



Поводом 14. новембра - Светског дана борбе против дијабетеса, Превентивни центар и Патронажна служба

Дома здравља

Лозница

, организуј

у

акцију мерења нивоа шећера у крви, у просторијама Дома

здравља у холу превентивног центра,

14.11.2019. од 0

7

:00-1

1

:00 часова.

Дијабетес се данас убраја међу најчешћа обољења у свету, а то се објашњава модерним стилем живота и повећањем спољашњих узрочних фактора међу којима најзначајније место имају гојазност и одсуство физичке активности.

Светски дан борбе против дијабетеса 14. новембар представља највећу кампању у свету посвећену дијабетесу. Тема за Светски дан борбе против дијабетеса 2018-2019. године је „Породица и дијабетес“. Кључну улогу у спречавању, смањењу и отклањању фактора ризика за дијабетес тип 2 имају породице.

Наша земља следи узлазни тренд оболевања земаља у транзицији. Према резултатима „Истраживања здравља становништва Србије“, у протеклих 10 година број особа са дијагнозом дијабетеса порастао је готово 50%, тако да данас у Србији око 470.000 особа (8,1% становништва) живи са дијабетесом. Ако томе додамо још 40% оболелих, код којих

дијабетес још није откривен, укупан број оболелих од шећерне болести у Србији процењује се на 760.000.

Број особа са типом 1 дијабетеса вишеструко је мањи у односу на особе са типом 2 дијабетеса и износи 5–10% пацијената. То никако не умањује његов значај, посебно ако знамо да је тип 1 дијабетеса једно од најчешћих хроничних обољења у детињству. У питању су деца која се од најранијег периода свог живота лече инсулином. Најчешће се дијагностикује у пубертету, у узрасту 10–14 година. Нажалост, превенција типа 1 дијабетеса који у највећој мери погађа најмлађе, још увек није могућа. Фактори спољашње средине, за које се сматра да су иницијатори процеса који доводе до деструкције ћелија које производе инсулин, још увек су предмет истраживања.

Највећи број оболелих, њих 90% болује од типа 2 дијабетеса.

Дијабетес типа 2 обично почиње у средњем животном добу, развија се споро и подмукло, има благу симптоматологију и може годинама да се развија неопажено, све док се не појаве додатне тегобе.



Симптоми које не смете занемарити су:

- Умор
- Учестало ноћно мокрење
- Константна жеђ

- Глад
- Замагљен вид
- Тешко зарастање рана
- Губитак телесне тежине

### ***Како га спречити?***

Веома охрабрује чињеница да се променом животних навика и редовним контролама код лекара може спречити или одложити настанак најчешћег типа дијабетеса, типа 2. Колико пута сте посегли за неким слаткишем у току дана иако вам је била пуна корпа свежег воћа на столу? Колико пута сте помислили да вас мрзи да сечете или љуштите воће, али вам није било тешко да отворите паковање чипса или чоколаде? Колико пута сте себи обећали да ћете правити воћну салату и носити је на посао, а уместо тога затичете себе како у паузи на послу хитате у оближњу продавницу или пекару у потрази за производима пуним шећера?

Мењајте навике!

Повећајте физичку активност, али немојте претеривати.

Одржавајте нормалну телесну тежину тако што ћете јести мање масти и повећати конзумацију воћа и поврћа.

Уколико сте пушач, имате већи ризик да оболите од дијабетеса типа 2.

Оставите цигарете!

Идите на редовне контроле код лекара и обавезно измерите ниво шећера у крви.

Поводом 14. новембра - Светског дана борбе против дијабетеса, Превентивни центар са патронаж

ом

Дома здравља

Лозница

организује акцију мерења нивоа шећера у крви, у

холу испред

просторија

у којима Завод за јавно здравље обавља санитарне прегледе.

14.11.2019. од 0

7

:00-1

1

:00 часова.