

Šta treba da znamo o dijabetesu?

Dijabetes je neizlečivo oboljenje koje se manifestuje povećanim vrednostima glukoze u krvi. Nastaje kao posledica nemogućnosti tkiva da reaguje adekvatno na insulin, kao i usled potpunog prestanka ili delimičnog smanjenja njegovog lučenja.

Postoji više tipova dijabetesa:

- tip 1 (insulin zavisni),
- tip 2 (insulin nezavisni),
- gestacijski dijabetes (javlja se kod trudnica)
- dijabetes nastao usled drugih uzroka (oboljenja pankreasa, virusnih infekcija, itd).

Možemo li učiniti nešto za sebe?

Dijabetes nastaje kao posledica genetskih faktora, ali i usled stresa, neadekvatne ishrane, prekomerne telesne težine i fizičke neaktivnosti. Broj obolelih je u porastu, naročito u zemljama u razvoju. Dijabetes tipa 2 se može odložiti zdravim životnim navikama, što podrazumeva:

- zdravu ishranu
- redovnu fizičku aktivnost

Ishrana treba da bude izbalansirana. Doručak je izuzetno bitan zbog stimulacije metabolizma, a pored njega je potrebno imati još dva glavna obroka i dve užine.

U ishrani koristiti više integralnih žitarica, voća (jabuke, kruške, jagode, trešnje, šljive...), povrća (pasulj, sočivo, grašak...), mlečne proizvode sa niskim sadržajem masti (ili još bolje bez njih), kao izvor životinjskih proteina uzimati mesa sa niskim sadržajem masti, poput piletine i posne ribe. Izbegavati zaslađene i gazirane napitke, po mogućstvu i alkohol. Smanjen unos soli i zasićenih masti će smanjiti rizik od nastanka komplikacija bolesti i držati vašu težinu u normalnim granicama.

Fizička aktivnost oko 30 minuta svakoga dana se preporučuje u cilju sprečavanja nastanka prekomerne telesne težine, a takođe ona „tera“ insulin da radi bolje. Stručnjaci preporučuju postepeno uvođenje šetnje ili neke blage aktivnosti kod slabo aktivnih osoba uz postepeno povećanje trajanja i eventualno prelazak na trčanje, plivanje ili vožnju biciklom. Pored smanjenja rizika od nastanka dijabetesa, smanjuje se i rizik pojave kardiovaskularnih oboljenja uopšte, kao i

onih koja nastaju brže kod pacijenata već obolelih od dijabetesa.



Kada treba početi sa terapijom?

Lekar će odrediti kada je potrebno otpočeti s terapijom u zavisnosti od laboratorijskih vrednosti glikemije. Pravilna upotreba lekova je izuzetno bitna da bi se sprečile komplikacije dijabetesa poput retinopatija, neuropatija, nefropatija, povećane mogućnosti od kardiovaskularnih bolesti, kao i oboljenja bubrega.

Sa lekarom i farmaceutom se možete posavetovati o eventualnom uzimanju suplemenata (dodataka ishrani) koji će vam dodatno pomoći u kontroli vašeg dijabetesa.

Ne zaboravite:

Zdrava ishrana i redovna fizička aktivnost su vaši saveznici ne samo u borbi protiv dijabetesa, već i protiv mnogih drugih bolesti. Ona će vam dati mnogo više energije od ugljenih hidrata i nećete se osećati umorno i uspareno.

Ako ste već oboleli od dijabetesa, ne treba da odustanete od svih namirnica koje ste ranije voleli. Prosto, treba više da vodite računa šta ste i u koje vreme pojeli u toku dana u zavisnosti od lekova koje koristite i planirane fizičke aktivnosti.

**Budite iskreni prema sebi!
Uzмите zdravlje u svoje ruke!**



**Tim za farmaceutsku zdravstvenu zaštitu
Marijana Sinđić, dipl.farm.spec.**
Email: infolek@apotekaue.rs
www.apotekaue.rs

Ako imate bilo kakvu dilemu, dođite da je zajedno rešimo

Apoteka Zdravlje 031/510-238
Apoteka Centar 031/514-207
Apoteka Majka I dete 031/514-206
Apoteka Lipa 031/513-154
Apoteka Terazije 031/517-967
Apoteka Carina 031/ 524-590
Apoteka Sevojno 031/532-838
Apoteka Bajina Bašta 031/865-595
Apoteka Kremna 031/3808-777
Apoteka Mokra Gora 031/800-004
Apoteka Ravni 031/3809-622
Apoteka Zlatibor 031/841-003
Apoteka Zlatibor-centar 031/841-338
Apoteka Čajetina 031/831-046
Apoteka Požega 031/825-510
Apoteka Ježevica 031/829-430
Apoteka Arilje 031/891-584
Apoteka Kosjerić 031/781-471
Apoteka Nova Varoš 033/61-420
Apoteka Sjenica 020/5741-052
Apoteka Naselje-Priboj 033/445-428
Apoteka Stari grad-Priboj 033/2445-594
Apoteka Prijepolje 033/712-150
Apoteka Brodarevo 033/777-002
Apoteka Kolovrat 033/781-370
Apoteka Bostani Prijepolje 033/714-050
Apoteka Zebinovac 033/61-171
Apoteka Lug 031/865-700

APOTEKA „UŽICE“



POBEDIMO DIJABETES

**„NAŠE ZNANJE
U SLUŽBI VAŠEG ZDRAVLJA“**