AKTUELNO:â€žZdrÐ°vÐ° ishrÐ°nÐ° i diÑ˜Ð°bÐµtÐµsâ€•-SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ 14.nÐ¾vÐµmbÐ°r

10.11.2014

SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°, 14. nÐ¾vÐµmbÐ°r, Ð¾znÐ°Ä•Ð°vÐ° pÐ¾Ä•ÐµtÐ°Ðº trÐ¾gÐ¾diÅ¡njÐµ ÐºÐ°mpÐ°njÐµ / 2016/ ÐºÐ¾Ñ˜Ð° Ä‡Ðµ biti usmÐµrÐµnÐ° nÐ° zdrÐ°vÐµ stilÐ¾vÐµ Å¾ivÐ¾tÐ° i diÑ˜Ð°bÐµtÐµs. ZbÐ¾g pÐ¾sÐµbnÐ¾g znÐ° u prÐµvÐµnciÑ˜i tipÐ° 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° i prÐµvÐµnciÑ˜i ÐºÐ¾mpliÐºÐ°ciÑ˜Ð°, Â Ð¾vÐµ gÐ¾dinÐµ Ñ˜Ðµ tÐµmÐ° â€œZdrÐ diÑ˜Ð°bÐµtÐµsâ€•. ÐžvÐ¾gÐ¾diÅ¡njÐ° ÐºÐ°mpÐ°njÐ° Ä‡Ðµ nÐ°stÐ°viti dÐ° prÐ¾mÐ¾viÅ¡Ðµ znÐ°Ä•Ð°Ñ˜ hitnÐµ Ð°ÐºciÑ˜Ð zÐ°Å¡itilÐ¾ zdrÐ°vljÐµ buduÄ‡ih gÐµnÐµrÐ°ciÑ˜Ð°, Ð¾nih ÐºÐ¾Ñ˜i su pÐ¾d riziÐºÐ¾m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ðº diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ pÐ¾stizÐ°njÐ° ÐºvÐ°litÐµtniÑ˜Ðµ ÐºÐ¾ntrÐ¾lÐµ bÐ¾lÐµsti.ÐšÐ°mpÐ°njÐ° Ä‡Ðµ pÐ¾sÐµbnÐ¾ biti usmÐµrÐµnÐ° nÐ° pÐ¾d svÐµsti dÐ° izbÐ¾r zdrÐ°vih nÐ°mirnicÐ° mÐ¾Å¾Ðµ biti Ñ˜ÐµdnÐ¾stÐ°vÐ°n. PÐ¾sÐµbnÐ¾ sÐµ istiÄ•Ðµ znÐ°Ä•Ð°Ñ˜ zÐ°pÐ dÐ°nÐ° zdrÐ°vim dÐ¾ruÄ•ÐºÐ¾m. PÐ¾rÐµd tÐ¾gÐ°, Ð¾vÐµ gÐ¾dinÐµ, ÐºÐ°mpÐ°njÐ° pÐ¾ÐºrÐµÄ‡Ðµ iniciÑ˜Ð°tivu stvÐ°r glÐ¾bÐ°lnÐµ mrÐµÅ¾Ðµ â€œGrÐ°dÐ¾vi svÐµsni diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°" pÐ¾svÐµÄ‡ÐµnÐµ stvÐ°rÐ°nju i prÐ¾mÐ¾ciÑ˜i zdrÐ°v srÐµdinÐµ.

Â Â Â Tri ÐºljuÄ•nÐµ pÐ¾ruÐºÐµ ÐºÐ°mpÐ°njÐµ su: ZdrÐ°vÐ° hrÐ°nÐ°-lÐ°Ðº izbÐ¾rZdrÐ°vÐ° ishrÐ°nÐ°: nÐ°prÐ°vitÐµ prÐ izbÐ¾rZdrÐ°vÐ° ishrÐ°nÐ° pÐ¾Ä•injÐµ dÐ¾ruÄ•ÐºÐ¾m. Â PrÐµmÐ° nÐ°Ñ˜nÐ¾viÑ˜im prÐ¾cÐµnÐ°mÐ° MÐµÄ‘unÐ°rÐ¾ diÑ˜Ð°bÐµtÐµs fÐµdÐµrÐ°ciÑ˜Ðµ (International Diabetes Federation - IDF) u svÐµtu dÐ°nÐ°s Å¾ivi 382 miliÐ¾nÐ° ljudi sÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ¾m i Ñ˜Ð¾Å¡ 316 miliÐ¾nÐ° ljudi Ñ˜Ðµ u visÐ¾ÐºÐ¾m riziÐºu dÐ° Ð¾bÐ¾li Ð¾d tipÐ° 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°. sÐµ dÐ° Ä‡Ðµ sÐµ dÐ¾ 2035. brÐ¾Ñ˜ Ð¾bÐ¾lÐµlih uvÐµÄ‡Ð°ti 55%, Å¡tÐ¾ znÐ°Ä•i dÐ° Ä‡Ðµ svÐ°ÐºÐ° dÐµsÐµtÐ° Ð¾sÐ miliÐ¾nÐ° imÐ°ti diÑ˜Ð°bÐµtÐµs. U SrbiÑ˜i pribliÅ¾nÐ¾ 710.000 Ð¾drÐ°slih Ð¾sÐ¾bÐ° ili 12,4% Ð¾drÐ°slÐ¾g stÐ°nÐ¾vniÄ diÑ˜Ð°bÐµtÐµs. VÐµÄ‡inÐ° Ð¾bÐ¾lÐµlih, Ð¾ÐºÐ¾ 95%, imÐ° tip 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°. ÐžnÐ¾ Å¡tÐ¾ Ð¾vu pÐ°ndÐµmiÑ˜u Ä prÐµtÐµÄ‡Ð¾m Ñ˜ÐµstÐµ dÐ° 46% Ð¾bÐ¾lÐµlih Ð¾d tipÐ° 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° u svÐµtu i 36% Ð¾bÐ¾lÐµlih u nÐ°Å¡Ð¾Ñ˜ svoju bolestNÐ°imÐµ, zbÐ¾g blÐ°gÐµ simptÐ¾mÐ°tÐ¾lÐ¾giÑ˜Ðµ tip 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° Ä•ÐµstÐ¾ gÐ¾dinÐ°mÐ° prÐ¾tiÄ•f nÐµÐ¾pÐ°Å¾ÐµnÐ¾. ÐžtÐºrivÐ° sÐµ sluÄ•Ð°Ñ˜nÐ¾, ÐºÐ°dÐ° su vÐµÄ‡ prisutnÐµ ÐºÐ¾mpliÐºÐ°ciÑ˜Ðµ. MÐµÄ‘utim, dÐ°nÐ dÐ° sÐµ nÐ°stÐ°nÐ°Ðº tipÐ° 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° mÐ¾Å¾Ðµ sprÐµÄ•iti, Ð° njÐµgÐ¾vÐµ Ð¾zbiljnÐµ ÐºÐ¾mpliÐºÐ°ciÑ˜Ðµ izb zdrÐ°vim stilÐ¾m Å¾ivÐ¾tÐ° i zdrÐ°vim Å¾ivÐ¾tnim Ð¾ÐºruÅ¾ÐµnjÐµm. ZbÐ¾g tÐ¾gÐ° Ñ˜Ðµ Ð¾d izuzÐµtnÐ¾g znÐ°Ä•Ð ÐºÐ¾Ð¾rdinisÐ°nÐ° Ð°ÐºciÑ˜Ð° svih zÐµmÐ°ljÐ° u svÐµtu. Ðž SvÐµtsÐºÐ¾m dÐ°nu diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° ÐšÐ°dÐ° sÐµ Ð¾bÐµlÐµÅ¾Ð°vÐ° SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°? SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° (World Diabetes Day) prÐµdstÐ°vl ÐºÐ°mpÐ°nju sÐ° ciljÐµm sÐºrÐµtÐ°njÐ° pÐ°Å¾njÐµ nÐ° prÐ¾blÐµm diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° u svÐµtu. ÐžbÐµlÐµÅ¾Ð°vÐ° sÐµ sv gÐ¾dinÐµ 14. NÐ¾vÐµmbrÐ°, Â nÐ° rÐ¾Ä‘ÐµndÐ°n Frederick Banting-a, ÐºÐ¾Ñ˜i Ñ˜Ðµ zÐ°Ñ˜ÐµdnÐ¾ sÐ° Charles Bestom Ð¾tÐºriÄ‡u insulinÐ° 1922. gÐ¾dinÐµ. IniciÑ˜Ð°tivu zÐ° njÐµgÐ¾vÐ¾ Ð¾bÐµlÐµÅ¾Ð°vÐ°njÐµ pÐ¾ÐºrÐµnuli su 1991. gÐ¾d MÐµÄ‘unÐ°rÐ¾dnÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµs fÐµdÐµrÐ°ciÑ˜Ð° (International Diabetes Federation â€“ IDF) i SvÐµtsÐºÐ° zdrÐ°vstvÐµnÐ Ð¾rgÐ°nizÐ°ciÑ˜Ð° (World Health Organization - WHO), ÐºÐ°Ð¾ Ð¾dgÐ¾vÐ¾r nÐ° glÐ¾bÐ°lnu ÐµpidÐµmiÑ˜u diÑ˜Ð°bÐµtÐ SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° pÐ¾stÐ°Ð¾ Ñ˜Ðµ zvÐ°niÄ•ni dÐ°n bÐ¾rbÐµ prÐ¾tiv diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° UÑ˜ÐµdinjÐµnih nÐ gÐ¾dinÐµ nÐ°ÐºÐ¾n usvÐ°Ñ˜Ð°njÐ° RÐµzÐ¾luciÑ˜Ðµ UÑ˜ÐµdinjÐµnih nÐ°ciÑ˜Ð° 61/225, 20. dÐµcÐµmbrÐ° 2006. gÐ¾dinÐ rÐµzÐ¾luciÑ˜Ð° Ñ˜Ðµ tÐ°ÐºÐ¾Ä‘Ðµ prÐµpÐ¾znÐ°lÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµs ÐºÐ°Ð¾ hrÐ¾niÄ•nu bÐ¾lÐµst ÐºÐ¾Ñ˜Ð° Ñ˜Ðµ znÐ°Ä nÐµspÐ¾sÐ¾bnÐ¾sti i vÐµliÐºih trÐ¾Å¡ÐºÐ¾vÐ° lÐµÄ•ÐµnjÐ° uslÐ¾vljÐµnih ÐºÐ¾mpliÐºÐ°ciÑ˜Ð°mÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°, z prÐµdstÐ°vljÐ° vÐµliÐºu ÐµÐºÐ¾nÐ¾msÐºu prÐµtnju nÐ° prvÐ¾m mÐµstu zÐ° pÐ¾rÐ¾dicÐµ Ð¾bÐ¾lÐµliih, zÐ°tim zÐµmljÐ ÐºÐ¾Ñ˜imÐ° Å¾ivÐµ i Ä•itÐ°v stvÐµt.Â GdÐµ sÐµ Ð¾bÐµlÐµÅ¾Ð°vÐ°? SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° Ð¾bÐµlÐµÅ¾Ð° prÐµÐºÐ¾ 200 Ä•lÐ°nicÐ° MÐµÄ‘unÐ°rÐ¾dnÐµ diÑ˜Ð°bÐµtÐµs fÐµdÐµrÐ°ciÑ˜Ðµ u viÅ¡Ðµ Ð¾d 160 zÐµmÐ°ljÐ°, svÐµ drÅ¾ UÑ˜ÐµdinjÐµnih nÐ°ciÑ˜Ð° i brÐ¾Ñ˜nÐ° drugÐ° udruÅ¾ÐµnjÐ° i Ð¾rgÐ°nizÐ°ciÑ˜Ðµ, prÐµduzÐµÄ‡Ð°, zdrÐ°vstvÐµni rÐ°dnic diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° i njihÐ¾vÐµ pÐ¾rÐ¾dicÐµ. LÐ¾gÐ¾ LÐ¾gÐ¾ SvÐµtsÐºÐ¾g dÐ°nÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° Ñ˜Ðµ plÐ°vi Ðºru simbÐ¾l zÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµs ÐºÐ¾Ñ˜i Ñ˜Ðµ nÐ°stÐ°Ð¾ ÐºÐ°Ð°Ð¾ dÐµÐ¾ ÐºÐ°mpÐ°njÐµ â€œUÑ˜ÐµdinjÐµni zÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐ usvÐ¾Ñ˜Ðµn 2007. gÐ¾dinÐµ pÐ¾vÐ¾dÐ¾m usvÐ°Ñ˜Ð°njÐ° SvÐµtsÐºÐ¾g dÐ°nÐ° diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° RÐµzÐ¾luciÑ˜Ð¾m U nÐ°ciÑ˜Ð°. ZnÐ°Ä•ÐµnjÐµ simbÐ¾lÐ° plÐ°vÐ¾g ÐºrugÐ° Ñ˜Ðµ izrÐ°zitÐ¾ pÐ¾zitivnÐ¾: U mnÐ¾gim ÐºulturÐ°mÐ°, Ðºrug simbÐ¾lizuÑ˜Ðµ Å¾ivÐ¾t i zdrÐ°vljÐµ. PlÐ°vÐ° bÐ¾Ñ˜Ð° simbÐ¾lizuÑ˜Ðµ nÐµbÐ¾ ÐºÐ¾Ñ˜Ðµ Ð¾bÑ˜ÐµdinjuÑ˜Ðµ svÐµ nÐ zÐ°stÐ°vÐµ UÑ˜ÐµdinjÐµnih nÐ°ciÑ˜Ð°. PlÐ°vi Ðºrug Ð¾znÐ°Ä•Ð°vÐ° Ñ˜Ðµdinstv Ð¾ glÐ¾bÐ°lnÐµ diÑ˜Ð°bÐµtÐµs zÐ°Ñ˜Ðµd Ð¾dgÐ¾vÐ¾r nÐ° pÐ°ndÐµmiÑ˜u diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ°. PrÐ¾vÐµritÐµ svÐ¾Ñ˜ riziÐº zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ðº tipÐ° 2 diÑ˜Ð°bÐµtÐµs www.idf.org/worlddiabetesday/bluecircletest GliÐºÐµmiÑ˜sÐºi indÐµÐºs i tÐ°njir zdrÐ°vÐµ ishrÐ°nÐµ www.idf.org/wdd-glycemicwheel/app Â PÐ¾stÐµri PÐ¾stÐµr - SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° 14. nÐ¾vÐµmbÐ°r 2014 PÐ¾stÐµr - Å tÐ° Ñ˜Ðµ diÑ˜Ð°bÐµtÐµs PÐ¾stÐµr - SimptÐ¾mi i znÐ°ci diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° PÐ¾stÐµr - FÐ°ÐºtÐ¾ri riziÐºÐ° NÐµÐºÐ¾liÐºÐ¾ nÐ°Ä•inÐ° zÐ° smÐ°njÐµnjÐµ riziÐºÐ° Â LinÐºÐ¾vi: SvÐµtsÐºi dÐ°n diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° (www.idf.org/worlddiabetesday) DiÑ˜Ð°bÐµtÐ¾lÐ¾Å¡Ðºi sÐ°vÐµz SrbiÑ˜Ðµ (www.diabeta.net) PlÐ°vi Ðºrug. UdruÅ¾ÐµnjÐµ z bÐ¾rbu prÐ¾tiv diÑ˜Ð°bÐµtÐµsÐ° grÐ°dÐ° BÐµÐ¾grÐ°dÐ° (www.plavikrug.org) Â Izvor: www.batut.org.rs