



Светски дан борбе против  
дијабетеса 2021-2023  
14. новембар



# Светски дан борбе против дијабетеса 2021-2023

## Теме и кључне поруке 2021:

- Особе са дијабетесом захтевају стално лечење, негу и подршку како би управљали својим стањем и избегли компликације.
- Након 100 година од открића инсулина, милиони људи са дијабетесом широм света и даље немају приступ одговарајућој терапији.
- Додатна здравствена претња - тешке компликације инфекције COVID- 19.
- Лекови за дијабетес, технологије, подршка и нега треба да буду доступни свима којима је то потребно.
- Стогодишњица открића инсулина представља јединствену прилику да владе, креатори политике и заговорници реагују, како би се повећала улагања у негу и превенцију дијабетеса.

Доступност терапије за дијабетес: Ако не сада, када?



# ДИЈАБЕТЕС ШИРОМ СВЕТА 2021



- 537 милиона одраслих (20-79 година) живи са дијабетесом - 1 од 10 особа. Предвиђа се да ће овај број порасти на 643 милиона до 2030. и 784 милиона до 2045. године.
- Преко 4 од 5 (81%) одраслих особа са дијабетесом живи у земљама са ниским и средњим приходима.
- Дијабетес је одговоран за 6,7 милиона смрти у 2021. години - 1 на сваких 5 секунди.
- Дијабетес је проузроковао најмање 966 милијарди долара здравствених трошкова – повећање од 316% у последњих 15 година.
- 541 милион одраслих има смањену толеранцију на глукозу, што их ставља у висок ризик од дијабетеса типа 2.

# У Републици Србији

- Према процени Института за јавно здравље Србије, у Републици Србији без Косова и Метохије од дијабетеса болује приближно 770.000 особа или 12,0% одраслог становништва.
- 43% (330.000) особа нема постављену дијагнозу и не зна за своју болест.
- Број особа са типом 2 дијабетеса је многоструко већи (95%) у односу на особе са типом 1 дијабетеса.
- У Београду је 2020. године регистровано 80.082 особа са дијабетесом. Новооболелих је исте године било 1.256 (627 мушкараца и 629 жена).



# 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.



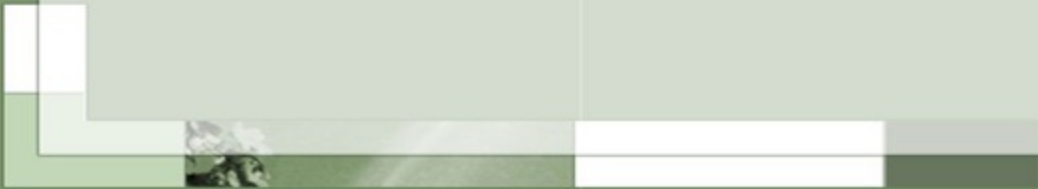
# Симптоми дијабетеса

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





# Фактори ризика за тип 1 дијабетеса

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

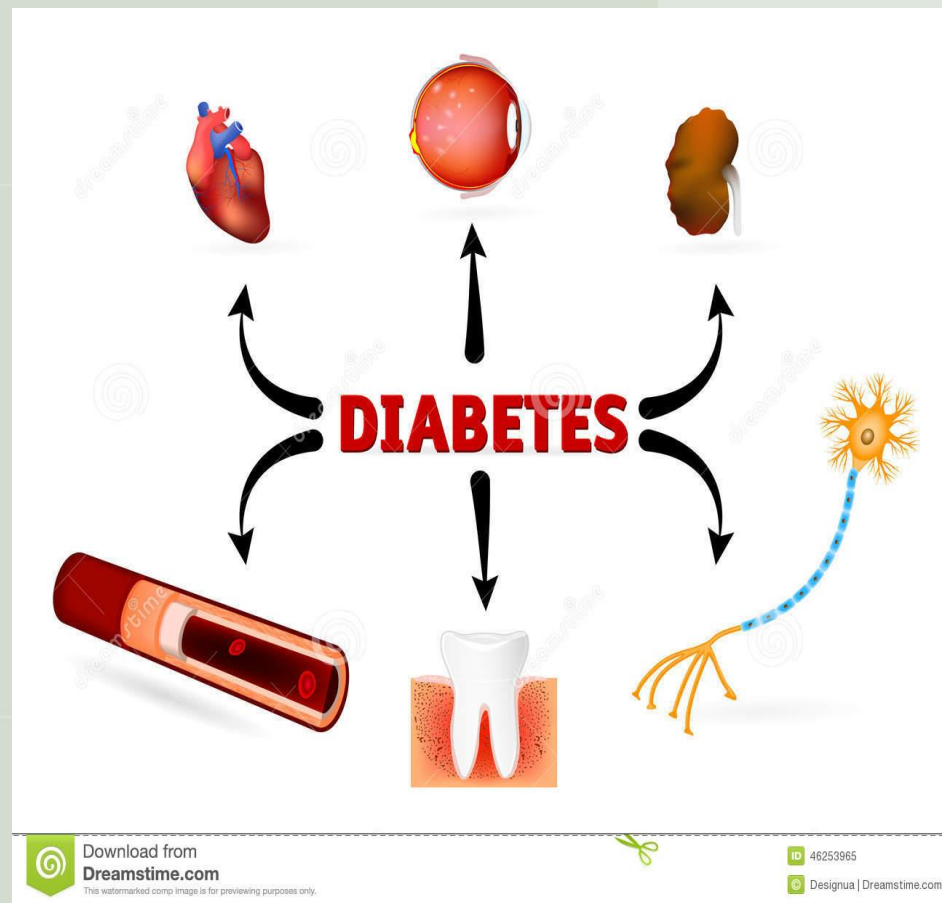


# Фактори ризика за тип 2 дијабетеса

- 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 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 превенције 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

# 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.

# 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!

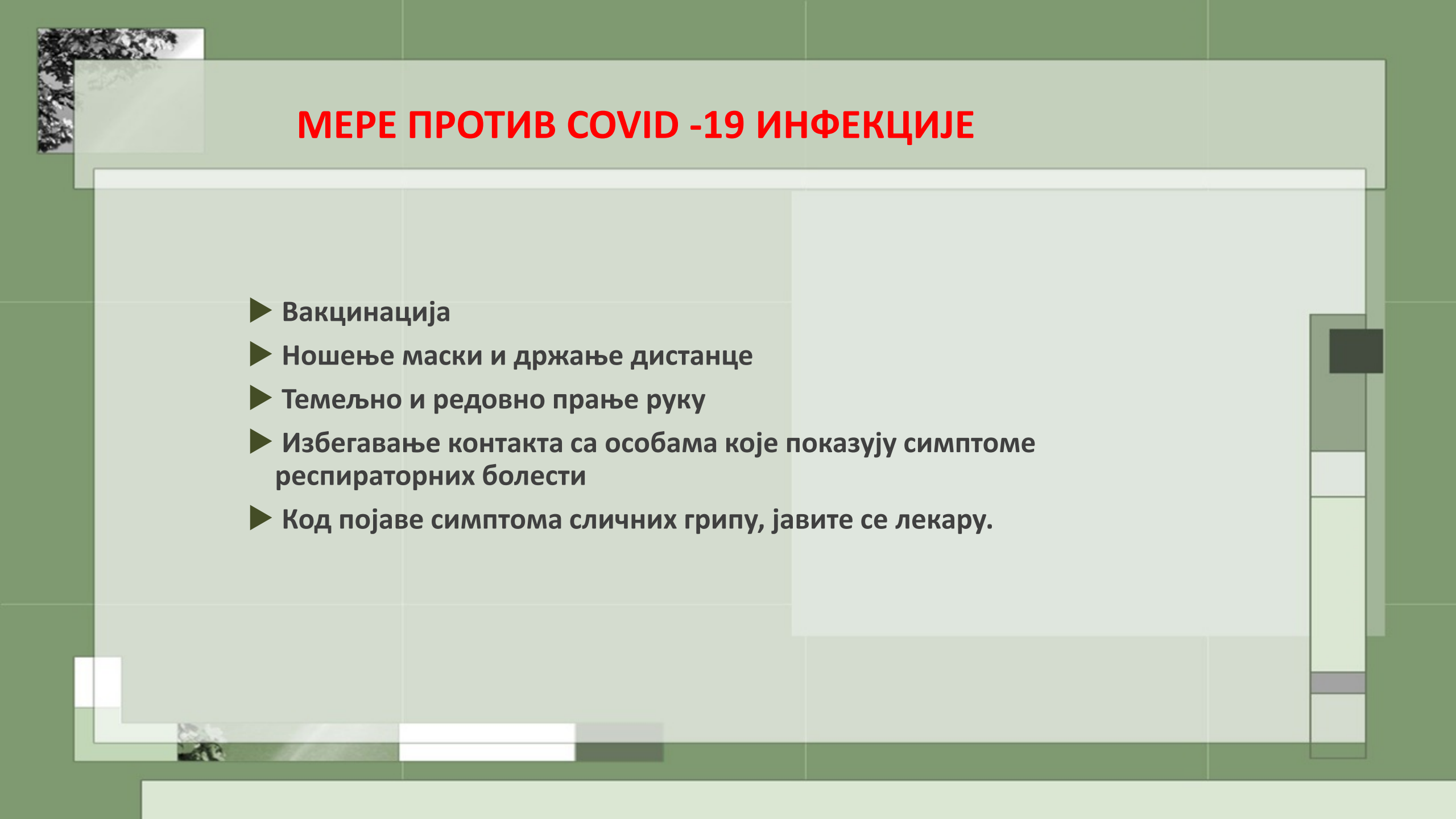




## Дијабетес и COVID -19

- 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 ПРОТИВ COVID -19 ИНФЕКЦИЈЕ

- ▶ Вакцинација
- ▶ Ношење маски и држање дистанце
- ▶ Темељно и редовно прање руку
- ▶ Избегавање контакта са особама које показују симптоме респираторних болести
- ▶ Код појаве симптома сличних грипу, јавите се лекару.

ХВАЛА НА ПАЖЊИ

