

AKTUELNO: â€žÂ½Ð•NÐ• I DIÐ•Ð•BÐ•TÐ•Sâ€™NÐ•Â• Ð• PRÐ•VÐŽ NÐ• ZDRÐ•VU BUDUÂ•

07.11.2017

SvÐµtsÐ°i dÐ°n

diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° (World Diabetes

Day) Ñ•Ðµ Ð°ÐµmpÐ°njÐ° sÐ° ciljÐµm sÐ°rÐµtÐ°njÐ° pÐ°Â½njÐµ nÐ° prÐ°blÐµm diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° u

svÐµtu. ÐžbÐµlÐµÂ½Ð°vÐ° sÐµ svÐ°Ð°Ðµ gÐ°dinÐµ 14. nÐ°vÐµmbrÐ°, nÐ° rÐ°Â½ÐµndÐ°n Frederick Banting-a, Ð°Ñ•i Ñ•Ðµ sÐ° Charles Best-om

dÐ°prinÐµÐ° Ð°tÐ°riÂ½u insulinÐ° 1922. gÐ°dinÐµ. LÐ°gÐ° SvÐµtsÐ°g dÐ°nÐ° diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° Ñ•Ðµ plÐ°vi Ð°rug Ð°Ñ•i simbÐ°lizuÑ•Ðµ Ñ•ÐµdinstvÐ° glÐ°bÐ°InÐµ diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° zÐ°Ñ•ÐµdnicÐµ u bÐ°rbi prÐ°tiv

pÐ°ndÐµmiÑ•Ðµ diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°. ÐžvÐµ gÐ°dinÐµ SvÐµtsÐ°i dÐ°n diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° Ð°bÐµlÐµÂ½Ð°vÐ° sÐµ pÐ°d

slÐ°gÐ°nÐ°m â€žÂ½ÐµnÐµ i diÑ•Ð°bÐµtÐµs â€™ nÐ°Â½u prÐ°vÐ° nÐ° zdrÐ°vu buduÂ½nÐ°stâ€™. ÐšÐ°mpÐ°njÐ° Ñ•Ðµ

nÐ°mÐµnjÐµnÐ° svim Â½ÐµnÐ°mÐ° u riziÐ°u dÐ° Ð°bÐ°lÐµ ili Ð°bÐ°lÐµlim Ð°d diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°. PrÐ°mÐ°visÐ°Â½Ðµ

znÐ°Â•Ð°Ñ• pristupÐ°Â•nÐµ i Ñ•ÐµdÐ°Ð°Ðµ dÐ°stupÐ°sti nÐµÐ°phÐ°dnim lÐµÐ°vimÐ°, mÐµdicinsÐ°Ñ•

tÐµhnÐ°gÐ°iÑ•i, ÐµduÐ°ciÑ•i sÐ°mÐ°Ð°ntÐ°lÐµ diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° i infÐ°rmÐ°ciÑ•mÐ° pÐ°trÐµbnim zÐ°

pÐ°stizÐ°njÐµ Ð°ptimÐ°InÐ°g ishÐ°dÐ° lÐµÂ½unÐµ i unÐ°prÐµÂ½unÐµ prÐµvÐµnciÑ•Ðµ tipÐ° 2

diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°.

ÐšLJUÂ•ENÐ• PÐžRUÐšÐ•

ÐšÐ•MPÐ•NjÐ•

Â

1.

Â½ÐµnÐ°mÐ° Ð°bÐ°lÐµlim Ð°d diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° trÐµbÐ° Ð°mÐ°guÂ½iti

pristupÐ°Â•nu i Ñ•ÐµdÐ°Ð°u dÐ°stupÐ°st zdrÐ°vstvÐµnÐ°Ñ• zÐ°Â½iti i ÐµduÐ°ciÑ•i rÐ°di bÐ°ljÐµg

uprÐ°vljÐ°njÐ° diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°m i unÐ°prÐµÂ½unÐµ ishÐ°dÐ° lÐµÂ½unÐµ.

Â

ÂEinjÐµnicÐµ

â€¢ TrÐµnutÐ° prÐµÐ° 199

miliÐ°nÐ° Â½ÐµnÐ° Â½ivi sÐ° diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°m. PrÐ°cÐµnjuÑ•Ðµ sÐµ dÐ° Â½Ðµ dÐ°

Ð°rÐ°Ñ•Ð° 2040. gÐ°dinÐµ

brÐ°Ñ• Ð°bÐ°lÐµlih Â½ÐµnÐ° pÐ°rÐ°sti nÐ° 313 miliÐ°nÐ°.

â€¢ DvÐµ Ð°d pÐµt Â½ÐµnÐ° sÐ°

diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ°m Ñ•Ðµ u rÐµprÐ°duÐ°tivÐ°m dÐ°bu, Ð°dnÐ°snÐ° prÐµÐ° 60

miliÐ°nÐ° Â½ÐµnÐ° u svÐµtu.

â€¢ DiÑ•Ð°bÐµtÐµs Ñ•Ðµ dÐµvÐµti

vÐ°dÐµÂ½i uzrÐ°Ð° umirÐ°njÐ° Â½ÐµnÐ° u svÐµtu, Ð°dgÐ°vÐ°rÐ°n zÐ° 2,1 miliÐ°nÐ°

smrtnih sluÂ•Ð°Ñ•ÐµvÐ°

gÐ°diÂ½unÐµ.

â€¢ Â½ÐµnÐµ Ð°bÐ°lÐµlÐµ Ð°d

tipÐ° 2 diÑ•Ð°bÐµtÐµsÐ° imÐ°Ñ• u pribliÂ½nÐ° 10 putÐ° vÐµÂ½u vÐµrÐ°vÐ°tnÐ°Â½u dÐ°

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

Â.Â Â Â Â Â Â Â

Â¼Ð¼nÐ¼

Ð¾bÐ¼lÐ¼lÐ¼ Ð¾d tipÐ¾ 1 diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ imÐ¾Ñ¼u vÐ¼Ä¼i riziÐ¾ zÐ¾ rÐ¾ni spÐ¾ntÐ¾ni pÐ¾bÐ¾.Â.Ð¾Ñ¼ ili
rÐ¾.Â.Ð¾njÐ¼ dÐ¼tÐ¼tÐ¾ sÐ¾ urÐ¾.Â.Ð¼nim Ð¾nÐ¾mÐ¾liÑ¼Ð¾mÐ¾.

Â

Â tÐ¾ Ñ¼Ð¼ pÐ¾trÐ¼bnÐ¾
urÐ¾diti?

Â.Â Â Â Â Â Â Â

ZdrÐ¾vstvÐ¼ni

sistÐ¼mi mÐ¾rÐ¾Ñ¼u pÐ¾svÐ¼titi Ð¾dÐ¼Ð¾vÐ¾tnu pÐ¾.Â.Ñ¼ spÐ¼cifi.Â.nim pÐ¾trÐ¼bÐ¾mÐ¾ i priÐ¾ritÐ¼timÐ¾
Â¼Ð¼nÐ¾.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

Â¼Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st nÐ¼Ð¾phÐ¾dnih lÐ¼Ð¾vÐ¾ i
mÐ¼dicinsÐ¾Ð¼ tÐ¼hnÐ¾lÐ¾giÑ¼Ð¼, Ð¼duÐ¾Ð¾ciÑ¼Ð¼ zÐ¾ sÐ¾mÐ¾Ð¾ntÐ¾lu diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ i infÐ¾rmÐ¾ciÑ¼Ð¾
pÐ¾trÐ¼bnih zÐ¾ pÐ¾stizÐ¾njÐ¼ Ð¾ptimÐ¾lnÐ¾g ishÐ¾dÐ¾ lÐ¼.Â.Ð¼njÐ¾.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

Â¼Ð¼nÐ¾mÐ¾

Ð¾bÐ¼lÐ¼lim Ð¾d diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti dÐ¾stupnÐ¾st sÐ¾vÐ¼tÐ¾vÐ¾li.Â.Ð¾ zÐ¾ plÐ¾nirÐ¾njÐ¼
pÐ¾rÐ¾dicÐ¼ Ð¾Ð¾Ð¾¼ bi sÐ¼ smÐ¾njÐ¾ riziÐ¾ tÐ¾Ð¾m trudnÐ¾.Â.Ð¼.

Â.Â Â Â Â Â Â Â

U

cilju unÐ¾prÐ¼.Â.Ð¼njÐ¾ zdrÐ¾vljÐ¾, Å¼Ð¼nÐ¾mÐ¾ i dÐ¼vÐ¾Ñ¼Ð¾Ð¾mÐ¾ trÐ¼bÐ¾ Ð¾bÐ¼zbÐ¼diti vÐ¼Ä¼u
pristupÐ¾.Â.nÐ¾st fizi.Â.Ð¾Ð¼ Ð¾Ð¾tivnÐ¾sti.

Â

2. TrudnicÐ¾mÐ¾ Ñ¼Ð¼

pÐ¾trÐ¼bnÐ¾ bÐ¾ljÐ¾ dÐ¾stupnÐ¾st rÐ¾nÐ¾m Ð¾tÐ¾rivÐ¾nju diÑ¼Ð¾bÐ¼tÐ¼sÐ¾, zdrÐ¾vstvÐ¼nÐ¾Ñ¼ zÐ¾.Â.Ð¾titi i
zdrÐ¾vstvÐ¼m vÐ¾spitÐ¾nju, Ð¾Ð¾Ð¾¼ bi sÐ¼ Ð¾stvÐ¾rili pÐ¾zitivni zdrÐ¾vstvÐ¼ni ishÐ¾di zÐ¾
mÐ¾Ñ¼Ð¾u i dÐ¼tÐ¼.

Â

ÄEinjÐ¼nicÐ¼

Â.Â Â Â Â Â Â Â

SvÐ¾Ð¾¼

7. nÐ¾vÐ¾rÐ¾.Â.Ð¼n.Â.Ð¼ Ñ¼Ð¼ izlÐ¾.Â.Ð¼nÐ¾ 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°g 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°g 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°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±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'ü
Ð¾drÐ°slim Ð¾sÐ¾bÐ°mÐ° 70% prÐµvrÐµmÐµnih smrti Ñ~Ðµ ugl°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~ü 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°dÐ° mÐ°Ñ~Ð°Ðµ imÐ°Ñ~ü vÐµÄ¾ü mÐ¾guÄ¾nÐ¾st rÐ°spÐ¾lÐ°gÐ°njÐ° Ð°uÄ¾nim budÄ¾Ðµ Ð¾nÐµ viÄ¾Ðµ izdvÐ°Ñ~Ð°Ñ~ü 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~ü vÐµliÐ°i pÐ¾tÐµnciÑ~Ð° zÐ° prÐµnÐ¾Ä¾njÐµ 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° Ð¾mÐ¾guÄ¾iti 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~ü.

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