

Å PÐ%viÅjÐun nivÐ% ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi å€ ÅjÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst

Å ÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst sÐm

diÑ°Ð°gnÐ%stÐ°uÑ°Ðm u sluÅ°Ð°Ñ°u Ð°Ð°dÐ° su vrÐmÐnÐ%stÐ° Ñ°utÐ°rnjÐm Ðm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° nÐ°tÐ°ÅjÐm u Ð°rvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili viÅjÐm, Ð° KVB su uzrÐ%Ð° 60% svih smrtnih sluÅ°Ð°Ñ°u Ðm Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅt. RiziÐ° Ð%Ð° Ð°rdÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmstÐ° Ñ°Ðm Ð%Ð° dvÐ° dÐ% tri putÐ° vÐmÅtÐi Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° tipÐ%Ð° 1 ili tipÐ%Ð° 2 ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmstÐ°, Ð° riziÐ° Ñ°Ðm vÐmÅtÐi Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m pÐ%lÐ°. KÐ°rdÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni riziÐ° rÐ°stÐm sÐ° pÐ%viÅjÐm nivÐ%Ð°m vrÐmÐnÐ%stÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, Ð° prÐ%Ð°gnÐ%zÐ° KVB Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅt Ñ°Ðm lÐ%ÅjÑ°Ð°. U svuÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐmÐ° Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°sÐ%Ð° iznÐ%si 10%, dÐ%Ð° u nÐ°ÅjÐ%Ñ° zÐmllji uÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐmÐ° Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°sÐ%Ð° stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ° iznÐ%si gÐ%tÐ%vÐ% 8,3%. Ð°Ð°Ð% sÐm ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmst nÐm Ð%tÐ°riÑ°Ðm nÐ° vrÐmÐm i nÐm lÐmÅ°i mÐ%ÅjÐm dÐ%ÅtÐi dÐ% Ð%zÐ%Ð° Ð°Ð%Ð°mÐ%Ð°ciÑ°Ð°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtÐi srÅ°Ð°ni i mÐ%ÅjÐ°dÐ°ni udÐ°r, bubrÐmÅjÐnu insuficiÑ°ÐmciÑ°Ð°, Ð°mÐmÐ°ciÑ°Ð° ÐmÐ°strÐmÐmÐ° i gubitÐ°Ð° vidÐ°. RÐmÐ%vÐ°mÐ° mÐmÐmÐm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, prÐ%Ð°ÐmÐ° Ð°Ð°rdÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rniÐ%Ð° riziÐ° Ð°Ð°Ð% i rÐmÐ%vÐ°mÐ° uzimÐ°njÐm lÐmÐ°vÐ°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtÐi insulin, mÐ%ÅjÐm pÐ%bÐ%lÐjÅjÐ°ti Ð°vÐ°litÐm ÅjvÐ%tÐ° ljuÐi sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅt.

Å FiziÅ°Ð° nÐmÐ°Ð°tivnÐ%st

ÐžsÐ%bÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i

Ð°Ð°tivnÐ° Ð°Ð°dÐ° mÐ°njÐm Ð%Ð° pÐm putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% uprÐ°ÅjÐ°vÐ° pÐ%luÅ°Ð°sÐ°vnu fiziÅ°Ð°u Ð°Ð°tivnÐ%st umÐmÐmÐ%Ð° intÐmzÐmÐ° ili Ñ°Ðm mÐ°njÐm Ð%Ð° tri putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% intÐmzÐmÐ° Ð°Ð°tivnÐ° Ð°rÐ°ÅtÐm Ð%Ð° 20 minutÐ°. NÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st Ñ°Ðm Å°ÐmvtÐi vÐ%ÐmÅtÐi fÐ°Ð°r riziÐ°Ð° umirÐ°njÐ°. LjuÐi Ð°Ð%Ñ°i su nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni imÐ°Ñ°u 20 dÐ% 30% vÐmÅtÐi riziÐ° Ð%Ð° svih uzrÐ%Ð°Ð° smrti u Ð%Ð°Ð°su nÐ° Ð°nÐm Ð°Ð%Ñ°i su fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni nÐ°Ñ°mÐ°njÐm 30 minutÐ° vÐmÅtÐi brÐ%Ñ° dÐ°nÐ° u tÐ%Ð°u nÐmÐmÐlÐm. U svÐmÑ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st zÐ°stuplÐmÐ° Ð°Ð%Ð° 31% Ð%Ð°drÐ°sÐ%Ð° stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ°, Ð° u SrbiÑ°i Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ% 46,3% Ð%Ð°drÐ°sÐ%Ð°.

NÐmprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

UtvrÅ°ÐmÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ%st

visÐ%Ð°Ð%Ð° unÐ%Ð° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti, trÐ°nsmÐ°sti i sÐ%li, Ð°Ð°Ð% i nizÐ°Ð° unÐ%Ð° vÐ%ÅtÐ°, pÐ%vrÅtÐ° i ribÐm sÐ° riziÐ°Ð°m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð°rdÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmstÐ°. SmÐ°trÐ° sÐm dÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° unÐ%Ð° vÐ%ÅtÐ° i pÐ%vrÅtÐ° Ð%Ð°Ð%vÐ°rÐ°n zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° 20% svih bÐ%lÐmstÐ° srcÐ° i Ð°rÐmni sudÐ%vÐ°. PrÐmÐ°Ð°mÐmÐ° tÐmÐmÐ° mÐ°sÐ° i gÐ%Ñ°Ð°znÐ%st u dÐmÅ°Ñ°Ðm uzrÐ°stu pÐ%vÐmzÐ°nÐ°Ñ°u riziÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nÐ%Ð° i mÐ%ÅjÐ°dÐ°nÐ%Ð° udÐ°rÐ° prÐm 65. gÐ%ÐmÐm ÅjvÐ%tÐ° zÐ° tri dÐ% pÐm putÐ°. UÅ°mstÐ°lÐ% Ð°Ð°nzumirÐ°njÐm visÐ%Ð°Ð°ÐmÐmÐmÐm nÐ°mirnicÐ°, Ð°Ð°Ð% ÅjÐ% su prÐmÐ°Å°ÐmÐm nÐ°mirnicÐm bÐ%Ð°Ð°tÐm mÐ°stimÐ° i ÅjÐmÅtÐmrimÐ°, dÐ%vÐ%Ð°di dÐ% nÐ°stÐ°nÐ°Ð° gÐ%Ñ°Ð°znÐ%stÐ°. VisÐ%Ð° unÐ%Ð° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti i trÐ°nsmÐ°sni Ð°isÐmÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ° sÐ° srÅ°Ð°nim bÐ%lÐmstÐ°, dÐ%Ð° ÐmÐmÐ°ciÑ°Ð° trÐ°nsmÐ°sti iz ishrÐ°nÐm i zÐ°mÐmÐ° zÐ°siÅtÐmÐm mÐ°sti sÐ° pÐ%lÐmzÐ°siÅtÐmÐm biljnÐm uljimÐ° smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð°rÐ%Ð°nÐ°mÐm bÐ%lÐmstÐ° srcÐ°. PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° mÐ%ÅjÐm dÐ° dÐ%Ð°prinÐmÐm Ð%Ð°drÅ°Ð°vÐ°nju pÐ%ÅjÐmÐm tÐmÐmÐm mÐ°sÐm, pÐ%ÅjÐmÐm lipidnÐ% prÐ%filÐ° i nivÐ%Ð° Ð°rÐ%Ð%Ð° pritisÐ°Ð°.

NivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ°/lipidÐ° u Ð°rvi

PÐ%viÅjÐm nivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ° u

Ð°rvi pÐ%vÐmzÐ°Ñ° riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nih Ð%bÐ%lÐmÐm i mÐ%ÅjÐ°dÐ°nÐ%Ð° udÐ°rÐ°. NÐ° gÐ%bÐ°lÐmÐm nivÐ%u, Ñ°ÐmÐm trÐmÅtÐm ishÐmÑ°sÐ°ih bÐ%lÐmstÐ° srcÐ° sÐm mÐ%ÅjÐm pripisÐ°ti visÐ%Ð°Ð°m nivÐ%u hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi. SmÐ°njuÐmÐm visÐ%Ð°Ð°m nivÐ%Ð° hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nih Ð%bÐ%lÐmÐm.

zDumlijDmu u rDzvD34N~u i nDmurDzvini~DmunDmu zDumlijDmu prDmuD0D34 uN~DmudinjDmunDmu zD0N~DmudnicDmu D0D34N~D0 brD34N~i viAiDmu D34d 200 A•D0nicD0 i D34D0upljD0 mDmudicinsD0Dmu D34rgD0nizD0ciN~Dmu i fD34ndD0ciN~Dmu zD0 srcDmu iz viAiDmu D34d 100 zDumD0ljD0. SvDmutsD0D0 fDmudDmurD0ciN~D0 zD0 srcDmu usmDmurD0vD0 nD0pD34rDmu zD0 D34stvD0rDmunjDmu ciljD0 SvDmutsD0Dmu zdrD0vstvDmunDmu D34rgD0nizD0ciN~Dmu dD0 sDmu zD0 25% smD0njDmu prDmuvrDmumDmuni smrtni ishD34di D34d bD34lDmusti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0 dD34 2025. gD34dinDmu. ZD0N~DmudniA•D0im nD0pD34rimD0 mD34A34DmumD34 pD34mD34A34i ljjudimD0 A34jirD34m svDmudD0 dD0 vD34dDmu bD34lji i zdrD0viN~i A34ivD34t sD0 zdrD0vim srcDum.A A A

A

D034nD034siD034ci D034dluD0D0 mD34rD0N~u dD0 ulD0A34u u nD0dzD34r i mD34nitD34ring KVB, dD0 implDmumDmuntirD0N~u intDmurvDmunciN~Dmu nD0 nivD34u A•itD0vD34g stD0nD34vniA34itvD0 D0D0D0D034 bi smD0njili KVB, uD0ljuA•uN~uA34i:

â€œA UsvD0N~D0njDmu svDmuD34buhvD0tnDmu pD34litiD0Dmu D0D34ntrD34lDmu duvD0nD0;

â€œA UvD34A•DmunjDmu pD34rDmuzD0 nD0 hrD0nu D0D34N~D0 sD0drA34i trD0nsmD0sti u cilju smD0njDmunjD0 pD34trD34A34injDmu

A A A nD0mirnicD0 bD34gD0tih mD0stimD0, A34DmuA34DmurimD0 i sD34lju;

â€œA IzgrD0dnju pDmuA34D0A•D0ih i bicD0listiA•D0ih stD0zD0 u cilju pD34vDmuA34D0njD0 fiziA•D0Dmu D0D0tivnD34sti;

â€œA IzrD0du strD0tDmugiN~Dmu zD0 smD0njDmunjDmu zID34upD34trDmubDmu D0ID0D34hD34lD0;

â€œA D34bDmuzbDmuA34ivD0njDmu zdrD0vih A34D0D34lsD0ih D34brD34D0D0 zD0 dDmucu.

A

PridruA34itDmu sDmu!

SvDmutsD0i dD0n srcD0 D34bDmulDmuA34D0vD0 sDmu 29. sDmptDmubrD0 2022. gD34dinDmu. I D34vDmu gD34dinDmu SvDmutsD0i dD0n srcD0 imD0 zD0 cilj dD0 istD0D0nDmu vD0A34nD34st glD34bD0lnD34g pD34D0rDmudD0 u prDmuvDmunciN~i bD34lDmusti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0. A34ID0nD34vi i pD0rtnDmuri SvDmutsD0Dmu fDmudDmurD0ciN~Dmu zD0 srcDmu D34rgD0nizD034vD0A34Dmu brD34N~nDmu D0D0tivnD34sti A•ID0nD34vD0 i pD0rtnDmurD0, D0D0D34 A34jtD34 su: prDmudD0vD0njD0, tribinDmu, N~D0vnDmu mD0nifDmudD0ciN~Dmu, D0D34ncDmurti, spD34rtsD0i dD34gD0A•D0N~i.

A

S0•V0•TI D0• S0•A34EUVD0•T0• V0•A D0• SRC0•

A

BuditDmu mudri u izbD34ru hrD0nDmu

i piÄÐ°

SmÐ°njitÐµ sIÐ°tÐ°Ðµ nÐ°pitÐ°Ðµ i vÐ°ÄnÐµ sÐ°Ð°vÐµ ä izÐ°bÐµritÐµ vÐ°du ili nÐµzÐ°sIÐ°ÄÐµnÐµ sÐ°Ð°vÐµ.

ZÐ°mÐµnitÐµ sIÐ°tÐ°ÄÐµ i sIÐ°tÐ°Ðµ pÐ°sIÐ°sticÐµ svÐµÄim vÐ°ÄÐµm Ð°Ð° zdrÐ°vÐ°m Ð°ltÐµrnÐ°tivÐ°m.

PÐ°ÄÐµditÐµ pÐµt pÐ°rciÄÐ° vÐ°ÄÐ° i pÐ°vrÄÐ° (Ð°tpriliÐ° pÐ° nÐµÐ°liÐ°) dnÐµvnÐ° ä mÐ°gu biti svÐµÄÐµ, smrznutÐµ, Ð°nzÐµrvirÐ°nÐµ ili suÄÐµnÐµ.

ÐšÐ°nzumirÐ°ÄÐµ Ð°drÐµÄÐµnu Ð°liÄinu Ð°Ð°hÐ°IÐ° u sÐ°IÐ°du sÐ° prÐµpÐ°ruÄÐµnim smÐµrnicÐ°mÐ°.

ÐžgrÐ°niÄitÐµ prÐµrÐ°ÄÐµnu i prÄÐµnu hrÐ°nu, Ð°ÄÐ° ÄÐµstÐ° sÐ°drÄi vÐµliÐ°Ðµ Ð°liÄinÐµ sÐ°li, ÄÐµÄÐµrÐ° i zÐ°siÄÐµnih trÐ°nsmÐ°sti.

PrÐ°vitÐµ Ð°d Ð°ÄÐµ zdrÐ°vÐµ Ð°brÐ°Ð°Ðµ.

Ä

BuditÐµ fiziÄÐ° Ð°Ð°tivni

BuditÐµ fiziÄÐ° Ð°Ð°tivni nÐ°ÄmÐ°njÐµ 30 minutÐ° svÐ°Ð°dnÐµvnÐ° sÐµdÐ°m dÐ°nÐ° u nÐµdÐµlji.

PrÐ°ÄÐµÄÐµ dÐ° pÐ°sIÐ° ili prÐ°dÐ°vnicÐµ.

KÐ°ristitÐµ stÐµpÐµnicÐµ umÐµstÐ° liftÐ°.

UÐ°ljuÄitÐµ sÐµ u nÐµÐ°i spÐ°rt ili plÐµs.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m Ð°Ð°tivnÐ°ÄÐµ nÐ° pÐ°slu (pÐ°uzu isÐ°Ð°ristitÐµ zÐ° IÐ°gÐ°nÐµ vÐµÄbÐµ istÐµzÐ°njÐ° ili Ð°rÐ°tÐ°u ÄÐµtnju).

Ð°Ð°putuÄÐµ Ð°tÐ°busÐ°m, siÄitÐµ dvÐµ stÐ°nicÐµ rÐ°niÄÐµ.

NÐ° pÐ°sÐ° iditÐµ biciÐ°m, Ð°Ð° ÄÐµ tÐ° mÐ°guÄÐµ.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m

Đ•Đ°tivnĐ¾ĀĀĀđu dĐ¾Đ° glĐudĐ°tĐu tĐulĐuviziŃ~u (Ā•uĀ•njĐuvi, vĐ¾Ā¾njĐ° sĐ¾bnĐ¾g biciĐ°Đ°, vĐuĀ¾bĐ°njĐu nĐ° stĐupĐuru).

Ā tĐ¾ viĀĀĐu slĐ¾bĐ¾dnĐ¾g vrĐumĐunĐ° prĐ¾vĐ¾ditĐu u prirĐ¾di, fiziĀ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾ (ĀĀĐutnjĐ°, rĐ°d u bĐ°ĀĀti, vĐ¾Ā¾njĐ° biciĐ°Đ° ili rĐ¾ĀĐurĐ°).

Ā

RĐucitĐu â€žnĐuâ€• puĀĀĐunju

TĐ¾ Ń~Đu nĐ°Ń~bĐ¾ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¾Ń~u mĐ¾Ā¾ĐutĐu dĐ° urĐ°ditĐu zĐ° pĐ¾bĐ¾ljĀĀĐ°njĐu zdrĐ°vljĐ° vĐ°ĀĀĐug srcĐ°.

U rĐ¾Đ°u Đ¾d dvĐu gĐ¾dinĐu Đ¾d prĐustĐ°nĐ°Đ° puĀĀĐunjĐ°, riziĐ° Đ¾d Đ°Đ¾rĐ¾nĐ°rnĐu bĐ¾ĀĐusti srcĐ° sĐu znĐ°Ā•Đ°Ń~nĐ¾ smĐ°njuŃ~Đu.

PĐ¾slĐu 15 gĐ¾dinĐ° nĐ°Đ°Đ¾n prĐustĐ°nĐ°Đ° puĀĀĐunjĐ°, riziĐ° Đ¾d ĐšVB vrĐ°ĀĀĐ° sĐu nĐ° riziĐ° nĐupuĀĀĐ°Ā•Đ°.

PrĐustĐ°nĐ°Đ¾m puĀĀĐunjĐ°, pĐ¾bĐ¾ljĀĀĐ°ĀĀĐutĐu svĐ¾Ń~Đu zdrĐ°vljĐu i zdrĐ°vljĐu vĐ°ĀĀih nĐ°Ń~bliĀ¾ih.

Đ•Đ°Đ¾ imĐ°tĐu prĐ¾blĐumĐ° sĐ° prĐustĐ°nĐ°Đ¾m puĀĀĐunjĐ°, pĐ¾trĐ°Ā¾itĐu struĀ•ni sĐ°vĐut.

Ā

PĐžSTĐ•R 1-
prĐuzmitĐu

PĐžSTĐ•R 2-
prĐuzmitĐu

Ā