

## ŠEĆERNA BOLEST – Diabetes mellitus

### SVET:

- u svetu OKO **415 miliona ljudi** ima šećernu bolest, a broj obolelih i dalje raste
- šećerna bolest svake godine odnosi isti broj života kao HIV/AIDS!
- oboleli od šećerne bolesti imaju 2 –4 puta veći rizik da dožive šlog ili srčani infarkt
- većina obolelih je starosti 45 – 65 godina
- u 21. veku, šećerna bolest se javlja u obliku svetske (ili globalne) epidemije

### SRBIJA:

- u našoj zemlji broj obolelih raste iz godine u godinu
- danas u Srbiji OKO **470.000 osoba** živi sa šećernom bolešću
- tom broju treba dodati još 40%, kod kojih šećerna bolest još nije otkrivena
- ukupan broj obolelih od šećerne bolesti u Srbiji procenjuje se na **760.000**

### TIP 1:

- manji broj obolelih: 5 – 10% od ukupnog broja
- u **Srbiji: 157 dece do 14 godina** godišnje
- lečenje je insulinom!
- prevencija je skoro nemoguća

### TIP 2:

- veći broj obolelih: više od 90% od ukupnog broja
- u **Srbiji: 16000 osoba** godišnje, obično iznad 40 godina starosti
- lečenje tabletiranim lekovima i /ili insulinom
- može se sprečiti ili odložiti nastanak bolesti ili nastanak njenih komplikacija:
  - usvajanjem pravilnog načina ishrane
  - povećanjem fizičke aktivnosti
  - održavanjem normalne telesne težine
  - prestankom pušenja

### PREVENCIJA:

- u **uzrastu od 14 – 35 godina**: uraditi sistematski pregled svakih 5 godina
- za **uzrast preko 35 godina**:
  - procena rizika za nastanak tipa 2 šećerne bolesti ([preuzmi upitnik](#) pdf)
  - rano otkrivanje tipa 2 šećerne bolesti (šećer, holesterol, krvni pritisak, telesna težina, jednom godišnje)
  - rano uključivanje u program promene stila života: (promena načina ishrane, fizička aktivnost, regulisanje telesne težine, prestanak pušenja)
  - rano uključivanje u redovno lečenje za novootkrivene slučajeve

### VAŽNO JE ZNATI:

- **smanjenjem prekomerne telesne težine** za samo 10%, smanjujete rizik za šećernu bolest za 50%, krvni pritisak za 10 mmHg i ukupni holesterol za 10%!
- **šećerna bolest ne boli** – možete je imati više godina, a da je ne osetite!
- **rano otkrivena šećerna bolest** obezbeđuje dug i kvalitetan život uz poštovanje nekoliko jednostavnih pravila
- **kasno otkrivena šećerna bolest** ozbiljno ugrožava srce i krvne sudove, bubrege, nervni sistem, vid...

**OSTANITE NAM ZDRAVI!**

**ZZJZ Pirot**

