

## 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 тзв. бета ( $\beta$ ) 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  $\geq 45$  година  
Раније утврђен синдром интолеранције глукозе  
Дијабетес у трудноћи или подаци да је жена родила дете теже од 4кг  
Хипертензија  
ХДЛ холестерол  $\leq 0.9$  mmol/l и/или триглицериди  $\geq 2.8$  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!