Povezanost životnog stila i stresa s nedovoljnom glikemijskom kontrolom kod pacijenata s dijabetes melitusom tipa 2: presječno istraživanje u primarnoj skrbi na nacionalnoj razini

**Cilj** Odrediti životne navike i samoprocijenjenu razinu stresa među pacijentima s dijabetes melitusom tipa 2 (T2DM) i njihovu povezanost s razinama hemoglobina A1c (HbA1c) u ordinacijama liječnika opće prakse u Hrvatskoj.

**Postupci** Istraživanje je obuhvatilo 449 liječnika opće prakse iz svih regija Hrvatske između 2008. i 2010. koji su uključili 20-25 uzastopnih pacijenata s T2DM-om dijagnosticiranim najmanje 3 godine prije početka istraživanja, u dobi ≥40 godina, kojima su zakazani kontrolni pregledi. Razdoblje uključivanja ispitanika trajalo je 6 mjeseci. Životne navike i samo-procijenjeni stres određeni su upitnikom preuzetim iz Hrvatske zdravstvene ankete.

**Rezultati** Istraživanje je uključilo 10285 pacijenata prosječne dobi (±standardna devijacija) 65,7 ±10,05 godina (48,1% muškaraca). Srednja razina HbA1c-a bila je 7,57 ±1,58%. 79% pacijenata izjavilo je da nisu dovoljno fizički aktivni, 24% je izjavilo da se ne hrani primjereno, 56% je izjavilo da trenutno piju alkohol, 19% ih je trenutno pušilo, a 85% je imalo najmanje umjerenu razinu stresa. Multivarijatna analiza pokazala je da su savjet o prestanku konzumacije alkohola, nedovoljna fizička aktivnost, konzumacija mlijeka i mliječnih proizvoda, pretjerano soljenje hrane i visoka razina stresa bili značajno povezani s povišenom razinom HbA1c (*P*<0,05).

**Zaključak** Nedovoljna glikemijska kontrola bila je česta kod pacijenata koji su imali nekoliko nezdravih životnih navika. Naši rezultati ukazuju da hrvatski pacijenti s dijabetesom trebaju dobivati specifičnije preporuke o prehrani, prestanku pušenja, vježbanju i smanjenu stresa.