



Jeste li u opasnosti od bolesti koja se u svijetu najbrže širi?

Okolnosti koje uvjetuju rizik

- Imam preko 40 godina
- Imam (ili sam imao/la) krvnog rođaka s (secerna bolest) dijabetesom
- Rodila sam bebu koja je bila preko 4 kg/ (9 pounds) ili imala sam secerna bolest (dijabetes) za vrijeme trudnoće
- Ne vježbam redovno (npr. vježbam manje od pola sata dnevno, tri puta sedmično).
- Mjerim oko struka više od 100 cm (40 inches) za muškarce, ili više od 95 cm (37 inches) za žene.
- Krvni pritisak mi je viši od 140/90/ ili uzimam lijekove za krvni pritisak
- Rođen/a sam u Južnoj Evropi, na Bliskom Istoku, Jugo-Istočnoj Aziji; Polinezijskog sam ili Indijskog porijekla.
- Mnogo mokrim
- Uvijek sam žedan/a
- Smršavio/la sam bez razloga
- Noge i stopala mi trnu ili osjećam "iglice"
- Zamagljen mi je vid
- Uvijek sam umoran/a
- Svrbi me koža ili često imam kožne infekcije

Ako odgovorite sa 'da' na dva ili više od ovih pitanja, onda je u vas visoki rizik za razvijanje dijabetesa (secerna bolest) - ili ga možda već imate. Trebali biste ići na ljekarsku kontrolu – puno ljudi pati od ove bolesti bez da su toga svjesni. Jedan od uzroka zbog kojega toliko mnogo ljudi po čitavom svijetu prerano umire od dijabetesa je neznanje o opasnostima ove bolesti. Ako nije postavljena dijagnoza ili dijabetes nije pod kontrolom, postoji visoki rizik od komplikacija kao što su srčane bolesti, moždani udar, zatajivanje bubrega, sljepilo, amputacija udova, i impotencija.

Zašto ne uzimamo dijabetes malo ozbiljnije?

Djelomično zbog toga što mnogi dijabetičari izgledaju zdravi. Neki koji boluju od dijabetesa osjećaju se sasvim dobro i misle da im nije potrebno voditi kontrolu o bolesti. Međutim, premda se dijabetes možda ne vidi izvana, on

potiho čini štetu iznutra. U osoba s dijabetesom, tijelo nije u stanju kontrolisati količinu tvari koja se zove krvna glukoza tj. šećer - ako se nagomila u tijelu, glukoza može oštetiti mnoge organe. Još jedan uzrok porasta dijabetesa u nekim zemljama je - ironično - visoki životni standard. Čim više para potrošimo na masnu hranu, kao i na automobile i razne naprave za uštedu radne snage, tim postajemo sve manje aktivni i sve se više gojimo - dvije stvari koje povećavaju šanse za razvijanje dijabetesa.



Vrijeme je da se dijabetes počne ozbiljnije shvaćati.

Ako mislite da imate razloge za rizik, idite ljekaru. Ako rizika za sada

nema, ne bi li ipak bila dobra ideja razmisliti o promjeni životnih navika i time smanjiti rizike za budućnost? Skidanjem kilaže, pojačanjem tjelesnih aktivnosti i ishranom bez mnogo masnoće, možemo dijabetes spriječiti ili držati pod kontrolom. Ako već imate dijabetes, rizik od komplikacija možete smanjiti zdravim načinom življenja i redovnim ljekarskim kontrolama. Ako još do sada niste kazali užoj porodici da imate dijabetes (secerna bolest), recite im – znati za prisutnost dijabetesa u porodici važna je zdravstvena informacija koja može biti korisna jer se mogu poduzeti koraci za smanjivanje rizika.

Text by the New South Wales Multicultural Health Communication Services <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Software by Healthway Software ©2002

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Diabetes-Are you at Risk for the World's Fastest Growing Disease? –
Bosnian (Last reviewed 10/2005)