

Kako ostati "zdrav" dijabetičar?

Strpljenjem, disciplinom i upornošću!

ŠTA JE TO DIJABETES?

- Dijabetes je stanje trajno povećanog šećera u krvi.
- Dijabetičar je uslovno „zdrav“ dok održava šećer u normalnim granicama u toku celog dana.
- Dijabetes iz „stanja“ prelazi u „bolest“ kada se jave komplikacije.

Zna se da je:

- životni vek dijabetičara kraći 8-10 godina
- smrtnost dijabetičara 2-5 puta veća nego kod nedijabetičara
- prognoza za dijabetičare podjednako loša kao i za nedijabetičare koji su preležali infarkt!

Cilj lečenja dijabetičara je da se nivo glukoze održava u granicama normale (3,3 - 6,1 mmol/l).

To se postiže tako što:

- se zdravo i uredno hranite
- se bavite umerenom i redovnom fizičkom aktivnošću
- ako ste pušač - prestanete da pušite
- ako pijete alkohol - pijte umereno
- nosite komotnu obuću, redovno odlazite kod pedikira
- pitajte za savet svog farmaceuta u apoteci
- redovno posećujete svog lekara.

Na ovaj način rizici za komplikacije svedeni su na minimum!

KOJE SU OZBILJNE KOMPLIKACIJE DIJABETESA?

Oboljenje krvnih sudova je najčešća komplikacija šećerne bolesti. Postoje dve vrste oboljenja krvnih sudova:

- ateroskleroza, oboljenje većih krvnih sudova

- bolest malih krvnih sudova

Ateroskleroza dovodi do začepljenja arterija, što dovodi do infarkta srca ili šloga i oboljenje perifernih arterija, koje počinje bolom pri hodu a obično završava gangrenom.

Oštećenje malih krvnih sudova može biti u različitim organima:

- u oku - zamućen vid i katarakta koji vode u slepilo
- u bubrezima - poremećaj funkcije bubrega (pojava belančevina u mokraći, povećanje krvnog pritiska), koji vodi otkazivanju bubrega
- oboljenje malih krvnih sudova koji snabdevaju nerve krvlju dovodi do oštećenja nerava, koja su obično trajna (osećaj žarenja, trnci u nogama, grčevi i posebno bol noću).

Kada dolazi do komplikacija dijabetesa?

- kada su vrednosti šećera u krvi godinama iznad normalnih vrednosti, možete očekivati različite komplikacije
- naučite kako da sprečite i prepoznate komplikacije na vreme!

Kako sprečiti komplikacije dijabetesa?

- ▶ regulacijom, ne samo šećera, već i krvnog pritiska i masnoća u krvi
- ▶ zdravom ishranom, redovnim i prilagođenim fizičkim aktivnostima
- ▶ redovnim kontrolama i samokontrolama

ŠTA PODRAZUMEVA REDOVNA KONTROLA DIJABETIČARA?

- ▶ merenje šećera (dnevno ili nedeljno)
- ▶ merenje krvnog pritiska (dnevno ili nedeljno)
- ▶ merenje telesne težine i obima struka (mesečno)
- ▶ češće posete izabranom lekaru (na 3-6 meseci)
- ▶ proveru zdravstvenih parametara (trigliceridi, holesterol i dr.)
- ▶ specijalističke preglede (neurolog, oftalmolog) na 6 meseci