



Dijabetes i
Hipertenzija

ŠTA JE ŠEĆERNA BOLEST (Dijabetes)?

*Šećerna bolest može pogoditi
bilo koga*



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

MINISTRIA E SHENDETETSESE
MINISTRATSTVO ZDRAVSTVA
MINISTRY OF HEALTH



AQH

Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH



ŠTA JE ŠEĆERNA BOLEST (Dijabetes)?

Šećerna bolest je hronična bolest koja se javlja kada je šećer u krvi (glukoza) visok. Razvija se kada telo ne može da proizvede dovoljno ili uopšte insulina ili kada proizvedeni insulin ne funkcioniše pravilno.

Insulin pomaže vašem telu da iskoristi šećer u vašoj krvi. Bez prave količine insulina imaćete visok nivo šećera u krvi što će dovesti do ozbiljnih zdravstvenih komplikacija.

Dijabetes može pogoditi bilo koga.

VRSTE ŠEĆERNE BOLESTI (DIJABETESA)

Najčešće vrste šećerne bolesti su tip 1, tip 2 i trudnički (gestacijski).

Tip 1

Većina ljudi sa tipom 1 dijagnostikuje se kada su deca ili mladi ljudi. Ljudi sa tipom 1 ne mogu prirodno da proizvode insulin. Uzroci su i dalje nepoznati i ne mogu se sprečiti.

Tip 2

Šećerna bolest Tipa 2 je najčešći tip ove bolesti i čini oko 90% svih slučajeva.

Telo i dalje može da proizvodi insulin, ali nedovoljno, ili proizvedeni insulin ne funkcioniše pravilno, pa telo ne reaguje u potpunosti na insulin. Obično se razvija kasnije u životu, nakon 40. godine, ali u poslednje vreme se češće dijagnostikuje kod mlađih ljudi i dece sa prekomernom težinom. Polako se razvija i mogu proći godine pre nego što shvatite da ga imate.

Šećerna bolest tokom trudnoće

Šećerna bolest tokom trudnoće (gestacijski) razvija se kod nekih žena u trudnoći. Većina vremena ova bolest prolazi nakon rođenja bebe. Međutim, ako ste imali šećernu bolest tokom trudnoće, veća je verovatnoća da ćete biti pogodjeni tipom 2 u kasnije životu.



VIŠE O ŠEĆERNOJ BOLESTI DIJABETA TIPO 2?

Ko je najugroženiji od šećerne
bolesti tipa 2?

- Osoba starija od 40 godina
- Osobe koje imaju prekomernu težinu
- Osobe koje imaju nekoga u porodici sa
šećernom bolesti
- Žene koje su tokom trudnoće imale
šećernu bolest
- Osobe koje se leče lekovima kao što su steroidi
(dijabetes izazvan steroidima)

Vaše telo vas čini žednim da bi nadoknadili izgubljenu tečnost.



KOJI SU PRVI ZNACI ŠEĆERNE BOLESTI TIPO 2?

- **Zamagljen vid** – kada izgubite puno tečnosti, vaše oči imaju manje tečnosti, pa ćete dobiti zamagljen vid. Ovo nije trajno oštećenje, jer se vaš vid obično mora vratiti u normalu kada se nivo glukoze u krvi stavi pod kontrolu.
- **Prekomerni umor** – Glukoza u krvi ne može da uđe u ćelije jer u telu nema dovoljno insulina za pokretanje šećera u krvi iz telesnih ćelija – tako da vaše telo ne može hranu koju jedete pretvoriti u energiju. Ovaj nedostatak energije osim umora takođe prouzrokuje i **povećanu glad**.
- **Žed** – često mokrenje dovodi do toga da vaše telo gubi puno tečnosti (dehidrirano), pa vas telo čini žednim da nadoknadite izgubljenu tečnost.
- **Svrab u genitalijama** – urin koji sadrži puno šećera vrlo je pogodno okruženje za razne infekcije.

- **Gubitak kilograma** – kada telo ne može da koristi šećer iz krvi, ono pokušava da ga nađe negde drugde, jer mu je potrebna energija, razgradujući tako masne ćelije koje sadrže usklađeni šećer. Na taj način, razbijanjem masnih ćelija gubite kilograme.

- **Često mokrenje** – naročito noću, to je zato što vaše telo pokušava da ukloni šećer iz tela mokrenjem.



*Ako primetite ove simptome, posetite porodičnog lekara
što je pre moguće.*

POSLEDICE TIPA 2 ŠEĆERNE BOLESTI

**Šećerna bolest treba lečenje, jer može oštetiti
vaše telo i prouzrokovati**

- Moždani udar/krvarenje
- Srčane bolesti
- Osećaj utrnulosti u telu
- Ozbiljne probleme na oku
- Bubrežne bolesti ili disfunkciju
- Probleme sa stopalima poput povreda ili rana koje ne zarastaju
- Pobačaj ako ste trudni ili rađanje mrtve bebe
- Probleme u seksualnom životu

DA LI SE ŠEĆERNA BOLEST MOŽE IZLEČITI?

Trenutno ne postoji trajni lek za šećernu bolest tipa 2. Ali postoje dokazi da neki ljudi mogu da upravljaju šećernu bolest tipa 2 dijetom i fizičkom aktivnošću.

U obe vrste šećerne bolesti, simptomi koji se javljaju kao posledica visokog nivoa šećera u krvi ublažavaju se čim se započne lečenje bolesti. Rano lečenje takođe smanjuje šanse za razvoj zdravstvenih problema koji mogu biti uzrokovani šećernih bolesti.



LEČENJE ŠEĆERNE BOLESTI TIPOA 2

Zdrav životni stil može držati pod kontrolom šećernu bolest.

Stoga

- Konzumirajte sve obroke
- Jedite zdravu hranu
- Prestanite da pušite
- Budite oprezni sa količinom alkohola koju konzumirate
- Bavite se fizičkom aktivnošću

Nekim ljudima će možda biti potrebno i uzimanje tableta
Drugim ljudima mogu biti potrebne injekcije insulina

*Porodični lekar ili specijalist endokrinologije će odrediti
šta vam je potrebno.*

Znaci visokog nivoa šećera u krvi (hiperglikemija)

- Umor
- Omalaksanost
- Žed
- Učestalo mokrenje
- Bol u stomaku

Ukoliko je nivo šećera u krvi često povišen

- Pijte vodu
- Obratite se svom porodičnom lekaru ili medicinskoj sestri.



Ukoliko se ne osećate dobro, to može nastati kao rezultat porasta nivoa šećera u krvi

Znaci niskog nivoa šećera u krvu (hipoglicemija)

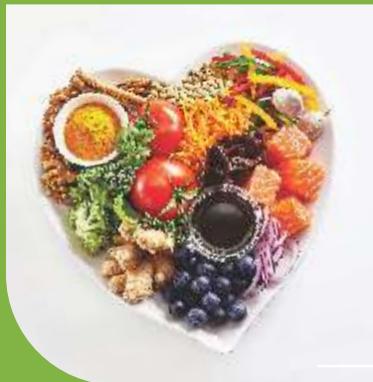
- Znojenje
- Zamagljen vid
- Groznica ili drhtanje tela
- Anksioznost ili razdražljivost
- Vrtoglavica

Ukoliko je nivo šećera u krvi prenizak

- Uzmite dve kašike šećera sa vodom (šerbet), ili čokoladu, bombonu
- Sledi čaša mleka i parče hleba, nakon toga ponovo izmerite nivo šećera u krvi
- Konzumirajte obroke u uobičajeno vreme.

Ukoliko je nivo šećera u krvi često nizak, obratite se svom lekaru ili medicinskoj sestri

ŠTA KONZUMIRATI A ŠTA NE?



Možete konzumirati

- Voće i povrće – pokušajte da konzumirate najmanje 5 porcija dnevno
- Hleb, pirinač, krompir, peciva, žitarice sa malim udelom šećera (dijetalne)
- Meso, riba, jaja, pasulj, mleko i mlečni proizvodi
- Zaslađivači poput: Natren, Stevia – umereno
- Voda, čaj, kafa, piće bez šećera

Budite oprezni sa konzumiranjem....

- Čips, grickalice
- Pržena hrana
- Puter
- Peciva
- Slatkiši, čokolade, torte sa kremom/šlagom, slatki keksi (uključujući posebne proizvode za šećernu bolest)
- Žitarice sa velikom količinom šećera.

MEDICINSKE POSETE

Veoma je važno redovno posećivati lekara.

Trebali biste posetiti lekara najmanje jednom godišnje radi potpunog pregleda/posete.

Treba da obavestite svog lekara ili medicinsku sestru ako imate bilo kakvih problema sa šećernom bolešću.

Takođe bi trebalo da proverite / konsultujete

- Krvna slika
- Urin
- Stopala
- Oči
- Krvni pritisak
- Težina

**Normalne vrednosti šećera u krvi su: ispod 6.1 mmol/L [trezan]
ili ispod 7.8 mmol/L (2 sata posle obroka).**



ZAPAMTITE...

- Jedite pravu hranu
- Bavite se fizičkom aktivnošću
- Uzmite lek prema uputstvu
- Ne zaustavljajte uzimanje tableta bez konsultacije sa lekarom
- Ne udvostručujte dozu ako zaboravite da uzmete tabletu ili injekciju
- Uverite se da imate stalno snabdevanje lekova
- Kada ste bolesni ili prehlđeni, svakako treba da nastavite da pijete tablete za lečenje šećerne bolesti.
- Ako osetite nelagodnost ili imate dijareju (mogući neželjeni efekti usled upotrebe lekova), obratite se lekaru ili medicinskoj sestri za savet.

- Istovremena upotreba drugih lekova može prouzrokovati visok krvni pritisak ili povišeni nivo šećera u krvi, u tom slučaju se lečenje šećerne bolesti može promeniti.



Uz pravilan tretman i podršku nema razloga da ne živite pun i srećaan život.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC