

Faktori rizika

Za šećernu bolest
i visok krvni pritisak



POSETITE SVOG
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!



Republika e Kosovës
Republic of Kosovo - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETESISE
MINISTRY OF HEALTH
MINISTRSTVO ZDRAVSTVA
MINISTRY OF HEALTH



Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH

Ovaj letak pruža informacije o faktorima rizika i mogućim komplikacijama koje mogu nastati usled šećerne bolesti i visokog krvnog pritiska.

Ko je izložen riziku?

Izloženiji ste riziku od šećerne bolesti ili visokog krvnog pritiska ako:

- Imate više od **40 godina**;
- Ste gojazni;
- Ste pušač;
- Imate člana porodice
(roditelj, brat ili sestra)
sa šećernom bolešću
ili/i visokim krvnim pritiskom.

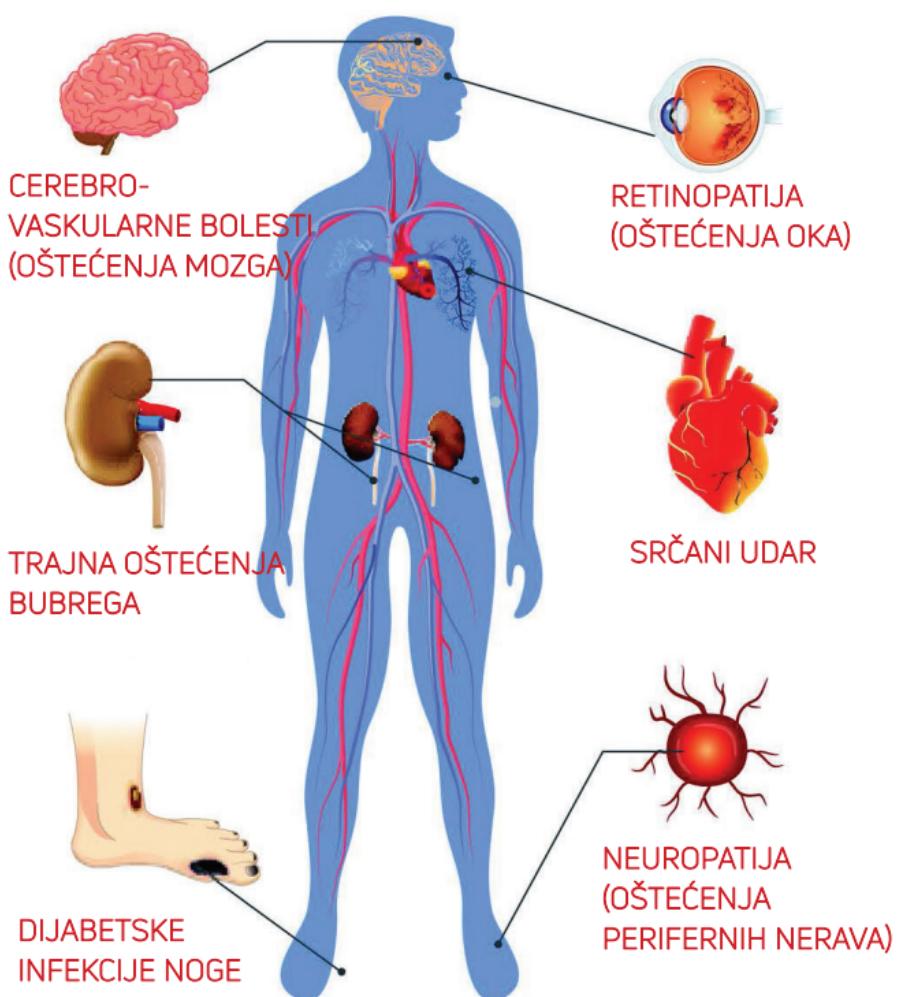


Kako možete izbeći komplikacije od šećerne bolesti i visokog krvnog pritiska?

- Redovno merite nivo šećera u krvi i krvni pritisak, u Domu zdravlja ili kod kuće. Samo redovna merenja će vam pokazati da li vam je nivo šećera u krvi ili krvni pritisak povišen, ili je u normalnim granicama.
- Posetite Dom zdravlja ako mislite da ste izloženi riziku od nastanka šećerne bolesti ili visokog krvnog pritiska.

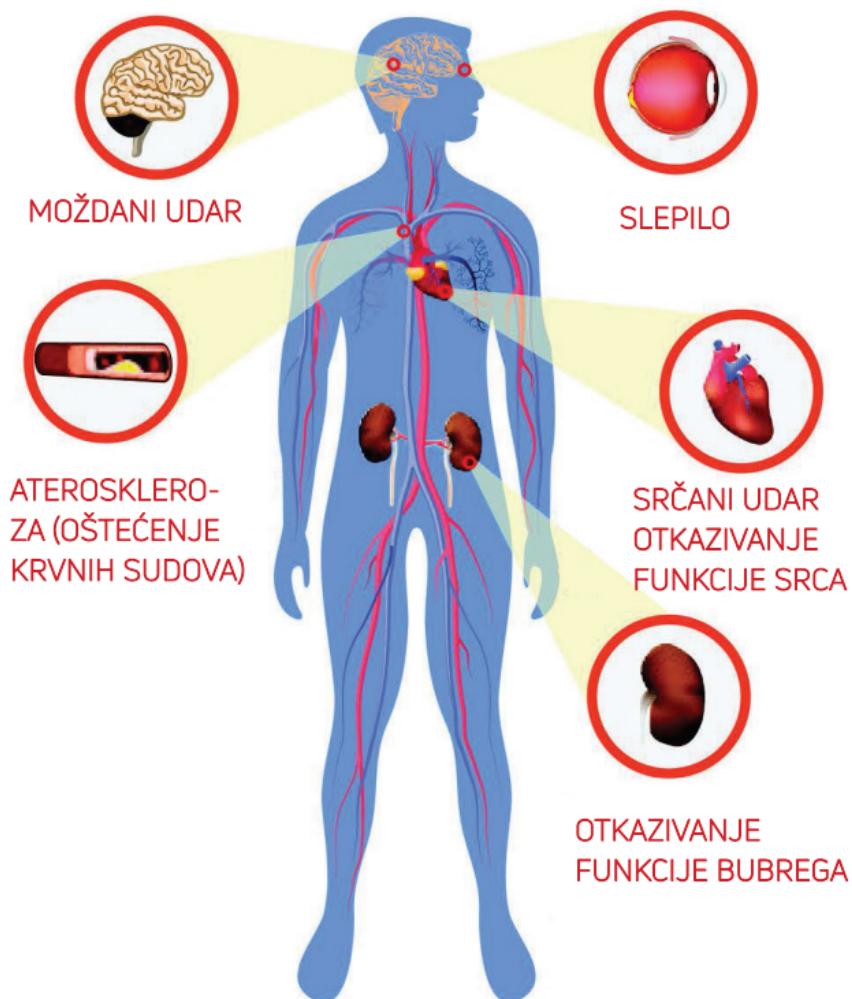


Koje su moguće komplikacije šećerne bolesti? (Dijabetes tipa 2)?



Ako se šećerna bolest ne dijagnostikuje i drži pod kontrolom, može izazvati brojne komplikacije.

Koje su moguće komplikacije visokog krvnog pritiska (Hipertenzije)?



Ako se visok krvni pritisak, ne dijagnostikuje i drži pod kontrolom, može izazvati brojne komplikacije.

Takođe, izloženi ste riziku od obolenja od šećerne bolesti ili visokog krvnog pritiska čak i ako ste mlađi od 40 godina, ali:

- Imate člana porodice (**roditelja, brata ili sestru**) sa šećernom bolešću.
Imate raniju istoriju šećerne bolesti tokom trudnoće.
- Ste rodili najmanje jednu bebu težine više od **4 kg**.
- Imate visok nivo ukupnog holesterola, nizak nivo **"dobrog"** holesterola ili **HDL (35 ili niže)**, ili visok nivo triglicerida (**250 ili više**).
- Vam nedostaje fizička **aktivnost - vežbate** manje od 3 puta nedeljno.
- Konzumirate nezdravu hranu.

U oba slučaja, **ukoliko ste izloženi jednom, ili većem broju od navedenih faktora rizika, posetite izabranog lekara**. Otkrivanjem bolesti u ranoj fazi njenog nastanka, omogućava se pravovremeno preuzimanje odgovarajuće nege i smanjuju šanse za nastanak komplikacija.

- **Primenujte zdrav stil života, u vidu:**

- konzumiranja voća i povrća umesto nezdrave hrane, ili hrane sa puno šećera;
- hodanja u prirodi ili vežbanja 30 minuta dnevno.

Nastavite da primenjujete ove dobre navike dok one ne postanu deo vaše rutine. One smanjuje rizik od nastanka šećerne bolesti, visokog krvnog pritiska i drugih bolesti, kao što su: bolesti srca, moždani i srčani udar, kao i bolesti bubrega.

**Vaše zdravlje je u vašim rukama.
Brinite o svom zdravlju!**



AKO:



IMATE VIŠE OD 40
GODINA

ILI



STE GOJAZNI

ILI



STE PUŠAČ

ILI



IMATE ČLANOVE PORODICE
SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU ILI
VISOKIM KRVNIM PRITISKOM

POSETITE SVOG
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!

Podržano od:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC