

Како спречити дијабетес?

Промене у начину живота могу спречити развој дијабетеса тип 2.

Редовна физичка активност, правилна исхрана, одржавање оптималне телесне тежине, довољно сна и редовне посете лекару смањују шансе за настанак дијабетеса тип 2!

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.

Зашто је физичка активност битна?

Физичка активност је један од главних стубова у превенцији дијабетеса!

Када сте активни, шећер сагорева, ослобађа се енергија коју ћелије троше и тада се смањује ниво шећера у крви. Редовна физичка активност је важна за одржавање оптималне телесне тежине, доприноси регулисању крвног притиска, одмара срце, повећава осетљивост на инсулин, побољшава физички изглед и психичко благостање.

Препоручује се 30 до 60 минута умерене физичке активности сваког дана у недељи.

Одаберите ону која вам је најинтересантнија, најбезбеднија и која вам највише одговара!

Шетња, играње уз омиљену музику и рад у башти су такође физичка активност.

Учините да постану део ваше дневне рутине!

Како се правилно хранити?

Тањир правилне исхране



На шта још обратити пажњу?

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.

Стрес и депресија: Постоје докази о повезаности депресије са дијабетесом и кардиоваскуларним болестима.

Обрасци спавања : Прекратко (мање од 6 сати) и предугачко (више од 9 сати) спавање може бити повезано са већим ризиком од развоја дијабетеса тип 2. Недостатак сна може нарушити равнотежу хормона који регулишу унос хране и енергетски баланс.



ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ БЕОГРАД

ДИЈАБЕТЕС



СМАЊИТЕ ВАШЕ РИЗИКЕ

ДИЈАБЕТЕС ИЛИ ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ

Дијабетес је поремећај метаболизма који карактерише дуготрајно повећање шећера у крви, а настаје услед поремећаја лучења хормона инсулина или услед смањеног дејства инсулина, односно комбинацијом ова два фактора.

Медицински назив за шећерну болест је „*Diabetes mellitus*“. Термин „*Diabetes*“ значи претерано мокрење, а реч „*mellitus*“ значи слатко као мед. Постоје различите врсте дијабетеса. Најчешће су Тип 1 и Тип 2.

Тип 1 дијабетеса

не постоји способност производње хормона инсулина па се инсулин мора примати од самог почетка.

Тип 2 дијабетеса

постоји још увек сопствена производња инсулина, али се не производи у довољним количинама, мање је активан или је осетљивост на властити инсулин снижена.

Преддијабетесно стање

ниво шећера у крви је већи од нормалног, али још увек није висок као код дијабетеса тип 2. Без интервенције, преддијабетес ће вероватно за 2 до 10 година постати дијабетес тип 2. Појава дијабетеса се може одгодити или чак избећи ако се знатно промене животне навике, а највећи број људи ту фазу пролази и не знајући да им је шећер повишен.

Хроничне компликације шећерне болести на крвним судовима, срцу, очима, као и бубрежне и неуролошке компликације се у фази преддијабетеса могу развити готово истом брзином као и код особа већ оболелих од дијабетеса.

ПИТАЊА И ОДГОВОРИ

Зашто нам је важан инсулин?

Инсулин је хормон који регулише метаболизам угљених хидрата. Производе га tzv. бета (β) ћелије у гуштерачи (панкреасу). Инсулин се користи и као лек за регулисање нивоа шећера у крви.

Главна функција инсулина је да „угура“ шећер у ћелије, где ће се он метаболисати, претворити у енергију, од чега зависе функције свих органа и ткива. Ако је стварање инсулина недовољно или прекомерно, он постаје штетан јер се ремети метаболизам шећера.

Који су симптоми дијабетеса?

Симптоми дијабетеса који се јављају у средњој или старијој животној доби често су прикривени, поступни, без наглих промена, па повремено умор, жеђ или учесталије мокрење приписујемо свему другом, само не дијабетесу.

- Умор
- Жеђ
- Велика количина урина
- Грчеви у ногама
- Замућен вид
- Сува уста
- Губитак тежине
- Без симптома у неким случајевима

Који су фактори ризика за дијабетес?

Фактори ризика за дијабетес типа 1

Присуство неке од аутоимунних 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 оваријума

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.

Важно је редовно посећивати свог изабраног лекара, нарочито уколико постоји неки од фактора ризика или неки од наведених симптома!