

АПРИЛ - Месец борбе против дијабетеса

У месецу борбе против дијабетеса здравствени радници шаљу апеле да будемо одговорни према себи и сопственом здрављу, а тиме ћемо бити и друштвено одговорни. Утицање на факторе којима се дијабетес може спречити последично би утицали на здравље нације. Тренутно стање указује на даљи растући тренд овог хроничног незаразног обољења. Међународна федерација за дијабетес (ИДФ) издала је 2025. године најновији Атлас дијабетеса који приказују резултате за 2024. годину:

- у свету 11,1% или 1 од 9 одрасле особе узраста од 20 до 79 година има дијабетес (око 589 милиона одраслих),
- више од 4 од 10 особа није свесно да имају ово обољење
- пројекције показују да ће 1 од 8 одраслих у свету, што је приближно 853 милиона, живети са дијабетесом - то је повећање од 46%
- више од 4 од 5 одраслих (81%) са дијабетесом живи у земљама са ниским и средњим приходима
- преко 90% људи са дијабетесом има дијабетес типа 2, за кога су резултати многобројних студија широм света показали да се може превенирати.

Фактори који доприносе порасту броја оболелих од дијабетеса типа 2 су:

- урбанизација
- старење становништва
- смањење нивоа физичке активности
- повећање преваленције прекомерне тежине и гојазности

Спровођење превентивних мера, рано постављање дијагнозе и адекватно лечење могу утицати на превенцију развоја болести, избегавање и/или успоравање развоја компликација ове болести.

Препоруке које можете да урадите и тиме унапредите своје здравље су:

- редовно обављајте превентивне прегледе,
- регулишите телесну тежину (трудити се да индекс телесне масе буде мањи од 25 кг/м²),
- уведите редовну и умерену физичку активност (шетња, вожња бицикла, рад у башти и сличне активности),
- водите рачуна о исхрани (распоред оброка, избор намирница и начин припреме хране су значајни, понесите оброк од куће на посао),
- узимајте довољно течности (вода, чајеви, лимунада...)
- не сладите напитке попут чаја, кафе, лимунаде и др.
- оставите пушење и регулишите крвни притисак.

Мале, али редовно спровођене акције дају трајне резултате.

Нека први корак буде заказивање превентивног прегледа. Онда следећи корак: не прескачите доручак. Можда следећи да не пијете газирани и негазирани напитке... И, тако: корак по корак и видећете и осетићете позитивне резултате.

Учините нешто за себе, јер никада није касно за промене - само крените.

Пријатно Вам жели,

Снежана Ралић Маричић,
мастер јавног здравља и нутрициониста дијететичар

- У тексту коришћени подаци: Међународне дијабетолошке федерације (ИДФ), доступне на: <http://www.idf.org/>