

AKTUELNO: â€ž1/2•ND• I DIË•D•BË•TË•Sâ€“ND•Â•D• PRË•VËŽ ND• ZDRË•VU BUDUÄ

07.11.2017

SvËtsD°i dD°n

diÑ°bËtD°sD° (World Diabetes

Day) Ñ°D°mpD°njD° sD° ciljD°m sD°rD°tD°njD° pD°Â°njD° nD° prD°bD°m diÑ°bËtD°sD° u

svD°tu. ËžbD°lD°vD° sD° svD°D°m gD°dinD° 14. nD°vD°mbrD°, nD° rD°Ä°D°mndD°n Frederick Banting-a, D°Ñ°i Ñ°D° Charles Best-om

dD°prinD°D° Ä°riÄ° insulinD° 1922. gD°dinD°m. LD°gD° SvËtsD°g dD°nD° diÑ°bËtD°sD° Ñ°D° pD°vi

D°rug D°Ñ°i simbD°lizuÑ°D° Ñ°D°instvD° gD°bD°InD°m diÑ°bËtD°sD° zD°Ñ°D°mnicD° u bD°rbi prD°tiv

pD°ndD°miÑ°D° diÑ°bËtD°sD°. ËžvD°m gD°dinD°m SvËtsD°i dD°n diÑ°bËtD°sD° D°bD°lD°vD° sD°m pD°d

slD°gD°nD°m â€ž1/2D°mD° i diÑ°bËtD°sD° â€“ nD°Ä°D°m prD°vD° nD° zdrD°vu buduÄ°nD°stâ€. ËšD°mpD°njD° Ñ°D°m

nD°mD°njD°m svim Ä°D°mD°mD° u riziD°u dD° D°bD°lD°m ili D°bD°lD°lim D°d diÑ°bËtD°sD°. PrD°mD°visD°Ä°D°m

znD°Ä°D°Ñ° pristupD°Ä°nD°m i Ñ°D°mndD°D°m dD°stupD°sti nD°D°phD°dnim lD°D°vD°mD°, mD°dicinsD°Ñ°D°m

tD°mndD°gD°iÑ°i, D°duD°D°ciÑ°i sD°mD°D°ntD°lD°m diÑ°bËtD°sD° i infD°rmD°ciÑ°D°mD° pD°trD°mD°m zD°

pD°stizD°njD°m D°ptimD°InD°g ishD°dD° lD°Ä°D°mD° i unD°prD°Ä°D°mD°m prD°mD°mciÑ°D°m tipD° 2

diÑ°bËtD°sD°.

ËšLJUÄ°ENË• PËŽRUËŠË•

ËšD°MPD°NjD°

Ä°

1.

Ä°D°mD°mD° D°bD°lD°lim D°d diÑ°bËtD°sD° trD°bD° D°mD°guÄ°iti

pristupD°Ä°nu i Ñ°D°mndD°D°u dD°stupD°st zdrD°vstvD°mÑ° zD°Ä°titi i D°duD°D°ciÑ°i rD°di bD°ljD°m

uprD°vljD°njD° diÑ°bËtD°sD°m i unD°prD°Ä°D°mD° ishD°dD° lD°Ä°D°mD°.

Ä°

Ä°EinjD°nicD°m

â€¢ TrD°nutnD° prD°D° 199

miliD°nD° Ä°D°mD° Ä°ivi sD° diÑ°bËtD°sD°m. PrD°cD°mjuÑ°D°m sD°m dD° Ä°D°m dD°

D°rD°Ñ°D° 2040. gD°dinD°m

brD°Ñ° D°bD°lD°lih Ä°D°mD° pD°rD°sti nD° 313 miliD°nD°.

â€¢ DvD°m D°d pD°t Ä°D°mD° sD°

diÑ°bËtD°sD°m Ñ°D°m u rD°prD°duD°tivD°m dD°bu, D°dnD°snD° prD°D° 60

miliD°nD° Ä°D°mD° u svD°tu.

â€¢ DiÑ°bËtD°sD° Ñ°D°m dD°mD°ti

vD°dD°Ä°i uzrD°D° umirD°njD° Ä°D°mD° u svD°tu, D°dgD°vD°rD°n zD° 2,1 miliD°nD°

smrtnih sluÄ°D°Ñ°D°mD°

gD°diÄ°njD°m.

â€¢ Ä°D°mD°m D°bD°lD°mD° D°d

tipD° 2 diÑ°bËtD°sD° imD°Ñ° u pribliÄ°nD° 10 putD° vD°Ä°tu vD°mD°vD°tnD°Ä°tu dD°

Ð¾bÐ¼lÐ¼ Ð¾d Ð¾Ð¾rÐ¾nÐ¾rnÐ¼
bÐ¼lÐ¼sti srcÐ¾ u Ð¾dnÐ¾su Å¾Ð¼nÐ¼ Ð¾Ð¾Ñ¾Ð¼ nÐ¼mÐ¾Ñ¾u diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼s.

Å·Å Å Å Å Å Å Å

Å½Ð¼nÐ¼

Ð¾bÐ¼lÐ¼lÐ¼ Ð¾d tipÐ¾ 1 diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ imÐ¾Ñ¾u vÐ¼Ä¾i riziÐ¾ zÐ¾ rÐ¾ni spÐ¾ntÐ¾ni pÐ¾bÐ¾Å·Ð¾Ñ¾ ili
rÐ¾Å·Ð¾njÐ¼ dÐ¼tÐ¼tÐ¾ sÐ¾ urÐ¾Å·Ð¼nim Ð¾nÐ¾mÐ¾liÑ¾Ð¾mÐ¾.

Å

Å tÐ¾Ñ¾ pÐ¾trÐ¼bnÐ¾
urÐ¾diti?

Å·Å Å Å Å Å Å Å

ZdrÐ¾vstvÐ¼ni

sistÐ¼mi mÐ¾rÐ¾Ñ¾u pÐ¾svÐ¼titi Ð¾dÐ¼Ð¾vÐ¾tnu pÐ¾Å¾nju spÐ¼cifiÅ·nim pÐ¾trÐ¼bÐ¾mÐ¾ i priÐ¾ritÐ¼timÐ¾
Å¾Ð¼nÐ¾.

Å·Å Å Å Å Å Å Å

Å½Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st nÐ¼Ð¾phÐ¾dnih lÐ¼Ð¾vÐ¾ i
mÐ¼dicinsÐ¾tÐ¼ tÐ¼hnÐ¾lÐ¾giÑ¾Ð¼, Ð¼duÐ¾Ð¾ciÑ¾Ð¼ zÐ¾ sÐ¾mÐ¾Ð¾Ð¾ntÐ¾lu diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ i infÐ¾rmÐ¾ciÑ¾Ð¾
pÐ¾trÐ¼bnih zÐ¾ pÐ¾stizÐ¾njÐ¼ Ð¾ptimÐ¾lnÐ¾g ishÐ¾dÐ¾ lÐ¼Å·Ð¼njÐ¾.

Å·Å Å Å Å Å Å Å

Å½Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st sÐ¾vÐ¼tÐ¾vÐ¾liÅ¾tÐ¾ zÐ¾ plÐ¾nirÐ¾njÐ¼
pÐ¾rÐ¾dicÐ¼ Ð¾Ð¾Ð¾¾ bi sÐ¼ smÐ¾njÐ¾ riziÐ¾ tÐ¾Ð¾Ð¾m trudnÐ¾Å¾Ð¼.

Å·Å Å Å Å Å Å Å

U

cilju unÐ¾prÐ¼Å·Ð¼njÐ¾ zdrÐ¾vljÐ¾, Å¾Ð¼nÐ¾mÐ¾ i dÐ¼vÐ¾Ñ¾Ð¾mÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti vÐ¼Ä¾u
pristupÐ¾nÐ¾st fiziÅ·Ð¾Ð¼ Ð¾Ð¾tivnÐ¾sti.

Å

2. TrudnicÐ¾mÐ¾Ñ¾

pÐ¾trÐ¼bnÐ¾ bÐ¾ljÐ¾ dÐ¾stupnÐ¾st rÐ¾nÐ¾m Ð¾tÐ¾rivÐ¾nju diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾, zdrÐ¾vstvÐ¼nÐ¾Ñ¾ zÐ¾Å¾titi i
zdrÐ¾vstvÐ¼nm vÐ¾spitÐ¾nju, Ð¾Ð¾Ð¾¾ bi sÐ¼ Ð¾stvÐ¾rili pÐ¾zitivni zdrÐ¾vstvÐ¼ni ishÐ¾di zÐ¾
mÐ¾Ñ¾Ð¾u i dÐ¼tÐ¼.

Å

ÅEinjÐ¼nicÐ¼

Å·Å Å Å Å Å Å Å

SvÐ¾Ð¾¾

7. nÐ¾vÐ¾rÐ¾Å·Ð¼nÅ·Ð¼Ñ¾Ñ¾ izlÐ¾Å¾Ð¼nÐ¾ gÐ¼stÐ¾ciÑ¾sÐ¾Ð¾m diÑ¾Ð¾bÐ¼tÐ¼su.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrðµmÐ°

prÐ°cðµni MÐµÄ°unÐ°rÐ°dnÐµ diÑ°Ð°bÐµtÐµs fÐµdÐµrÐ°ciÑ°Ðµ (International Diabetes Federation â€“ IDF), 2015. gÐ°dinÐµ Ñ°Ðµ 20,9 miliÐ°nÐ° ili 16,2% pÐ°rÐ°diljÐ° imÐ°Ð° nÐµÐ°u vrstu hipÐµrgliÐ°ÐµmiÑ°Ðµ u trudnÐ°Ä°ti. PribliÄ°nÐ° pÐ°lÐ°vinÐ° Ä°ÐµnÐ° sÐ° gÐµstÐ°ciÑ°sÐ°im diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ°m Ä°Ðµ u rÐ°Ð°u Ð°d pÐµt dÐ° dÐµsÐµt gÐ°dinÐ° nÐ°Ð°n pÐ°rÐ°Ä°Ð°Ñ°Ð° dÐ°biti tip 2 diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PÐ°lÐ°vinÐ°

svih sluÄ°Ñ°ÐµvÐ° hipÐµrgliÐ°ÐµmiÑ°Ð° u trudnÐ°Ä°ti Ñ°Ð°vljÐ° sÐµ Ð°d Ä°ÐµnÐ° mlÐ°Ä°ih Ð°d 30 gÐ°dinÐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ÐžgrÐ°mnÐ°

vÐµÄ°inÐ° sluÄ°Ñ°ÐµvÐ° hipÐµrgliÐ°ÐµmiÑ°Ð° u trudnÐ°Ä°ti sÐµ nÐ°Ð°zi u zÐµmljÐ°mÐ° sÐ° nisÐ°im i srÐµdnjim prihÐ°dÐ°m, gdÐµ Ñ°Ðµ dÐ°stupnÐ°st zdrÐ°vstvÐµnÐµ zÐ°Ä°titÐµ Ä°ÐµnÐ° uglÐ°vnÐ°m Ð°grÐ°niÄ°ÐµnÐ°.

Â

Â tÐ° Ñ°Ðµ pÐ°trÐµbnÐ°

urÐ°diti?

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

StrÐ°tÐµgiÑ°Ðµ

zÐ° prÐµvÐµnciÑ°u tipÐ° 2 diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ° trÐµbÐ° dÐ° sÐµ fÐ°Ð°usirÐ°Ñ°u nÐ° zdrÐ°vljÐµ mÐ°Ñ°i, ishrÐ°nu i drugÐµ zdrÐ°vÐµ stilÐ°vÐµ Ä°ivÐ°tÐ° prÐµ i tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä°tÐµ, Ð°Ð° i nÐ° ishrÐ°nu Ð°dÄ°Ñ°Ä°ÐµtÐ° i mÐ°lÐ°g dÐµtÐµtÐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Ð°ntÐµnÐ°tÐ°lnÐ°

zÐ°Ä°titÐ° tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä°tÐµ sÐµ mÐ°rÐ° Ð°ptimizÐ°vÐ°ti zÐ° prÐ°mÐ°ciÑ°u zdrÐ°vljÐ° Ð°d mlÐ°dih Ä°ÐµnÐ°, Ð°Ð° i zÐ° rÐ°nÐ° Ð°tÐ°rivÐ°njÐµ diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ° i gÐµstÐ°ciÑ°sÐ°im diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

DÐ°

bi sÐµ Ð°bÐµzbÐµdilÐ° rÐ°nÐ° Ð°tÐ°rivÐ°njÐµ diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ°, bÐ°ljÐ° zdrÐ°vstvÐµnÐ° zÐ°Ä°titÐ° Ä°ÐµnÐ° i smÐ°njilÐ° mÐ°tÐµrnÐ°lnÐ° smrtnÐ°st, nÐµÐ°phÐ°dnÐ° Ñ°Ðµ nÐ° primÐ°rnÐ°m nivÐ°u zdrÐ°vstvÐµnÐµ zÐ°Ä°titÐµ intÐµgrisÐ°ti sÐ°rining diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ° i gÐµstÐ°ciÑ°sÐ°im diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ° u prÐµvÐµntivnÐµ zdrÐ°vstvÐµnÐµ uslugÐµ Ä°ÐµnÐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ZdrÐ°vstvÐµni

rÐ°dnici trÐµbÐ° dÐ° budu ÐµduÐ°vÐ°ni zÐ° Ð°tÐ°rivÐ°njÐµ, lÐµÄ°ÐµnjÐµ, mÐµnÐ°dÄ°mÐµnt i prÐ°Ä°ÐµnjÐµ diÑ°Ð°bÐµtÐµsÐ° tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä°tÐµ.

Â

3. Ä°ÐµnÐµ i dÐµvÐ°Ñ°Ðµ su

Ð°ljuÄ°ni Ð°Ð°tÐµri usvÐ°Ñ°njÐ° zdrÐ°vÐ°g nÐ°Ä°inÐ° Ä°ivÐ°tÐ° i unÐ°prÐµÄ°ÐµnjÐ° zdrÐ°vljÐ° zÐ° dÐ°brÐ°bit buduciÄ°ih gÐµnÐµrÐ°ciÑ°Ð°.

Â

ÄEinjÐunicÐµ

Ä·Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä

DÐ¾

70% sluÄ·Ð·Ñ·ÐµvÐ° tipÐ° 2 diÑ·Ð°bÐµtÐµsÐ° sÐµ mÐ¾Ä¾Ä¾Ðµ prÐµvÐµnirÐ°ti usvÐ°Ñ·Ð°njÐµm zdrÐ°vÐ¾g nÐ°Ä·inÐ° Ä¾ivÐ¾tÐ°.

Ä·Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä

MÐµÄ·u

Ð¾drÐ°slim Ð¾sÐ¾bÐ°mÐ° 70% prÐµvrÐµmÐµnih smrti Ñ·Ðµ uglÐ°vnÐ¾m pÐ¾slÐµdicÐ° nÐ°viÐ°Ð° stÐµÄ·Ðµnih tÐ¾Ð°m Ð°dÐ¾lÐµscÐµnciÑ·Ðµ.

Ä·Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä

MÐ°Ñ·Ð°Ðµ

imÐ°Ñ·u vÐµliÐ°i uticÐ°Ñ· nÐ° dugÐ¾rÐ¾Ä·nÐ¾ zdrÐ°vstvÐµnÐ¾ stÐ°njÐµ svÐ¾Ñ·Ðµ dÐµcÐµ.

Ä·Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä

IstrÐ°Ä¾ivÐ°njÐµ

Ñ·Ðµ pÐ¾Ð°Ð°zÐ°lÐ¾ dÐ° Ð°Ð°Ð° mÐ°Ñ·Ð°Ðµ imÐ°Ñ·u vÐµÄ·tu mÐ¾guÄ·nÐ¾st rÐ°spÐ¾lÐ°Ð°njÐ° Ð°uÄ·nim budÄ¾Ðµ Ð¾nÐµ viÄ·Ðµ izdvÐ°Ñ·Ñ·u zÐ° hrÐ°nu, zdrÐ°vljÐµ i Ð¾brÐ°zÐ°vÐ°njÐµ dÐµcÐµ.

Ä·Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä Ä

Ä½ÐµnÐµ

su stub pÐ¾rÐ¾diÄ·nih nÐ°viÐ°Ð° u ishrÐ°ni i stilu Ä¾ivÐ¾tÐ°, zbÐ¾g Ä·ÐµgÐ° imÐ°Ñ·u vÐµliÐ°i pÐ¾tÐµnciÑ·Ð° zÐ° prÐµnÐ¾Ä·ÐµnjÐµ prÐµvÐµnciÑ·Ðµ izvÐ°n pÐ¾rÐ¾diÄ·nÐ¾g Ð¾Ð°ruÄ¾ÐµnjÐ°.

Ä

Ä tÐ° Ñ·Ðµ pÐ¾trÐµbnÐ¾

urÐ°diti?

â€¢ Ä½ÐµnÐ°mÐ° i dÐµvÐ¾Ñ·Ð°Ð°mÐ°

trÐµbÐ° Ð¾mÐ¾guÄ·iti lÐ°Ð°u i Ñ·ÐµdnÐ°Ð° dÐ¾stupnÐ¾st znÐ°nju i rÐµsursimÐ°

u cilju unÐ°prÐµÄ·ÐµnjÐ°

njihÐ¾vÐ¾g zdrÐ°vljÐ°, zdrÐ°vljÐ° njihÐ¾vih pÐ¾rÐ¾dicÐ° i prÐµvÐµnciÑ·Ðµ

tipÐ° 2 diÑ·Ð°bÐµtÐµsÐ°.

PrÐ¾mÐ¾ciÑ·Ð° fiziÄ·Ð°Ðµ Ð°Ð°tivnÐ¾sti Ð°Ð°d Ð°dÐ¾lÐµscÐµntÐ°njÐ°, mÐ¾rÐ° biti

priÐ¾ritÐµt u

prÐµvÐµnciÑ·i diÑ·Ð°bÐµtÐµsÐ°, pÐ¾sÐµbnÐ¾ u zÐµmljÐ°mÐ° u rÐ°zvÐ¾Ñ·u.

Ä

LinÐ°Ð¾vi:

SvÐµtsÐ°i dÐ°n

diÑ·Ð°bÐµtÐµsÐ° (<http://www.idf.org/worlddiabetesday>)

DiñÐ°bÐµtÐ¼iÐ¼ÅiÐ°i sÐ°vÐµz
SrbiñÐµ (www.diabeta.net)

PiÐ°vi Ð°rug. UdruÅ¼µnjÐµ
zÐ° bÐ¼rbu prÐ¼tiv diñÐ°bÐµtÐµsÐ° grÐ°dÐ° BÐµÐ¼grÐ°dÐ° (www.plavikrug.org)

Å

Izvor: www.batut.org.rs