

Razbijmo mitove o diabetesu

Mnogo se priča i piše o diabetesu, ali sve rečeno i napisano ne mora biti istina. Imati pravo znanje o diabetesu je izuzetno važno za oboljele ali i članove njihovih porodica.

Ovo su neki od najčešćih mitova vezanih za diabetes



Mit: "Tip 2 je blaga forma diabetesa"

Ovo nije istina. Diabetes tip 2 je ozbiljno oboljenje. Pravi medikamentozni tretman i promjena životnog stila uveliko mogu pomoći osobama sa diabetesom tip 2.



Mit: "Osobe sa diabetesom se ne smiju baviti sportom"

Uspješni profesionalni sportaši sa diabetesom su dokazali da ovaj mit nije istina. Osobe sa diabetesom se trebaju baviti sportom jer je fizička aktivnost jedna od ključnih faktora prevencije diabetesa i njegovih komplikacija.



Mit: "Nije sigurno da diabetičari voze auta"

Naravno da je sigurno da diabetičari voze auto, sve dok imaju nadzor i normalnu koncentraciju šećera u krvi. S tim, vožnja auta je sigurna za diabetičara i za one koji se voze sa njim.



Mit: "Od diabetesa oboljevaju samo gojazne osobe"

Diabetes se vezuje sa prekomjernom tjelesnom težinom i gojaznošću, ali nije istina da samo gojazne osobe mogu oboljeti od diabetesa. Čak 20% osoba sa diabetesom imaju normalnu tjelesnu težinu.

15 ključnih stavki za pomoć i pravilnu kontrolu diabetesa

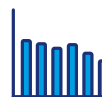
U narednom tekstu je navedeno 15 ključnih stavki za pravilnu kontrolu diabetesa te preporuke za rješavanje značajnih problema sa kojima se suočavaju osobe oboljele od diabetesa



1 **Kontrolišite nivo šećera u krvi.** Kontrola nivoa šećera u krvi se mora vršiti svaki dan, barem jednom prije uzimanja terapije. Najmanje jednom godišnje se treba uraditi test na HbA1c ("tromjesečni šećer").



2 **Kontrolišite krvni pritisak.** Krvni pritisak trebate mjeriti više puta godišnje kod Vašeg porodičnog ljekara.



3 **Kontrolišite nivo masnoća u krvi.** Potrebno je najmanje jednom godišnje da uradite kontrolu nivoa masnoća u krvi.



4 **Uradite pregled očiju.** Ovo je obavezan pregled za svakog diabetičara i nije isti kao klasični pregled vida. Ukoliko ste diabetičar i primijetite bilo kakvu promjenu vida obavezno se javite Vašem porodičnom ljekaru koji će Vas uputiti na oftamološki pregled. Ovaj pregled je usmjeren na otkrivanje znakova retinopatije (oštećenja oka). Poseban aparat snima fotografiju Vaše retine (zadnjeg dijela oka) i ljekar oftamolog je pregleda na određene promjene.



5 **Uradite pregled stopala.** Koža, cirkulacija i nervi u Vašim nogama trebaju biti pregledani od strane Vašeg porodičnog ljekara barem jednom godišnje. Osobe sa diabetesom imaju mnogo veći rizik za nastanak problema koji vode ka amputaciji prstiju, stopala i nogu. Ovo se može uveliko izbjeći ukoliko se radi redovna kontrola stopala i nogu. Osim pregleda ljekara, obavezno sami pregledajte Vaša stopala na određene promjene a naročito obratite pažnju na ranice. Ukoliko primijetite neke promjene odmah se javite Vašem ljekaru.

15 ključnih stavki za pomoć i pravilnu kontrolu diabetesa



- 6** **Kontrolišite funkciju Vaših bubrega.** Postoje dva testa koji provjeravaju funkciju bubrega a koja bi trebali uraditi barem jednom godišnje. Jedan je test na proteine u urinu (znak mogućeg oštećenja bubrega). Drugi je test krvi koji mjeri koliko dobro rade Vaši bubrezi. Bolesti bubrega su mnogo češće kod osoba sa diabetesom i visokim krvnim pritiskom.



- 7** **Pridržavajte se plana ishrane.** Osobe oboljele od diabetesa moraju se pridržavati propisanog plana ishrane. To podrazumijeva konzumaciju zdrave hrane sa nižim glikemijskim indeksom u pravilnim vremenskim razmacima.



- 8** **Potražite emocionalnu i psihološku pomoć.** Živjeti sa ovakvim oboljenjem koje nosi mogućnost komplikacija može biti teško za oboljelog. Stalna briga i isčekivanje mogućih komplikacija može uticati na psihi. Ukoliko imate potrebu, potražite pomoć psihologa ili ljekara psihijatra.



- 9** **Educirajte se o svojoj bolesti.** Vaš porodični ljekar Vam može ponuditi određene edukacione materijale vezane za diabetes ili Vam dati zdravstvene savjete. Ukoliko u Vašem gradu/kantonu postoji udruženje diabetičara, postanite član i razmijenite svoja iskustva sa drugima.



- 10** **Posjetite ljekare različitih specijalnosti.** Diabetes je bolest koja pogađa mnoge organe i organske sisteme. Vaš ljekar Vas treba uputiti na pregled ljekarima različitih specijalnosti (specijalista diabetolog, endokrinologa, karadiolog sl.

15 ključnih stavki za pomoć i pravilnu kontrolu diabetesa



- 11** **Vakcinišite se svake godine protiv gripe.** Osobe oboljele od diabetesa imaju veći rizik za razvoj upale pluća, posebno ukoliko obole od gripe. Zato je od izuzetnog značaja pravovremena i redovna vakcinacija.



- 12** **Posebna bolnička zdravstvena njega.** Ukoliko ste primljeni u bolnicu zbog nekog drugog zdravstvenog problema, uvijek naglasite, da ste diabetičar. Diabetičari zahtijevu posebnu bolničku zdravstvenu njegu i prehranu.



- 13** **Razgovarajte sa ljekarom ukoliko imate probleme seksualne prirode.** Diabetes povećava rizik od seksualne disfunkcije, kako kod muškaraca, tako i kod žena. Ona može biti rezultat fizičkih, emocionalnih ili psihičkih promjena ili čak lijekova koje uzimate. Razgovarajte sa Vašim porodičnim ljekarom o ovim problemima jer će Vas on uputiti ka odgovarajućem specijalisti koji može pomoći.



- 14** **Prestanite pušiti.** Diabetes povećava rizik za srčani i moždani udar, a pušenje taj rizik povećava još dodatno. Zbog toga prestanite da pušite što prije.



- 15** **Potražite savjet ljekara specijaliste ukoliko planirate trudnoću.** Ukoliko planirate trudnoću, kontrola diabetesa mora biti još opsežnija i detaljnija prije i tokom trudnoće. Neophodno je tražiti pomoć ljekara specijaliste u svakoj fazi trudnoće, prije, tokom i poslije poroda.