

Proverite svoje zdravlje onda i kada vas ništa ne boli!

Kontrolišite zdravlje bar jednom godišnje:

- ▶ Krvni pritisak < 140-90mmHg
- ▶ Šećer u krvi našte <= 6.1mmol/l
- ▶ Ukupni holesterol < 5mmol/l
- ▶ LDL (loš holesterol) < 3 mmol/l
- ▶ HDL (dobar holesterol) > 1mmol/l
- ▶ Odnos telesne težine i visine (kg /h2) < 25
- ▶ Obim struka: muškarci <102cm, žene < 88cm

Upitnik procene rizika za razvoj tipa 2 dijabetesa:

Pitanje	Odgovor	Bodovi
Starost	<45	0
	45-54	2
	55-64	3
	>64	4
Indeks telesne mase (kg/m ²)	<25	0
	25-30	1
	>30	3
Obim struka (u mm)	M < 94 Ž< 80	0
	M 94-102	3
	Ž 80-88	4
	M >102 Ž > 88	4
Dijabetes u porodici?	NE	0
	DA (bliski rođaci)	3
	DA (prvo koleno)	5
Da li se bavite fizičkom aktivnošću minimalno 30 minuta dnevno?	DA	0
	NE	2
Koliko često jedete povrće ili voće?	Svaki dan	0
	Ne svaki dan	1
Da li ste ikada koristili lekove za sniženje krvnog pritiska?	NE	0
	DA	2
Da li Vam je ikada izmerena povišena vrednost šećera u krvi?	NE	0
	DA	5

Izvor: Nacionalni vodič za lekare u primarnoj zdravstvenoj zaštiti "PREVENCIJA TIP 2 DIJABETE5A" (Republička stručna komisija za izradu i implementaciju vodiča u kliničko j praksi, Ministarstvo zdravlja Republike Srbije i Srpsko lekarsko društvo -novembar 2005. g.)

Rizik za razvoj tipa 2 dijabetesa u narednih 10 godina je:

Zbir bodova	Stepen rizika
<7	Nizak
7-11	Lako povišen
12-14	Umeren
15-20	Visok
>20	Vrlo visok

Proverite funkciju pluća:

Metoda koja se koristi - spirometrija – je jednostavna i može se obaviti u svakoj većoj zdravstvenoj ustanovi. Zdravstveni centar u Loznici ima spirometar u Službi za plućne bolesti

Da li je potrebno da proverite funkciju pluća saznajte tako što ćete odgovoriti na sledeća pitanja:

1. Da li kašljete skoro svakoga dana? DA NE
2. Da li skoro svakoga dana iskašljavate gnojav ili sluzav ispljuvak? DA NE
3. Da li se zamarate brže od svojih vršnjaka? DA NE
4. Da li imate više od 40 godina? DA NE
5. Da li pušite više od 10 cigareta dnevno? DA NE

Ukoliko imate više od 3 odgovora DA - konsultujte se sa lekarom oko ispitivanja funkcije pluća!