

„Медицинска сестра
и дијабетес“



СВЕТСКИ ДАН ДИЈАБЕТЕСА 2020
14. НОВЕМБАР

Медицинска сестра

Промовише здрав начин живота

Учествује у превенцији дијабетеса
- смањењу или уклањању фактора
ризика за дијабетес тип 2

Учествује у раном
дијагностиковању дијабетеса како
би се обезбедило брзо лечење

Пружа обуку за самоконтролу
дијабетеса

Даје психолошку подршку
особама са дијабетесом ради
спречавања компликација



Према подацима Светске здравствене организације

- Медицинске сестре чине 59% здравствених радника.
- Глобални недостатак медицинских сестара у 2018. години био је 5,9 милиона а 89% тог недостатка концентрисано је у неразвијеним и земљама у развоју.
- Број едукованих и запослених медицинских сестара треба да расте за 8% годишње да би се превазишли алармантни недостаци у професији до 2030. године.

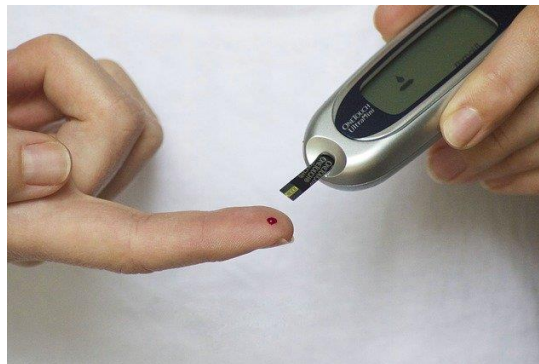


У Србији је дијабетес пети водећи узрок смртности и пети узрок оптерећења болешћу

- ▶ У свету око 425 милиона људи има дијабетес
- ▶ У Србији око 750.000 особа (13,2% одраслог становништва) живи са дијабетесом
- ▶ У Београду је 2019. године регистровано укупноособа са дијабетесом

Шта је дијабетес?

- ▶ Дијабетес је хронична болест која се јавља када панкреас не производи довољно инсулина или када тело не може ефикасно да користи инсулин.
- ▶ Хипергликемија, или повишен ниво шећера у крви, током времена доводи до озбиљних оштећења многих органских система, а нарочито нервног и кардиоваскуларног система.



Симптоми дијабетеса

- ▶ Умор
- ▶ Жеђ
- ▶ Велика количина урина
- ▶ Грчеви у ногама
- ▶ Замућен вид
- ▶ Сува уста
- ▶ Губитак тежине
- ▶ Честе инфекције
- ▶ Сексуална дисфункција
- ▶ Без симптома



Тип 1 дијабетеса

- ▶ Тип 1 дијабетеса се карактерише дефицитом производње инсулина и захтева дневну примену инсулина.
- ▶ Узрок дијабетеса типа 1 се још увек не зна са сигурношћу и према досадашњим сазнањима, не може се спречити.
- ▶ Симптоми се могу јавити изненада!

Тип 2 дијабетеса

- ▶ Тип 2 дијабетеса се јавља код неефикасне употребе постојећег инсулина у организму.
- ▶ Јавља се код већине људи са дијабетесом (95%) и углавном је последица вишка килограма и физичке неактивности.
- ▶ Чешћа је појава код деце и адолесцената у односу на ранији период.
- ▶ Симптоми могу бити слични онима код дијабетеса типа 1, али су често мање изражени.
- ▶ Некада се болест дијагностикује неколико година након почетка, када су компликације већ настале.

Фактори ризика за дијабетес

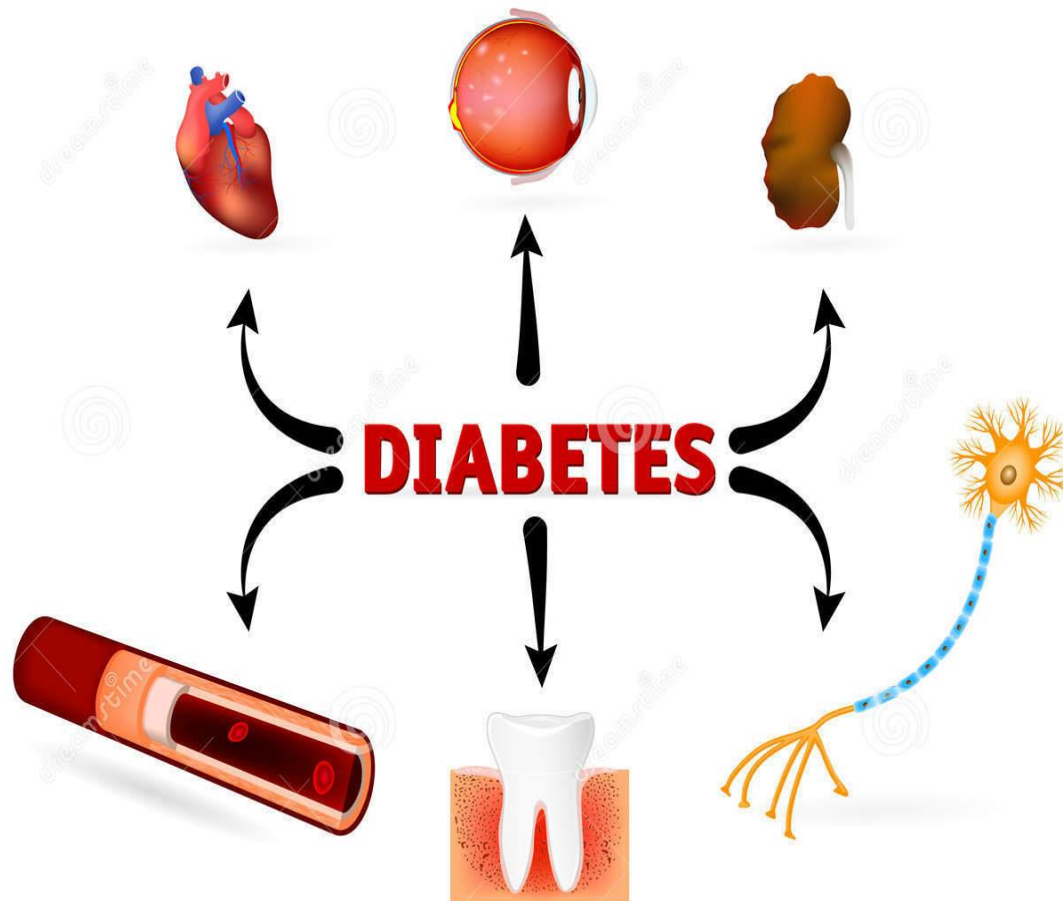
Фактори ризика за дијабетес типа 1

- ▶ Присуство неке од аутоимуних болести
- ▶ Наследни фактори
- ▶ Вирусне инфекције и стрес у комбинацији са наслеђем
- ▶ Мала телесна тежина на рођењу

Фактори ризика за дијабетес типа 2

- ▶ Наследни фактори
- ▶ Гојазност
- ▶ Старост ≥ 45 година
- ▶ Раније утврђен синдром интолеранције глукозе
- ▶ Дијабетес у трудноћи или подаци да је жена родила дете теже од 4кг
- ▶ Хипертензија
- ▶ ХДЛ холестерол ≤ 0.9 mmol/l и/или триглицериди ≥ 2.8 mmol/l
- ▶ Синдром полицистичних јајника

Компликације дијабетеса



Како открити дијабетес?

- ▶ За рано откривање дијабетеса типа 2 препоручује се одлазак изабраном лекару где ће се након процене фактора ризика одредити ниво шећера у крви наше, и уколико је потребно урадити и додатне анализе крви.
- ▶ У Србији се наведени скрининг за рано откривање дијабетеса препоручује **свим особама од навршене 35. године живота**, једанпут у три године.
- ▶ Препоручује се чешће тестирање особа које имају преддијабетес и оних који имају више придружених фактора ризика.

Како спречити дијабетес?

ДИЈАБЕТЕС ТИП 1

За сада, дијабетес тип 1 се не може превенирати, јер се још увек истражују фактори из окружења за које се претпоставља да генеришу процес уништења ћелија које производе инсулин.

ДИЈАБЕТЕС ТИП 2

- редовна физичка активност,
- правилна исхрана,
- одржавање оптималне телесне тежине,
- избегавање дуванског дима,
- хигијена спавања
- редовне посете лекару

Физичка активност је један од главних стубова у превенцији дијабетеса!

- ▶ Редовна физичка активност је важна за одржавање оптималне телесне тежине, доприноси регулисању крвног притиска, повећава осетљивост на инсулин, побољшава физички изглед и психичко благостање.
- ▶ Препоручује се најмање 30 минута умерене до интензивне физичке активности у већини дана у недељи.



Тањир правилне исхране



Градски завод за
јавно здравље, Београд

Безбедно је само без дувана!

- ▶ Пушење је потврђен фактор ризика за многе хроничне болести, укључујући дијабетес и његове компликације!
- ▶ Поред других штетних ефеката, пушење повећава накопљање масти у трбуху и отпорност на инсулин. Ослободите се ове штетне навике - обратите се вашем изабраном лекару за помоћ!



Хигијена спавања



Прекратко (мање од 6 сати) и предугачко (више од 9 сати) спавање може бити повезано са већим ризиком од развоја дијабетеса типа 2.

Дијабетес и COVID -19

С обзиром да су особе са дијабетесом једна од најугроженијих група становништва када је у питању оболевање али и настанак компликација изазваних вирусом COVID-19, требало би да посебно обратe пажњу и заштите се од инфекције поштујући све мере предострожности!

Посебно је важно редовно узимање терапије за дијабетес и уколико је потребно, правовремено се јавити здравственим службама!

МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ ПРОТИВ COVID -19

- ▶ Перите руке темељно и редовно.
- ▶ Немојте додиривати лице неопраним рукама.
- ▶ Дезинфикујте предмете и површине које се често додирују.
- ▶ Не делите храну, наочаре, пешкире итд.
- ▶ Прекријте уста и нос марамицом или прегибом лакта када кашљете или кијате.
- ▶ Избегавајте контакт са људима који показују симптоме респираторних болести.
- ▶ Ако имате симптоме сличне грипу, јавите се лекару.
- ▶ Носите маску и држите дистанцу.