

## Svetski dan borbe protiv šećerne bolesti

Dijabetes je jedno od najčešćih hroničnih nezaraznih oboljenja i predstavlja veliki javnozdravstveni problem.

Svetski dan borbe protiv šećerne bolesti se obeležava svake godine 14. Novembra, na rođendan Ser Frederika Bentinga, koji je 1922. zajedno sa Čarlsom Bestom otkrio insulin. Predstavlja najveću svetsku kampanju usmerenu na podizanje svesti o dijabetesu, skrećući pažnju javnosti koju čini više od milijardu ljudi širom sveta.



### Kako nastaje dijabetes?

Dijabetes je uzrokovan genetskim predispozicijama, gojaznošću, nepravilnom ishranom, a može se javiti i kao posledica lečenja neke druge bolesti, stresa.

### Vrste dijabetesa

- ✚ Diabetes mellitus tipa 1
- ✚ Diabetes mellitus tipa 2
- ✚ Gestacijski dijabetes
- ✚ Ostali specifični oblici

**Dijabetes tipa 1 (juvenilni)** je najteži oblik ove bolesti i u osnovi je autoimuni poremećaj. Nastaje kada beta ćelije pankreasa proizvode veoma male količine insulina ili ga uopšte ne proizvode. Naučnici smatraju da je uzrokovan genetskim predispozicijama ili virusnim infekcijama koje mogu pokrenuti ovu bolest.

**Dijabetes tipa 2** se javlja u 95% slučajeva svih obolelih. Nastaje kada pankreas ne proizvodi dovoljno insulina da bi se održao potrebn nivo šećera u krvi, ili kada organizam ne može da iskoristi izlučeni insulin. Javlja se uglavnom kod odraslih, starijih od 40 godina. Iako je ovaj oblik šećerne bolesti blaži od tipa 1, može prouzrokovati mnogobrojne zdravstvene komplikacije.

**Gestacijski dijabetes** nastaje u trudnoći koja u određenoj meri dovodi do insulinske rezistencije. Obično se dijagnoza postavi sredinom trudnoće ili pri kraju tog perioda. Pošto visok nivo šećera u krvotoku majke, preko placente cirkuliše i do bebe, gestacijski dijabetes je neophodno kontrolisati da bi se zaštitio rast i razvoj bebe.

**Ostali specifični oblici** su dečiji, endokrini, starački, jatrogeni (nastao kao posledica uzimanja lekova za druge bolesti).

## Simptomi šećerne bolesti su:

- ✚ Učestalo mokrenje;
- ✚ Pojačana žeđ;
- ✚ Stalan osećaj gladi;
- ✚ Umor, slabost i malaksalost;
- ✚ Zamagljen vid;
- ✚ Sporo zarastanje rana i posekotina;
- ✚ Bockanje, utrnulost ili bol u rukama i nogama;
- ✚ Tamne mrlje na koži;
- ✚ Svrab i gljivične infekcije;
- ✚ Gubitak telesne težine.

## Kako otkriti dijabetes?

Za rano otkrivanje dijabetesa tipa 2 preporučuje se odlazak izabranom lekaru gde će se nakon procene faktora rizika odrediti nivo šećera u krvi našte i ukoliko je potrebno uraditi i dodatne analize krvi.

U Srbiji se navedeni skrining za rano otkrivanje dijabetesa preporučuje svim osobama od navršene 35. godine života, jedanput u tri godine.

# DIJABETES: šta sve treba da znate

The infographic is divided into several sections:

- LEČENJE (Treatment):** Includes icons for pills (lekovi), blood sugar measurement (merenje šećera u krvi), insulin tablets (tablete s insulinom), and insulin injections (injekcije insulina).
- KOMPLIKACIJE (Complications):** Lists kidney damage (oštećenje funkcije bubrega), cerebrovascular disease (cerebrovaskularna bolest), vision impairment (oštećenje vida), diabetic foot (dijabetesno stopalo), peripheral neuropathy (periferna neuropatija), and coronary artery disease (koronarna bolest srca).
- PREVENTIVA (Prevention):** Shows icons for healthy eating (hranite se zdravo), smoking cessation (smršajte), avoiding saturated fats and refined sugar (izbegavate zasićene masti i rafinirani šećer), physical activity (budite fizički aktivni), quitting smoking (ostavite cigarete), and regular medical check-ups (idite na kontrole kod lekara).
- MERITE ŠEĆER U KRVI (Check Blood Sugar):** Illustrates a person using a glucometer.
- SIMPTOMI (Symptoms):** Displays nine common symptoms with corresponding illustrations: strong hunger (jak osećaj gladi), fatigue (umor), strong thirst (jak osećaj žeđi), frequent urination (učestalo mokrenje), weakness (slabost), blurred vision (zamagljen vid), sudden weight loss (iznadan gubitak težine), sexual problems (seksualni problemi), and slow wound healing (sporo zarastanje rana).

**Važno je redovno posećivati svog izabranog lekara, naročito ukoliko postoji neki od faktora rizika ili neki od navedenih simptoma.**