



Влада Републике Српске
Министарство здравља и
социјалне заштите

ДИЈАБЕТЕС

Знам,
зато сам
здрав!



- ✓ Шта је дијабетес или шећерна болест?
- ✓ Које облике дијабетеса познајемо?
- ✓ Јесте ли у ризику за настанак дијабетеса?
- ✓ Како препознати симптоме дијабетеса?
- ✓ Мијењајмо своје лоше животне навике и лијечимо дијабетес!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe

Израду и штампање ове публикације подржао је пројекат
"Јачање и унапређивање модерних и одрживих јавноздравствених
стратегија, капацитета и услуга за побољшање здравља становништва
у Босни и Херцеговини" који подржава Влада Швајцарске,
а реализује Свјетска здравствена организација.

Шта је дијабетес или шећерна болест?

Храна се пробавом разграђује до шећера који се зове глукоза. Глукоза крвљу путује у ћелије и у њима се из глукозе производи енергија потребна за функционисање организма. За улазак глукозе у ћелије неопходан је инсулин, хормон који лучи жлијезда гуштерача. Ако се не производи довољно инсулина или инсулин који гуштерача лучи не може дјеловати, глукоза не улази у ћелије. Тај поремећај називамо шећерна болест или дијабетес.

Које облике дијабетеса познајемо?

Дијабетес типа 1 најчешће се јавља код млађих особа, иако може почети у било којој доби живота. Код овог типа дијабетеса, гуштерача не производи инсулин. Тачан узрок развоја дијабетеса типа 1 још је непознат, али вјероватно се ради о комбинацији наследне склоности и других фактора услед којих се ова болест развија. Дијабетес типа 1 се не може спријечити.

Дијабетес типа 2 је најчешћи облик дијабетеса који се углавном јавља у старијој доби. Међутим, због учестале појаве дебљине, данас имамо и честу појаву овог обољења код особа млађе животне доби.

Дијабетес је велики и растући проблем

Више од 340 милиона људи широм свијета болује од дијабетеса. Додатни проблем представља и чињеница да 50% обољелих чак и не зна да има ову болест. То је велики проблем јер је неоткривени и нелијечени дијабетес један од најчешћих узрочника који доводе и до милион ампутација годишње, као и појаве слјепила.

Јесте ли у ризику за настанак дијабетеса?

Наслијеђе је важан фактор у повећању ризика за настанак дијабетеса. Ако у ближој породици неко има дијабетес, могућност појаве овог обољења је значајно већа.

Повећан ризик за развој дијабетеса типа 2 имају, у првом реду, особе које имају прекомјерну тјелесну тежину. Међутим, ризик је висок и ако смо физички неактивни, не хранимо се правилно или нисмо умјерени у исхрани, те ако имамо стомачни тип гојазности, пушимо и имамо повишен крвни притисак.

Како да препознам симптоме дијабетеса?

Симптоми дијабетеса јављају се постепено, почињу у блажем облику, тако да обично прође доста времена (понекад и по неколико година), прије него што се дијабетес дијагностикује. Нажалост, понекад се ово дешава истовремено са постављањем дијагнозе компликација дијабетеса (слјепило, упалне ране на ногама, проблеми са бубрезима, те различити срчани проблеми).

Симптоми и знаци овог обољења, најчешће се јављају у облику: жеђи или поспаности након обилнијих оброка, учесталијим мокрењем, стално израженом глађу. Нису ријетки и знакови хипогликемије (ниског нивоа глукозе у крви), као што су презнојавање, дрхтавица и несвјестиче. Може се јавити и умјерен губитак на тежини, иако је већина болесника углавном гојазна, као и сметње са видом, лошом концентрацијом, учесталим инфекцијама, појавом рана по тијелу, и то најчешће на ногама.

Дијабетес типа 2 се често открива сасвим случајно, током прегледа код доктора или услед појаве неке друге болести.

Мијењајмо
своје животне
навице

Како бисте спријечили настанак дијабетеса типа 2, потребно је да мијењате лоше животне навице. Суочите се са проблемом који имате и замијените лоше и нездраве навице, добрим и здравим. Постаните физички активни, распитајте се о правилном начину исхране код свог доктора породичне медицине или других стручњака из области нутриционизма. Такође, уз помоћ доктора породичне медицине престаните да пушите.

Лијечимо
дијабетес!

У лијечењу дијабетеса придржавајте се савјета доктора и поштујте слједећа правила: редовно вјежбајте, користите уравнотежену и разноврсну исхрану, информишите се о дијабетесу и компликацијама дијабетеса, обављајте редовну самоконтролу шећера у крви и редовно користите лијекове за дијабетес.