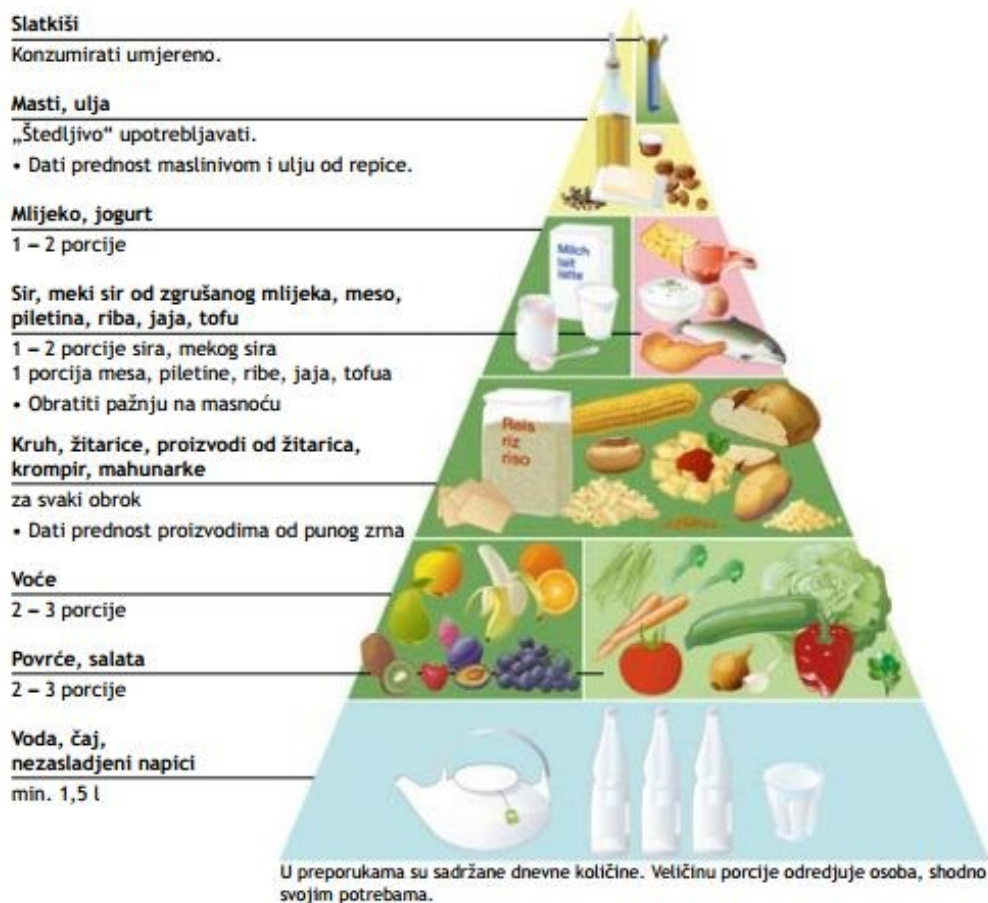


KAKO SE MOŽE SPRIJEČITI ŠEĆERNA BOLEST ?

S malo promjena u navikama, može se značajno unaprijediti zdravlje.

Loše i nezdrave navike treba zamijeniti zdravim navikama:

- jesti pravilno,
- upražnjavati raznovrsnu, redovnu i pravilno izbalansiranu ishranu.



Mi brinemo o Vašem zdravlju



Dom zdravlja Busovača

ŠEĆERNA BOLEST INFORMACIJE I SAVJETI ZA PACIJENTE



Adresa: 1. mart/ožujak bb,
72260 Busovača
Telefon: +38730732124

ŠEĆERNA BOLEST (DIABETES MELLITUS)

Ljudsko tijelo koristi energiju koju mu prvenstveno pružaju ugljikohidrati iz hrane, a većina namirnica razgrađuje se u prosti šećer-glukozu.

Ovo jedinjenje se putem krvotoka prenosi do ćelija, koje se tako snabdijevaju energijom.

Bez inzulina, glukoza ne može doći do ćelija, te se zadržava u krvi, a tada njen nivo kontinuirano prelazi 7 mmol (126mg/dL).

Riječ je o patološkom stanju u medicini poznatom kao šećerna bolest ili dijabetes. Dijabetes nastaje djelovanjem različitih faktora, a prije svega nasljednih faktora, faktora vanjske sredine i samog načina života.

EPIDEMIOLOGIJA

Dijabetes je jedna od najčešćih bolesti savremenog doba.

Najveći porast broja oboljelih očekuje se u zemljama u razvoju, kojima pripada i naša zemlja.

OBLICI ŠEĆERNE BOLESTI

Postoje dva glavna tipa šećerne bolesti:

- TIP 1 (nekad nazvan INZULINOZAVISNI TIP DIJABETESA) Ovaj tip se javlja kod teškog nedostatka inzulina zbog oštećenja ili gubitka većine ili svih ćelija pankreasa koje luče inzulini. Za preživljavanje bolesnika neophodno je redovno ubrizgavanje inzulina.
- TIP 2 (nekad nazvan INZULINONEZAVISAN TIP DIJABETESA) Ovaj tip šećerne bolesti nastaje kada pankreas još izlučuje inzulini ali u nedovoljnoj količini i/ili izlučeni inzulini ne ispoljava adekvatno očekivane efekte.

KO JE SVE POD RIZIKOM OD NASTANKA DIJABETESA TIP 2 ?

- Već evidentirani slučajevi u porodici (pozitivna porodična anamneza o dijabetesu tipa 2),
- Osobe sa prekomjernom tjelesnom težinom i gojaznošću,
- Životna dob 45 godina i više,
- Ranije postojao poremećaj glikoregulacije,
- Porođajna tjelesna težina veća od 4kg,
- Povišen krvni pritisak,
- HDL holesterol niži od 0,9 mmol/l i/ili trigliceridi veći od 2,8 mmol/l,
- Sindrom policističnih jajnika.

POSTAVLJANJE DIJAGNOZE ŠEĆERNE BOLESTI

Dijagnoza se postavlja na osnovu nalaza:

- GUK na tašte (prije jela) veći ili jednak od 7mmol/l u dva ponovljena ili odvojena mjerenja ili ako je u bilo kom slučajnom uzorku GUK bio veći ili jednak 11,1mmol/l.
- OGTT nakon 120 minuta, GUK veći ili jednak 11,1mmol/l.

SIMPTOMI ŠEĆERNE BOLESTI

Simptomi šećerne bolesti se javljaju postepeno, vrlo često u blagom obliku, pa iz tog razloga bolest dugo ostaje neotkrivena.

Često se šećerna bolest otkrije slučajno ili kada već nastupe komplikacije same bolesti.

SIMPTOMI DIJABETESA SU:

- Žeđ,
- Glad,
- Gubitak tjelesne težine,
- Zamor i zamagljen vid.

LIJEČENJE ŠEĆERNE BOLESTI

Terapija dijabetesa je složeni skup postupaka koji obuhvata tretman uz korištenje tableta ili bez korištenja tableta, s ciljem regulisanja nivoa šećera u krvi i drugih faktora rizika za nastanak komplikacija dijabetesa.

Za provođenje liječenja šećerne bolesti u praksi se koristi pet oblika liječenja koji se međusobno isprepliću:

- Ishrana,
- Fizička aktivnost,
- Edukacija i samokontrola,
- Tablete za regulaciju šećera u krvi,
- Inzulini.

Sve spomenute terapije šećerne bolesti potrebno je brižljivo i redovno provoditi, redovno kontrolirati nivo šećera u krvi, a sve s ciljem sprječavanja nastanka komplikacija.