

APRIL - MESEC BORBE PROTIV DIJABETESA

U kalendaru javnog zdravlja april je posvećen dijabetesu, kao značajnom javnozdravstvenom problemu. Tokom meseca organizuju se tribine, akcije i druge aktivnosti u cilju podizanja svesti o oboljenju koje ugrožava kvalitet života i čije su komplikacije uzrok smrtnih ishoda. Podsetimo se brojki koje upozoravaju i opominju:

- u svetu je u 2015. godini bilo 415 miliona obolelih uzrasta od 20 do 79 godina;
- iste godine u svetu je od dijabetesa umrlo 5 miliona ljudi. Dakle, svakih šest sekundi jedan život se završio kao posledica dijabetesa. Podatak još više zabrinjava ako se zna da je u 2013. godini zabeleženo 1,5 miliona smrtnih slučajeva od HIV/AIDS, od tuberkuloze je umrlo 1,5 miliona osoba i malarija je odnela 0,6 miliona života;
- u svetu je jedna od 11 odraslih osoba imala dijabetes u 2015. godini;
- jedna od dve odrasle osobe ne zna da ima dijabetes;
- ukupno je 12% globalnih troškova izdvojeno za zdravstvo potrošeno na lečenje dijabetesa;
- tri četvrtine obolelih živi u zemljama sa niskim i srednjim prihodima;
- dijabetes je glavni uzrok kardiovaskularnih i bubrežnih oboljenja, slepila i amputacija. Skoro svaki treća osoba sa dijabetesom ima dijabetičnu retinopatiju.

Navedeni podaci treba da podstaknu na akciju svakog od nas. Zašto? Na veliki broj faktora koji doprinose razvoju dijabetesa možemo uticati i tako prevenirati ili bar smanjiti rizik od nastanka dijabetesa, odnosno odložiti ili usporiti nastanak i razvoj komplikacija. Šta može da uradi svako od nas? Puno toga: redovno kontrolisati zdravstveno stanje, regulisati telesnu težinu (truditi se da indeks telesne mase bude manji od 25 kg/m²), uvesti redovnu i umerenu fizičku aktivnost (šetnja, vožnja bicikla, rad u bašti i slične aktivnosti su odlične), voditi računa o ishrani (raspored obroka, izbor namirnica i način pripreme hrane su značajni), ostavite pušenje i regulišite krvni pritisak, za početak...

Prolećno sređivanje sprovodi se svuda: u kući, dvorištu, na radnom mestu, parkovima, a ono najvažnije (svoga tela) često odlažemo. Zatim, dođe leto, pa jesen, zima, dodamo još par kilograma... i onda nastane zaplet koji nas najčešće demoralise da krenemo u akciju. Nemojte da ovo bude Vaša priča!

Nikada nije kasno za promene, naročito one nabolje.

Prijatno Vam želi,

Snežana Ralić Maričić,

master javnog zdravlja i nutricionista

• U tekstu korišćeni podaci: Međunarodne dijabetološke federacije (International Diabetes Federation), dostupne na: <http://www.idf.org/>