

# Prava edukacija za sve



# Dijabetes: zaštitimo našu *budućnost*

  
world diabetes day  
14 November

  
International  
Diabetes  
Federation

  
World Health  
Organization

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



## Što je šećerna bolest (diabetes mellitus)?

Šećerna bolest - je poremećaj metabolizma karakteriziran kroničnom hiperglikemijom (povišenom razinom šećera u krvi) zbog smanjenog ili potpunog prestanka izlučivanja inzulina, djelovanja inzulina ili oboje.

Inzulin je hormon koji unosi glukozu u stanice, gdje se ona koristi je za stvaranje energije. Bez inzulina tijelo ne može u potpunosti iskoristiti hranu koju jedemo, a razina glukoze u krvi raste. Povišena razina glukoze u krvi štetno djeluje na krvne žile i živce a time na sva tkiva i organe zbog čega nastaju komplikacije koje mogu dovesti do invalidnosti i prerane smrti.

## Postoje dva osnovna tipa šećerne bolesti:

### Dijabetes tipa 1

Dijabetes tip 1 se javlja u djetinjstvu ili mladosti i inzulin je neophodan u liječenju. Izazvan je samim imunim sustavom tijela koji uništava stanice gušterače koje proizvode inzulin. Gušterača potpuno prestane proizvoditi inzulin. Bolest se liječi davanjem injekcija inzulina ili kontinuiranom primjenom inzulina pomoću inzulinske pumpe.

### Dijabetes tipa 2

Dijabetes tipa 2 se obično polako razvija kod odraslih. Glavno obilježje dijabetesa tipa 2 je neosjetljivost stanica na inzulin. Napreduje s vremenom. U početku se može liječiti dijetom i tjelovježbom, a u kasnijoj fazi bolesti potrebno je uvesti u liječenje tabletama te inzulinom. Tip 2 je učestaliji u starijoj populaciji, ali sve češće zahvaća i mlađe osobe. Učestalost tipa 2 je 90–95% od ukupno oboljelih.

## Ostali tipovi dijabetesa

Dijabetes se može javiti najčešće tijekom trudnoće, a nestaje nakon poroda, a postoje i drugi, rjeđi tipovi dijabetesa koji nastaju zbog uzimanja nekih lijekova, zbog upale gušterače ili drugih poremećaja.

## Znakovi upozorenja koji ukazuju na razvoj šećerne bolesti\*

Učestalo mokrenje, jaka žeđ, povećan osjećaj gladi, gubitak tjelesne težine, umor, gubitak zanimanja i koncentracije, zamućen vid, povraćanje i bolovi u trbuhu.

\* Kod osoba s tipom 2 dijabetesa ovi simptomi mogu biti blagi, a mogu i posve izostati.

## Komplikacije šećerne bolesti:

Dijabetes je kronična, doživotna bolest koja zahtijeva brižljivo praćenje i nadzor. Bez dobre kontrole bolest i regulacije razine šećera u krvi nastaju komplikacije:

- dijabetička retinopatija (bolest krvnih žila očiju), s oštećenjem očne mrežnice
- kardiovaskularne komplikacije, koje zahvaćaju srce i krvožilni sustav
- dijabetička nefropatija (bolest krvnih žila bubrega), posljedice su oštećenje funkcije što može završiti dijalizom ili presađivanjem bubrega
- dijabetička neuropatija (oboljenje živčanog sustava), zahvaća živčana vlakna koja provode podražaje.



- slučajevi dijabetesa u obitelji,
- gestacijski (trudnički) dijabetes.

## Koje su normalne razine glukoze u krvi?

Glikemija od 4,4 do 6,1 mmol/l na tašte, a za oboljele od šećerne bolesti od 6,6 na tašte do 7,8 mmol/l nakon obroka. Poželjna razina HbA1c (pretrage koja ukazuje na regulaciju šećerne bolesti unatrag 3 mjeseca) je 6,5%.

Dijabetes je kronična bolest koja različito utječe na različite ljude. Ono što vrijedi za sve jest: bolji nadzor šećera u krvi, krvnog tlaka, masnoća i time se smanjuje rizik od razvoja kroničnih komplikacija.

Osobe oboljele od dijabetesa trebaju mjeriti glukozu u krvi, uzimati lijekove, redovito vježbati i prilagoditi svoje prehranbene navike zdravijem načinu života, te biti pripravn i psihološki se prilagoditi svom stanju.

Ishodi velikim dijelom ovise o odlukama koje pojedinac donosi, a edukacija je vrlo važan segment u kontroli bolesti i postizanju potpune kontrole nad ovim oboljenjem.

Statistički podaci ukazuju da je u svijetu danas više od 240 milijuna osoba koje boluju od šećerne bolesti, a tijekom sljedećih 20-tak godina očekuje se porast oboljelih na više od 380 milijuna. Dijabetes postaje globalna epidemija, sa svim teškim zdravstvenim posljedicama.

U Hrvatskoj je 2007. godine usvojen „Nacionalni program zdravstvene zaštite osoba sa šećernom bolešću“, s ciljem podizanja svjesnosti o važnosti redovite kontrole visine šećera, s obzirom da je u Hrvatskoj registrirano 300.000 oboljelih osoba.

2011. Hrvatski Sabor usvojio je rezoluciju o šećernoj bolesti gdje se naglašava važnost rane prevencije, dobre kontrole i sprečavanja razvoja kroničnih komplikacija bolesti u Republici Hrvatskoj.

## Koji su rizici dijabetesa?

Za dijabetes tipa 2 ima puno rizičnih faktora.

Oni uključuju:

- pretilost ili prekomjerna tjelesna težina,
- nedostatak tjelesne aktivnosti,
- prethodno otkrivena oštećena tolerancija na glukozu,
- nezdrava prehrana,
- podmakla dob,
- povišeni krvni tlak i masnoće u krvi,



## Svjetski dan šećerne bolesti

14 studeni

***Plavi krug jednostavan je simbol uveden IDF-ovom kampanjom „Ujedinjeni protiv dijabetesa“, prihvaćen je 2007. godine kao logotip Svjetskog dana šećerne bolesti.***



Ilica 48/II, 10000 Zagreb;  
tel/fax: 01/48 47 807  
e-mail: [diabetes@diabetes.hr](mailto:diabetes@diabetes.hr)  
[www.diabetes.hr](http://www.diabetes.hr)

