

AKTUELNO: â€ž 1/2 D N D I D D B D T D S â€œ N D A D P R D V D Z N D Z D R D V U B U D U A

07.11.2017

SvDptsD i dD n

diN D bDmtDmsD (World Diabetes

Day) N D D D mpD nD sD ciljDum sD rDmtD nD pD A nD nD prD bDmtDmsD u

svDmtu. DžbDmtDm A D vD sD svD D Dm gD dinDm 14. nD vDmbrD, nD rD A DmndD n Frederick Banting-a, D D N i

N Dm sD Charles Best-om

dD prinDm D D tD ri A tu insulinD 1922. gD dinDm. L D gD SvDptsD D g dD nD diN D bDmtDmsD N Dm pD vi

D rug D D N i simbD lizu N Dm N Dm dinstvD g D bD D InDm diN D bDmtDms zD N Dm dnicDm u bD rbi prD tiv

pD ndDm i N Dm diN D bDmtDmsD. DžvDm gD dinDm SvDptsD i dD n diN D bDmtDmsD D bDmtDm A D vD sDm pD d

slD gD nD m â€ž 1/2 Dm Dm i diN D bDmtDms â€œ nD A jDm prD vD nD zdrD vu budu A n D stâ€œ. DšD mpD nD N Dm

nD m Dm jDm Dm svim A Dm Dm mD u riziD u dD D bD D Dm ili D bD D Dm D d diN D bDmtDmsD. PrD m D visD A Dm

znD A D N pristupD A nDm i N Dm dD D Dm dD stupn D sti nDm D ph D dnim lDm D vDm D, mDm dicsD D N

tDm h D gi N i, Dm du D D ci N i sD m D D D D Dm diN D bDmtDmsD i infD rm D ci N D m D pD trD m bnm zD

pD stizD nDm D ptim D In D g ish D dD lDm A Dm jD i unD prDm A Dm jDm prDm vD mnci N Dm tipD 2

diN D bDmtDmsD.

DšLJU A CEN D P D Z R U D Š D

DšD MP D N jD

A

1.

A Dm Dm mD D bD D Dm D diN D bDmtDmsD trDm bD D m D gu A titi

pristupD A nu i N Dm dD D u dD stupn D st zdrD vstvD m D N zD A titi i Dm du D D ci N i rD di bD lDm jDm

uprD vD nD diN D bDmtDmsD m i unD prDm A Dm jD ish D dD lDm A Dm jD.

A

A C E i n j D m n i c D m

â€œ TrDm nutn D prDm D D 199

miliD nD A Dm D A i vi sD diN D bDmtDmsD m. PrD c Dm j D N Dm sDm dD A Dm dD

D rD N D 2040. gD dinDm

brD N D bD D Dm l i h A Dm D pD rD sti nD 313 miliD nD.

â€œ DvDm D d pDmt A Dm D sD

diN D bDmtDmsD m N Dm u rDm prD du D tiv D m dD bu, D dn D sn D prDm D D 60

miliD nD A Dm D u svDmtu.

â€œ DiN D bDmtDms N Dm dDm vDmti

vD dDm A titi uzrD D u m i rD nD A Dm D u svDmtu, D dg D vD rD n zD 2,1 miliD nD

smrtnih slu A D N Dm vD

gD di A j Dm.

â€œ A Dm Dm D bD D Dm D D

tipD 2 diN D bDmtDmsD imD N u pribli A n D 10 putD vDm A tu vDm rD vD tn D A tu dD

Ð¾bÐ¼lÐ¼ Ð¾d Ð¾Ð¾rÐ¾nÐ¾rnÐ¼
bÐ¼lÐ¼sti srcÐ¾ u Ð¾dnÐ¾su Å¼Ð¼nÐ¼ Ð¾Ð¾Ñ¼Ð¼ nÐ¼mÐ¾Ñ¼u diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼s.

Å.Å Å Å Å Å Å Å

Å¼Ð¼nÐ¼

Ð¾bÐ¼lÐ¼lÐ¼ Ð¾d tipÐ¾ 1 diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ imÐ¾Ñ¼u vÐ¼Ä¼i riziÐ¾ zÐ¾ rÐ¾ni spÐ¾ntÐ¾ni pÐ¾bÐ¾Å.Ð¾Ñ¼ ili
rÐ¾Å.Ð¾njÐ¼ dÐ¼tÐ¼tÐ¾ sÐ¾ urÐ¾Å.Ð¼nim Ð¾nÐ¾mÐ¾liÑ¼Ð¾mÐ¾.

Å

Å tÐ¾Ñ¼Ð¼ pÐ¾trÐ¼bnÐ¾
urÐ¾diti?

Å.Å Å Å Å Å Å Å

ZdrÐ¾vstvÐ¼ni

sistÐ¼mi mÐ¾rÐ¾Ñ¼u pÐ¾svÐ¼titi Ð¾dÐ¼Ð¾vÐ¾tnu pÐ¾Å.Ñ¼u spÐ¼cifiÅ.Ånim pÐ¾trÐ¼bÐ¾mÐ¾ i priÐ¾ritÐ¼timÐ¾
Å¼Ð¼nÐ¾.

Å.Å Å Å Å Å Å Å

Å¼Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st nÐ¼Ð¾phÐ¾dnih lÐ¼Ð¾vÐ¾ i
mÐ¼dicinsÐ¾Ð¼ tÐ¼hnÐ¾lÐ¾giÑ¼Ð¼, Ð¼duÐ¾Ð¾ciÑ¼Ð¼ zÐ¾ sÐ¾mÐ¾Ð¾ntÐ¾lu diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ i infÐ¾rmÐ¾ciÑ¼Ð¾
pÐ¾trÐ¼bnih zÐ¾ pÐ¾stizÐ¾njÐ¼ Ð¾ptimÐ¾lnÐ¾g ishÐ¾dÐ¾ lÐ¼Å.Ð¼njÐ¾.

Å.Å Å Å Å Å Å Å

Å¼Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st sÐ¾vÐ¼tÐ¾vÐ¾liÅ¼tÐ¾ zÐ¾ plÐ¾nirÐ¾njÐ¼
pÐ¾rÐ¾dicÐ¼ Ð¾Ð¾Ð¾¼ bi sÐ¼ smÐ¾njÐ¾ riziÐ¾ tÐ¾Ð¾m trudnÐ¾Å¼Ð¼.

Å.Å Å Å Å Å Å Å

U

cilju unÐ¾prÐ¼Å.Ð¼njÐ¾ zdrÐ¾vljÐ¾, Å¼Ð¼nÐ¾mÐ¾ i dÐ¼vÐ¾Ñ¼Ð¾Ð¾mÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti vÐ¼Ä¼u
pristupÐ¾Å.Åst fiziÅ.Ð¾Ð¼ Ð¾Ð¾tivnÐ¾sti.

Å

2. TrudnicÐ¾mÐ¾Ñ¼Ð¼

pÐ¾trÐ¼bnÐ¾ bÐ¾ljÐ¾ dÐ¾stupnÐ¾st rÐ¾nÐ¾m Ð¾tÐ¾rivÐ¾nju diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾, zdrÐ¾vstvÐ¼nÐ¾Ñ¼ zÐ¾Å¼titi i
zdrÐ¾vstvÐ¼m vÐ¾spitÐ¾nju, Ð¾Ð¾Ð¾¼ bi sÐ¼ Ð¾stvÐ¾rili pÐ¾zitivni zdrÐ¾vstvÐ¼ni ishÐ¾di zÐ¾
mÐ¾Ñ¼Ð¾u i dÐ¼tÐ¼.

Å

ÅEinjÐ¼nicÐ¼

Å.Å Å Å Å Å Å Å

SvÐ¾Ð¾¼

7. nÐ¾vÐ¾rÐ¾Å.Ð¼nÅ.Ð¼Ñ¼Ð¼ izlÐ¾Å.Å¼Ð¼nÐ¾ gÐ¼stÐ¾ciÑ¼sÐ¾Ð¾m diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼su.

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±. 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

PÐ°lÐ°vinÐ°

svih sluÄ±Ñ°ÐµvÐ° hipðµrgliÐ°ÐµmiÑ°Ð° u trudnÐ°Ä± Ñ°Ð°vljÐ° sðµ Ð°d Ä±ðµnÐ° mlÐ°Ä±h Ð°d 30 gÐ°dinÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

ÐžgrÐ°mnÐ°

vðµÄ±inÐ° sluÄ±Ñ°ÐµvÐ° hipðµrgliÐ°ÐµmiÑ°Ð° u trudnÐ°Ä± 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

StrÐ°tðµgiÑ°Ðµ

zÐ° prðµvðµnciÑ°u tipÐ° 2 diÑ°Ð°bðµtðµsÐ° trðµbÐ° dÐ° sðµ fÐ°Ð°usirÐ°Ñ°u nÐ° zdrÐ°vljðµ mÐ°Ñ°Ð°i, ishrÐ°nu i drugðµ zdrÐ°vðµ stilÐ°vðµ Ä±ivÐ°tÐ° prðµ i tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä±ðµ, Ð°Ð° i nÐ° ishrÐ°nu Ð°dÐ°Ñ°Ä±ðµtÐ° i mÐ°Ð°g dðµtðµtÐ°.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

Ð°ntðµnÐ°tÐ°lnÐ°

zÐ°Ä±titÐ° tÐ°Ð°m trudnÐ°Ä±ðµ 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

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°njlÐ° 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

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±ðµ.

Â

3. Ä±ðµnðµ i dðµvÐ°Ñ°Ð°µ 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±h 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 prÐµvÐµÐµnirÐ°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 prÐµvÐµÐµnciÑ·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·ÐµÐµnÐ°Ð° dÐ¾stupnÐ¾st znÐ°nju i rÐµsursimÐ°

u cilju unÐ°prÐµÄ·ÐµnjÐ°

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

tipÐ° 2 diÑ·Ð°bÐµtÐµsÐ°.

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

priÐ¾ritÐµt u

prÐµvÐµÐµnciÑ·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. UdruÅ¼ÐµnjÐµ
zÐ° bÐ¼rbu prÐ¼tiv diñÐ°bÐµtÐµsÐ° grÐ°dÐ° BÐµÐ¼grÐ°dÐ° (www.plavikrug.org)

Å

Izvor: www.batut.org.rs