

## Imajte pod kontrolom vaš dijabetes ili šećerna bolest

Dijabetes (ili šećerna bolest) je oboljenje koje uzrokuje porast šećerna ili glukoze u krvi. Naš e tijelo dobija energiju tako da pretvara hranu koju jedemo u glukozu. Naše tijelo pravi insulin tako da bismo mi mogli koristiti glukozu. Kada osoba ima dijabetes, postoji problem sa inzulinom, tako da se glukozu zadržava u vašoj krvi.



Postoji nekoliko vrsta dijabetesa (ili šećerna bolest). Osobe koje imaju takozvani Tip 1 dijabetes ne proizvode insulin upoće. Tip 1 dijabetes se obično dobije u djetinjstvu ili ranoj odrasloj dobi. Osobe koje imaju Tip 1 dijabetes ce morati primati inzulinske injekcije cijeli život. Ako imate Tip 2 dijabetes vi ne proizvodite dovoljno inzulina I vaše tijelo ne koristi insulin jako dobro. Tip 2 dijabetes se obicno javlja kod odraslih osoba, ali ga takodje I djeca mogu dobiti.

Trudnički dijabetes se javlja u toku trudnoće. Obično prodje odmah nakon što je dijete rodjeno, ali žene koje imaju trudnički dijabetes imaju veće šanse za dobijanje Tipa 2 dijabetesa kasnije u životu. Vaše sanse za dobijanje dijabetesa (ili šećerna bolest) su veće ukoliko postoje slijedeći preduslovi: Da neko u vašoj porodici ima dijabetes ili šećerna bolest. Osob kojisu Indijanskog porijekla, Hispanik/Latino (juznoamerikanoc ili osoba drugog spanskog porijekla), Afriči Amerikanac, ili osoba porijeklom s Azijsko/pacifickog ostrvlja. Vi ste ugojni. Ne vježbate (ne bavite se fizičkim aktivnostima).

Mnogi ljudi imaju simptome povećane glukoze u krvi kada saznaju da imaju dijabetes ili šećerna bolest. Moguci znakovi koji mogu ukazivati na povećanu glukozu u krvi su slijedeći:

Moguci znakovi koji mogu ukazivati na povećanu glukozu u krvi su slijedeći:



- Žedj,
- Potreba zaćestrim mokrenjem,
- Osjećaj umora,
- Zamagljenost pred očima (blurry vision),
- Infekcije

Povećanje glukoze u krvi je štetno po vase tijelo. Ako ne kontrolišete vas dijabetes (ili šećerna bolest), možete početi imati problem poznate pod nazivom komplikacije (šećerna bolest ili) dijabetesa. Komplikacije šećerna bolest može uzrokovati slijepoću (gubitak vida), srčani udar (infarct) ili mozdani udar, ili bubrežna oboljenja I amputaciju (gubitak ruke ili noge). Možete uraditi puno da spriječite da vam se ovo desi. Naučite/saznajte što vise mozete o dijabetesu I kako se ovo oboljenje može držati pod kontrolom. Dijabetes (ili šećerna bolest) je opasno oboljenje koje ćete imati do kraja vasesg života ali je takodjer oboljenje koje je moguće držati pod kontrolom. Odvojite nesto vremena danas I stavite svoj dijabetes pod kontrolu da biste živjeli dug I zdrav zivot.

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE  
www.famhealthcare.org Translation provided by Heartland's  
Cross-Cultural Interpreting Services (www.heartlandalliance.org)  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Control Your Diabetes – Pt 1: The Basics – Bosnian  
Last reviewed 11/2008