

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá hodnocením faktorů zdravého životního stylu a případným výskytem steatózy jater na skupině pacientů s diabetem mellitem 2. typu.

V úvodu jsou popsána játra a pankreas, diabetes mellitus 2. typu, metabolický syndrom a nealkoholové tukové postižení jater (NAFLD). Dále je charakterizována středomořská strava, hlavní její znaky a účinky na zdraví.

Praktická část se věnuje dotazníkovému šetření u pacientů s diabetem mellitem 2. typu odeslaných k sonografickému vyšetření břicha. Dotazník obsahoval 19 uzavřených otázek zaměřených na zdravý životní styl (konzumaci zeleniny, ovoce, ryb, užívání olivového oleje v kuchyni, pití čaje a kávy, konzumaci sladkostí a pití alkoholu) a hodnotících povědomí o středomořské stravě, pohybovou aktivitu, dobu trvání diabetu, výskyt civilizačních onemocnění v rodině a případné užívání tzv. hepatoprotektiv. U respondentů byly získány základní údaje (věk a pohlaví), antropometrické údaje (výška, tělesná hmotnost, body mass index a obvod pasu) a lékařem bylo provedeno sonografické vyšetření břicha ke zhodnocení přítomnosti jaterní steatózy.

Dotazník vyplnilo celkem 92 pacientů (71 mužů / 21 žen) průměrného věku 65 let. Steatóza byla diagnostikována u 88 % pacientů. Povědomí o středomořské stravě bylo nízké (20 % respondentů). Dodržování zdravého životního stylu je podle odpovědí možno považovat za nedostatečné, a to i přes to, že u více než poloviny všech respondentů byla diagnóza diabetu mellitu 2. typu známá déle než 10 let. Olivový olej ve svém jídelníčku nepoužívá 75 % respondentů, doporučenou denní dávku zeleniny udávalo méně než 10 % dotázaných. Naopak více než 50 % pacientů přiznávalo konzumaci sladkostí. Za pozitivní zjištění lze považovat udávanou pravidelnou konzumaci ryb, pití neslazených nápojů a kávy. Z pohledu jaterních komplikací je pak závažným zjištěním pravidelné pití alkoholu u 90 % dotázaných.

Získané údaje považuji za poněkud překvapující, ale reálný obraz povědomí o zdravém životním stylu u těchto pacientů. Jenom na základě takovýchto informací u konkrétního pacienta je možné vytvořit potenciálně úspěšnou intervenci životního stylu.

Klíčová slova

Středomořská strava, diabetes mellitus 2. typu, steatóza jater, zdravý životní styl