

Светски дан борбе против
шећерне болести
+ 14. новембар

Приступ дијабетолошкој здравственој заштити

У свету



- 537 милиона одраслих (1 од 10) је живело са дијабетесом 2021. године.
- Код 44% одраслих особа са дијабетесом, болест остаје недијагностикована (240 милиона). Већина има дијабетес типа 2.
- Више од 1,2 милиона деце и адолесцената (0-19 година) живи са дијабетесом типа 1.
- Дијабетес је изазвао 6,7 милиона смртних случајева 2021. године.
- 1 од 6 живорођене деце (21 милион) је изложено високом нивоу глукозе у крви (хипергликемији) у трудноћи.



У 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.
- У 2020. години, Србија је на основу стандардизоване стопе морталитета од 14,8 на 100.000 становника, припадала групи европских земаља са високим стопама умирања од ове болести.
- У Београду је 2020. године регистровано 80.492 особа са дијабетесом. Новооболелих је исте године било 1.971 (975 мушкараца и 996 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.





Врсте дијабетеса

Тип 1 дијабетеса

- Тип 1 дијабетеса (раније познат као инсулин-зависни) се карактерише дефицитом производње инсулина и захтева дневну примену инсулина.

Тип 2 дијабетеса

- Тип 2 дијабетеса (раније називан инсулин-независни) се јавља код неефикасне употребе постојећег инсулина у организму. Дијабетес тип 2 се јавља код већине људи са дијабетесом (95%) и углавном је последица вишка килограма и физичке неактивности.

Гестациони дијабетес

- Гестациони дијабетес је хипергликемија (повишен ниво глукозе у крви) која се јавља први пут у трудноћи, са вредностима глукозе у крви изнад нормалне, али испод вредности које постоје код дијагнозе дијабетеса, и може се јавити и у другим трудноћама.





Симптоми дијабетеса

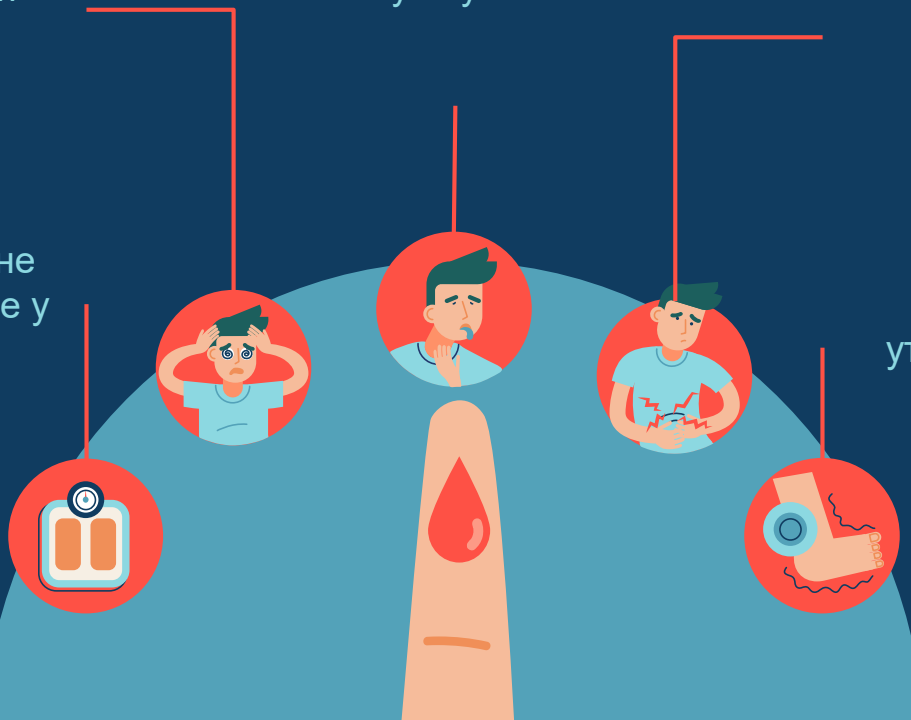
Чест осећај слабости и умора, замућен вид

Екстремна жеђ и сува уста

Изражена глад и недостатак осећаја ситости

Губитак телесне тежине без значајније промене у животним навикама

Пецкање или утрнулост дланова и стопала



Фактори ризика за тип 2 дијабетеса

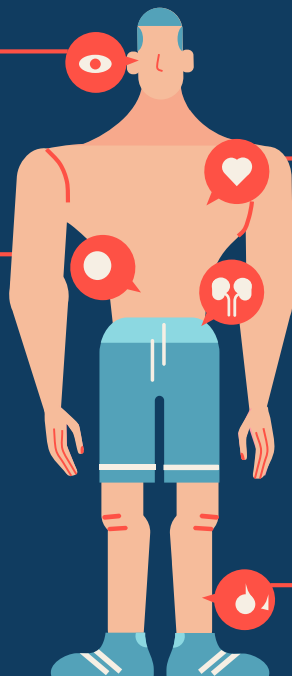
- Наследни фактори
- Гојазност
- Старост ≥ 45 година
- Раније утврђен синдром интолеранције глукозе
- Дијабетес у трудноћи или подаци да је жена родила дете теже од 4кг
- Хипертензија
- Дислипидемија
- Синдром полицистичних јајника
- Пушење
- Лоша хигијена спавања



Хроничне компликације дијабетеса

На очима-
дијабетесна
ретинопатија

Сексуална
дисфункција



Хипертензија,
коронарна болест

На бубрезима-
дијабетесна
нефропатија

Дијабетесно
стопало, гангрена






Како открити дијабетес


01

Јавити се изабраном лекару где ће се након процене фактора ризика одредити ниво шећера у крви наше, и уколико је потребно урадити и додатне анализе крви.





02

Скрининг за рано откривање дијабетеса препоручује се свим особама од навршене 45. године живота, једанпут у три године.



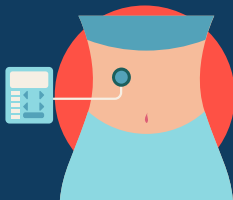
03

Препоручује се чешће тестирање особа које имају преддијабетес и оних који имају више придружених фактора ризика!





Терапија



Инсулин

Инсулинске
пумпе

Орални
антидијабетици



Како спречити тип 2 дијабетеса?



ПРЕПОРУЧУЈЕ СЕ ...

- редовна физичка активност,
- правилна исхрана,
- одржавање оптималне телесне тежине,
- избегавање дуванског дима,
- правилна хигијена спавања,
- редовне посете лекару.

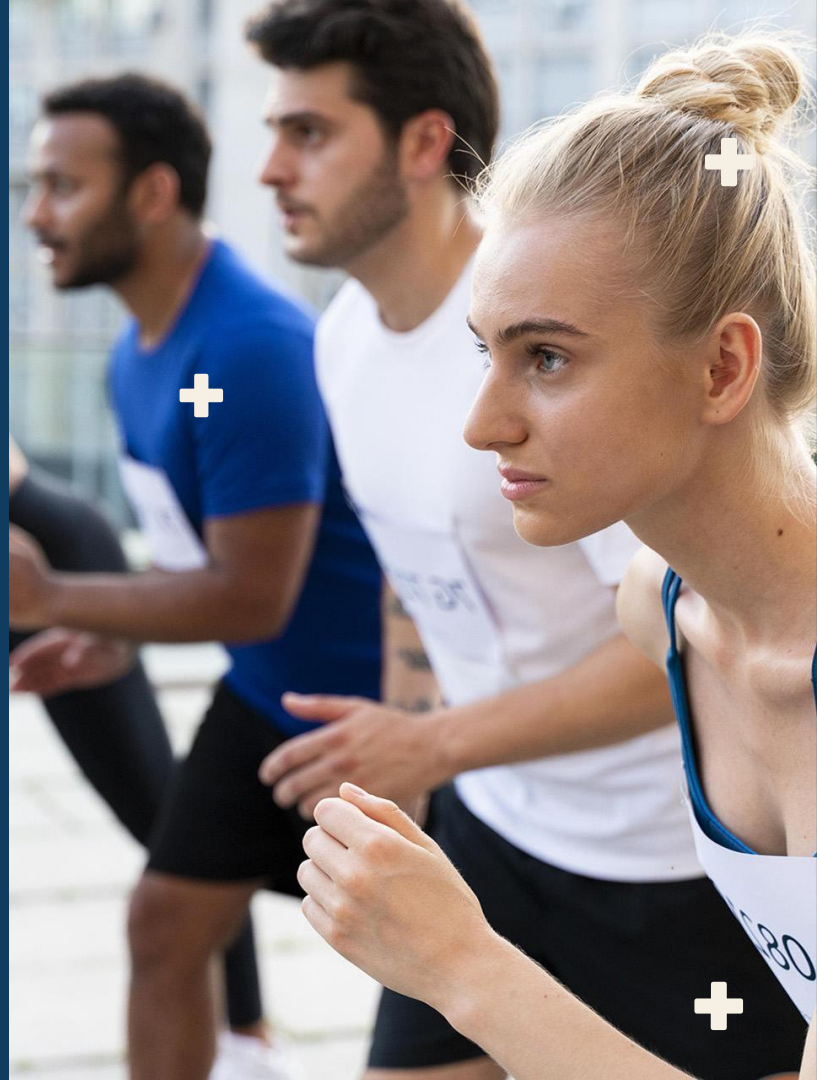
Слика говори
више од речи





+ 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.





Правилна/здрава исхрана





Проверите ваш ризик!

