

Ključevi za prevenciju/sprječavanje dijabetesa

SVJETSKI DAN ZDRAVLJA 2016.

Jedite zdravo

Zdrava ishrana bogata voćem i povrćem i sa malo šećera i zasićenih masti može pomoći u sprečavanju razvoja dijabetesa tipa 2 i pomoći ljudima koji imaju dijabetes tipa 1 i tipa 2 da ga bolje savladavaju.

Budite fizički aktivni

Redovna fizička aktivnost srednjeg intenziteta u trajanju od 30 minuta svakodnevno ili većinu dana u sedmici može pomoći da se prevenira dijabetes tipa 2 i njegove komplikacije, može pomoći u sprječavanju razvoja dijabetesa tipa 2 i pomoći ljudima koji imaju dijabetes tipa 1 i tipa 2 da ga bolje savladavaju.

Slijedite savjet ljekara

Postoji niz tretmana za upravljanje dijabetesom i kontrolu šećera u krvi, uključujući zdravu ishranu, fizičku aktivnost, uzimanje prepisanih lijekova, kontrolu krvnog pritiska i izbjegavanje pušenja. Ljudi sa dijabetesom mogu kvalitetno živjeti ukoliko slijede plan liječenja, razvijen u saradnji sa svojim ljekarom.

Ako sumnjate, provjerite

Simptomi dijabetesa uključuju žeđ, glad, gubitak težine, zamor i zamagljen vid. Međutim, mnogo ljudi koji imaju dijabetes nema nikakve simptome. Ako sumnjate da imate dijabetes, posavjetujte se sa zdravstvenim profesionalcem ili ljekarom.

**PO
BIJE
DI
MO
DIJABETES**

OJAČAJTE PREVENCIJU, POBOLJŠAJTE NJEGU, UNAPRIJEDITE PRAĆENJE I NADZOR

10 činjenica o dijabetesu

1. Oko 347 miliona ljudi širom svijeta ima dijabetes

Epidemija dijabetesa je u porastu širom svijeta, a može se pripisati porastu prekomjerne težine odnosno gojaznosti i fizičkoj neaktivnosti.

2. Predviđa se da će do 2030. godine dijabetes postati sedmi vodeći uzrok smrti u svijetu

Očekuje se da će u narednih 10 godina ukupna smrtnost od dijabetesa porasti za više od 50%.

3. Postoje dva glavna oblika šećerne bolesti

Dijabetes tipa 1 se odlikuje nedostatkom proizvodnje inzulina, dok dijabetes tipa 2 nastaje kada tijelo ne može efikasno iskoristiti inzulin.

4. Treći tip dijabetesa je gestacijski dijabetes

Ovaj tip dijabetesa se javlja za vrijeme trudnoće, a karakterizira ga hiperglikemija ili povišen šećer u krvi, s vrijednostima iznad normalnih ali ispod onih kojima se dijagnosticira dijabetes. Žene s gestacijskim dijabetesom su pod povećanim rizikom od komplikacija u trudnoći i pri porodu. One također imaju i povećan rizik od razvoja dijabetesa tipa 2 u budućnosti.

5. Dijabetes tipa 2 je mnogo češći od dijabetesa tipa 1

Računa se da oko 90% svih dijabetesa u svijetu čini dijabetes tipa 2. Pojava dijabetesa tipa 2 kod djece je prije bila rijetka, a sada je u porastu širom svijeta. U nekim zemljama, dijabetes tipa 2 čini skoro polovinu novodijagnosticiranih slučajeva kod djece i adolescenata.

6. Kardiovaskularne bolesti su odgovorne za 50% do 80% smrti osoba sa dijabetesom

Dijabetes je postao jedan od glavnih uzroka preranog obolijevanja i smrtnosti u većini zemalja, uglavnom zbog povećanog rizika od kardiovaskularnih bolesti (KVB).

7. U 2012. godini dijabetes je bio direktan uzrok 1,5 miliona smrtnih slučajeva

8. 80% smrtnih slučajeva od dijabetesa se javlja u zemljama sa niskim i srednjim primanjima

U razvijenim zemljama većina ljudi s dijabetesom je dobi iznad 65 godina, dok su u zemljama u razvoju najčešće pogođeni oni u dobnoj skupini između 35 i 64 godine.

9. Dijabetes je vodeći uzrok sljepoće, amputacije i zatajenja bubrega

Nedostatak svijesti o dijabetesu, u kombinaciji sa nedovoljnim pristupom zdravstvenim uslugama i esencijalnim lijekovima, može dovesti do komplikacija kao što su sljepoća, amputacija i zatajenje bubrega.

10. Dijabetes tipa 2 se može spriječiti

Upravljanje fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta trideset minuta dnevno većinu dana u sedmici i zdrava ishrana mogu drastično smanjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2. Dijabetes tipa 1 se ne može spriječiti.

Zdrav obrok pomaže u sprječavanju pojave dijabetesa tipa 2

