdu vyskytly rizikové faktory, které predikovaly onemocnění. Pro osoby se zvýšeným rizikem vzniku onemocnění je nutné změnit životní styl a zařadit pohybovou aktivitu do svého života, tak aby odstranily ovlivnitelné rizikové faktory a předešly nebo alespoň oddálily rozvoj onemocnění.

Klíčová slova: cukrovka, civilizační onemocnění, rizikové faktory, prevence pohybem, nadváha, obezita, komplikace obezity, skóre rizika diabetu