

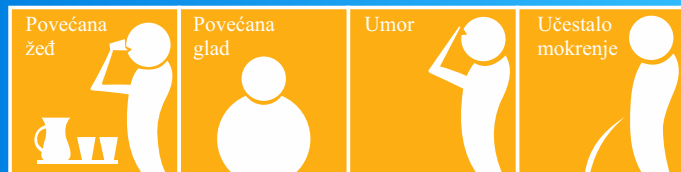
Šta su znakovi i simptomi dijabetesa tip 2?

Znakovi i simptomi dijabetesa tip 2 mogu biti tako blagi da ih ni ne primjetite. Mnogo ljudi čak ne pokazuju neke znakove ili simptome da su oboljeli. Neki čak imaju simptome ali ne sumnjaju na dijabetes.

Simptomi uključuju:

- Povećanu žeđ
- Povećanu glad
- Umor
- Povećano mokrenje, pogotovo noću
- Neobjašnjiv gubitak tjelesne težine
- Zamagljen vid
- Gubitak osjećaja ili peckanje u nogama ili rukama
- Rane koje ne zarastaju

Mnogo ljudi ne saznaju da su oboljeli dok im se ne jave neki od problema, kao što je zamagljen vid ili problemi sa srcem. Ako na vrijeme saznate da imate dijabetes možete preduzeti korake da spriječite dalja i ozbiljnija oštećenja vašeg tijela.



Koji faktori povećavaju rizik za dijabetes tip 2?

Da biste vidjeli koliki rizik imate za dijabetes tip 2, označite sva polja koja se odnose na vas.

- Imam 45 godina ili sam starija/i.
- Imam prekomjernu težinu ili sam gojazna/an.
- Imam roditelja, brata ili sestru koji imaju dijabetes.
- Imala sam gestacijski dijabetes.
- Rodila sam najmanje jednu bebu koja je bila teža od 4 kg.
- Moj krvni pritisak je 140/90 ili viši, ili su mi rekli da imam visok krvni pritisak.
- Moj nivo holesterola je veći od normalnog.
- Prilično sam neaktivna/an.
- Imam druga klinička stanja koja su u vezi sa tolerancijom na insulin.
- Imam istoriju kardiovaskularne bolesti.

Što ste označili više stavki, u većem ste riziku od oboljenja.



Da li se trebam testirati za dijabetes i predijabetes?

Sve osobe od 45 godina i više trebale bi da razmisle o testiranju za dijabetes i predijabetes. Ako imate 45 ili više i imate prekomjernu težinu (pogledajte BMI tabelu u brošuri «Savjeti za zdrav život II») testiranje je ozbiljno preporučeno. Ako ste mlađi od 45 godina, imate prekomjernu težinu i imate neke od riziko faktora, treba da razmislite o testiranju. Pitajte vašeg porodičnog ljekara da li je potrebno da uradite nalaze.

Vaš ljekar će vam reći da li imate normalan nivo šećera u krvi, predijabetes ili dijabetes. Ukoliko vam kaže da imate predijabetes, upitajte i poslušajte koji su to koraci koje morate činiti da bi spriječili pojavu dijabetesa tip 2. Upitajte doktora da li bi trebali ponovo da se testirate za godinu dana.

Šta znači imati predijabetes?

Imati predijabetes znači da je nivo šećera u krvi veći od normalnog ali ne toliko visok da bi se dijagnostikovao kao dijabetes. Imati predijabetes takođe znači da ste u riziku od dijabetesa tip 2 i drugih srčanih bolesti. Međutim, možete smanjiti vaš rizik obolijevanja od dijabetesa i čak vratiti nivoe šećera u krvi u normalu umjerenim gubljenjem tjelesne težine kroz zdravu ishranu i redovnu fizičku aktivnost.



DA LI SAM U RIZIKU OD DIJABETESA TIP 2



Projekat «ZDRAVLJE ZA SVE»
Pod pokroviteljstvom Načelnika Opštine

JZU Dom zdravlja «Sveti Sava» Teslić
tel: 053 / 415-000
fax: 053 / 415-033
www.dzteslic.org
www.facebook.com/dz.teslic

Šta je to Tip 2 Dijabetes?

Tip 2 Dijabetes je stanje koje se dešava kada tijelo više ne može da se izbori sa rastućim nivoom glukoze (šećera) u krvi. Normalno kada jedemo hranu, posebno karbohidrate (skrobovi i šećeri) raste nivo glukoze u krvi. Kao odgovor na ovo pankreas (gušterača) proizvodi insulin koji zatim nivo glukoze vraća u normalne vrijednosti.

Kod osoba sa Tip 2 Dijabetesom tijelo ne može da proizvede dovoljno insulina ili insulin koji se proizvede ne radi efektivno kao što bi trebao. Ovo stanje se naziva insulinskom rezistencijom. Prekomjerna težina povećava insulinsku rezistenciju.

Nedostatak insulina i insulinska rezistencija govore da se nivo šećera u krvi slabo drži pod kontrolom. Važno je nivo šećera u krvi držati u granicama normale iz razloga što loše kontrolisani dijabetes može dovesti do oštećenja očiju, bubrega, nerava i takođe može pomoći razvijanju kardio-vaskularnih bolesti koje uključuju bolesti srca, srčani udar i lošu cirkulaciju.

“Liječenje” (možda tačniji izraz borba) podrazumijeva pametan izbor hrane, redovnu fizičku aktivnost, kontrolu nivoa šećera u krvi, kontrolu krvnog pritiska i holesterola, insulinske lijekove, i za neke, uzimanje aspirina na dnevnoj bazi.



Može li biti odložen ili spriječen?

Da! Rezultati istraživanja su pokazali da gubitak težine kroz umjerenu dijetu i fizička aktivnost mogu odložiti ili spriječiti pojavu dijabetesa tip 2. Istraživanje je pokazalo da je gubitak težine od 5 do 7 procenata, što bi kod osobe od 90 kg značilo od 4,5 do 6,5 kilograma, usporio razvijanje dijabetesa tip 2.

Ljudi sa visokim rizikom za dijabetes

Učesnici istraživanja su bili osobe sa prekomjernom težinom i imali su nivo šećera u krvi koji su bili veći od normalnog, stanje zvano predijabetes.

Mnogi od njih su imali članove porodice koji imaju dijagnostikovani dijabetes tip 2.

Među učesnicima su takođe bili i drugi koji imaju visok rizik za razvoj dijabetesa tip 2, kao što su žene sa istorijom gestacijskog dijabetesa (povišen nivo šećera u krvi tokom trudnoće) i osobe starije od 60 godina.



Pristupi prevenciji Dijabetesa

Istraživanje je testiralo tri pristupa prevenciji dijabetesa:

- **Promjena stila života.** Osobe u grupi koja je radila promjenu stila života su vježbali, obično 30-to minutnom šetnjom, 5 puta sedmično, i smanjenjem unosa masti i kalorija u tijelo.
- **Uzimanje metmorfin.** Oni koji su koristili metmorfin takođe su dobili instrukcije o fizičkoj aktivnosti i dijeti.
- **Edukacija o dijabetesu.** Treća grupa je dobila samo instrukcije o fizičkoj i tabletu bez ikakvog lijeka u sebi (placebo).

Osobe u grupi koja je radila promjene stila života su pokazali najbolje rezultate. Rezultati su pokazali da prosječni gubitak težine od 7 kilograma u prvoj godini istraživanja smanjuje rizik razvoja dijabetesa tip 2 **do 58%** u periodu od 3 godine. Promjene stila života su bile čak efektivnije za osobe preko 60 godina starosti (smanjenje rizika **do 71%**).

Ali i osobe u grupi koja je uzimala metmorfin su imali koristi, smanjivši rizik za **31%**.

Iako je održavanje tjelesne težine pod kontrolom promjenama u stilu života zahtjevno, daje dugoročne rezultate po pitanju zdravlja, smanjujući rizik pojave dijabetesa tip 2, smanjujući nivo šećera u krvi, i smanjujući ostale rizike za pojavu srčanih bolesti.

Drugi tipovi dijabetesa

Pored tipa 2, drugi glavni tipovi dijabetesa su tip 1 i gestacijski dijabetes.

Dijabetes Tip 1

Dijabetes tip 1, prethodno zvani i adolescentni dijabetes, se obično dijagnostikuje kod djece, tinejdžera i mladih odraslih osoba. Kod ovog tipa dijabetesa, pankreas veše ne može da proizvede insulin zato što je imuni sistem napao i uništio ćelije koje ga proizvode. Tretman za dijabetes tip 1 uključuje primanje insulinskih injekcija ili korišćenje insulinske pumpe, pametan izbor hrane, redovnu fizičku aktivnost, kontrolu krvnog pritiska i holesterola, i za neke uzimanje aspirina na dnevnoj bazi.

Gestacijski dijabetes

Gestacijski dijabetes je tip dijabetesa koji se razvija samo u toku trudnoće. Hormoni koje proizvodi placenta i drugi faktori vezani za trudnoću doprinose otpornosti na insulin, što se dešava kod svih žena u kasnoj trudnoći. Otpornost na insulin povećava količinu insulina potrebnu za kontrolu nivoa šećera u krvi. Ako pankreas ne može proizvesti dovoljno insulina, dolazi do gestacijskog dijabetesa.

Kao i kod dijabetesa tip 2, prekomjerna težina je povezana sa gestacijskim dijabetesom. Žene sa prekomjernom težinom i gojazne žene su posebno rizične od gestacijskog dijabetesa zato što u trudnoću ulaze sa većom potrebom za insulinom zbog otpornosti na insulin. Prekomjerno dobijanje težine tokom trudnoće takođe može povećati rizik. Gestacijski dijabetes se češće dešava među ženama sa porodičnom istorijom dijabetesa.

Iako gestacijski dijabetes nestaje nakon poroda, veća je vjerovatnoća da žena koja je imala gestacijski dijabetes tokom trudnoće razvije dijabetes tip 2 kasnije tokom života. Bebe čije su majke imale gestacijski dijabetes, takođe imaju veću vjerovatnoću razvijanja gojaznosti i dijabetesa tip 2 kako odrastaju.

35 miliona

43 miliona

2011

2030

Odrasle osobe sa dijabetesom u Evropi