



Diabetes og levealder

Forventet levealder er noe lavere for diabetikere enn for resten av befolkningen.

Flere studier har vist at diabetes reduserer levealderen.

Ifølge forskere ved Joslin Diabetes Center kan diabetes redusere levealderen med opptil 15 år ("The Obesity and Diabetes Epidemic", lederartikkel Boston Globe 2005).

En nederlandsk undersøkelse fra 2007, publisert i fagtidsskriftet Archives of Internal Medicine, fant at diabetes stjeler åtte år av den forventede levealderen som følge av økt risiko for hjertesykdom. Over 5000 kvinner og menn deltok i forsøket. Alle var i 50-årene ved studiestart.

Tall fra Verdens helseorganisasjon (WHO) viser at pasienter med diabetes har dobbelt så høy dødelighetsrisiko enn personer uten sykdommen. Faren er størst i fattige land. Nesten 80 prosent av diabetesdødsfallene skjer i land med lav eller middels inntekt.

Over tid skader diabetes hjerte, blodårer, øyne, nyrer og nerver. Komplikasjoner som kan være dødelige er:

Nyreskader

Diabetes er den ledende årsaken til nyresvikt. Mellom 10-20 prosent av pasienter med diabetes dør som følge av nyresvikt.

Hjertesykdom

Diabetes øker risikoen for hjertesykdom og hjerneslag. 50 prosent av personer med diabetes dør som følge av hjerte-karsykdommer.

Dødsfall i forbindelse med diabetes er tidligere blitt betydelig underrapportert siden pasientene som oftest dør av nyre- eller hjertesykdom - og ikke av årsaker som henger direkte sammen med sykdommen, som for eksempel hypoglykemi.

Statistikk fra WHO viser at:

- 3,2 millioner mennesker dør som følge av diabetes hvert år
- Ett av 20 dødsfall skyldes diabetes
- Ett av ti dødsfall blant voksne mellom 35-64 år er forårsaket av diabetes
- Tre firedeler av dødsfall blant diabetikere under 35 år skyldes sykdommen
- Nesten halvparten av alle som dør av diabetes er under 70 år
- Nesten 80 prosent av diabetesdødsfallene skjer i land med lav eller middels inntekt
- I løpet av perioden 2006-2015 vil trolig andelen diabetesdødsfall i industrialiserte land øke med over 80 prosent

WHO understreker imidlertid at god livskvalitet og helse også er mulig ved diabetes.

Studier viser at personer som har kontroll over sykdommen kan i vesentlig grad hindre eller utsette mange av komplikasjonene forbundet med diabetes.

Gode tiltak inkluderer:

- et sunt kosthold
- regelmessig fysisk aktivitet
- en passende kroppsvektindeks (BMI)
- å ikke røyke
- medikamenter
- optimal helsetjeneste
- å tilegne seg kunnskapen som trengs for å kontrollere sykdommen best mulig

Kilder:

Verdens helseorganisasjon (WHO)

Joslin Diabetes Center 2005

Archives of Internal Medicine 2007