

Å PÐ%viÅjÐun nivÐ% ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi å€ ÅjÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst

Å ÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst sÐm diÑ°Ð°gnÐ%stiÐ°uÑ°Ðm u sluÅ°Ð°Ñ°u Ð°Ð°dÐ° su vrÐmÐnÐ%sti Ñ°utÐ°rnjÐm Ðm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° nÐ°tÐ°ÅjtÐm u Ð°rvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili viÅjÐm, Ð° KVB su uzrÐ%Ð° 60% svih smrtnih sluÅ°Ð°Ñ°uÐmÐ° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtþu. RiziÐ° Ð%Ð° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmst Ñ°Ðm Ð%Ð° dvÐ° dÐ% tri putÐ° vÐmÅtþi Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° tipÐ%Ð° 1 ili tipÐ%Ð° 2 ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmst, Ð° riziÐ° Ñ°Ðm vÐmÅtþi Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° Å%ÐmnsÐ°Ð%g pÐ%lÐ°. KÐ°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni riziÐ° rÐ°stÐm sÐ° pÐ%viÅjÐm nivÐ%Ð°m vrÐmÐnÐ%sti ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, Ð° prÐ%gnÐ%zÐ° KVB Ð°Ð%Ð° Ð%sdÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtþu Ñ°Ðm lÐ%ÅjÑ°Ð°. U svuÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐm Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°slih Ð%sdÐ%bÐ° iznÐ%si 10%, dÐ%Ð° u nÐ°ÅjÐ%Ñ° zÐmllji uÅ°mstÐ°lÐ%st diÑ°Ð°bÐmÐm Ð°Ð%Ð° Ð%Ð°drÐ°sliÐ%g stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ° iznÐ%si gÐ%tÐ%vÐ% 8,3%. Ð°Ð°Ð% sÐm ÅjÐmÅtÐmÐ° bÐ%lÐmst nÐm Ð%tÐ°riÑ°Ðm nÐ° vrÐmÐm i nÐm lÐmÅ°i mÐ%Å%Ðm dÐ%Åtþi dÐ% Ð%zbiilnih Ð°Ð%mpliÐ°ciÑ°Ð°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtþi srÅ°Ð°ni i mÐ%Å%Ð°ni udÐ°r, bubrÐmÅ%nu insuficiÑ°ÐmciÑ°u, Ð°mputÐ°ciÑ°u ÐmÐ°strÐmÐmÐ° i gubitÐ°Ð° vidÐ°. RÐmÐ%vÐ% mÐmÐmÐm nivÐ%Ð° ÅjÐmÅtÐmÐ° u Ð°rvi, prÐ%ÐmÐ° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rnÐ%g riziÐ° Ð°Ð°Ð% i rÐmÐ%vÐ% uzimÐ°njÐm lÐmÐ°vÐ°, uÐ°ljuÅ°uÑ°uÅtþi insulin, mÐ%Å%Ðm pÐ%bÐ%lÐ%ti Ð°vÐ°litÐm Å%ivÐ%tÐ° ljudi sÐ° ÅjÐmÅtÐmÐ°m bÐ%lÐmÅjÅtþu.

Å FiziÅ°Ð° nÐmÐ°Ð°tivnÐ%st

ÐzsÐ%bÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ° Ð°Ð°Ð° mÐ°njÐm Ð%Ð° pÐm putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% uprÐ°Å°anjÐ°vÐ° pÐ%luÅ°Ð°sÐ°vnu fiziÅ°Ð°u Ð°Ð°tivnÐ%st umÐmÐmÐ%g intÐmzitivnÐ° ili Ñ°Ðm mÐ°njÐm Ð%Ð° tri putÐ° nÐmÐmÐlÐnÐ% intÐmzitivnÐ% Ð°Ð°tivnÐ° Ð°rÐ°Åtþm Ð%Ð° 20 minutÐ°. NÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st Ñ°Ðm Å°Ðmvtvrti vÐ%ÐmÅtþi fÐ°Ð°r riziÐ°Ð° umirÐ°njÐ°. Ljudi Ð°Ð%Ñ°i su nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni imÐ°Ñ°u 20 dÐ% 30% vÐmÅtþi riziÐ° Ð%Ð° svih uzrÐ%Ð°Ð° smrti u Ð%Ð°Ð°su nÐ° Ð°nÐm Ð°Ð%Ñ°i su fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivni nÐ°Ñ°mÐ°njÐm 30 minutÐ° vÐmÅtþi brÐ%Ñ° dÐ°nÐ° u tÐ°Ð°u nÐmÐmÐlÐm. U svÐmtu Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%st zÐ°stuplÐmÐ° Ð°Ð°Ð° 31% Ð%Ð°drÐ°sliÐ%g stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ°, Ð° u SrbiÑ°i Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ% fiziÅ°Ð°i Ð°Ð°tivnÐ% 46,3% Ð%Ð°drÐ°slih.

NÐmprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

UtvrÅ°ÐmÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ%st visÐ%Ð°Ð%g unÐ%Ð° zÐ°siÅtþmÐm mÐ°sti, trÐ°nsmÐ°sti i sÐ%li, Ð°Ð°Ð% i nizÐ°Ð° unÐ%Ð° vÐ%ÅtþÐ°, pÐ%vrÅtþÐ° i ribÐm sÐ° riziÐ°Ð°m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rni bÐ%lÐmst. SmÐ°trÐ° sÐm dÐ° Ñ°Ðm nÐmÐ%vÐ%lÐnÐ° unÐ%Ð° vÐ%ÅtþÐ° i pÐ%vrÅtþÐ° Ð%Ð°Ð%vÐ°rÐ°n zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° 20% svih bÐ%lÐmst srcÐ° i Ð°rÐm sudÐ%vÐ°. PrÐmÐ°Ð°mÐmÐ° tÐmÐmÐmÐ° mÐ°sÐ° i gÐ%Ñ°Ð°znÐ%st u dÐmÅ°Ñ°Ðm uzrÐ°stu pÐ%vÐmzÐ°nÐ°Ñ°u riziÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°nÐ%g i mÐ%Å%Ð°Ð°Ð%g udÐ°rÐ° prÐm 65. gÐ%ÐmÐm Å%ivÐ%tÐ° zÐ° tri dÐ% pÐm putÐ°. UÅ°mstÐ°lÐ% Ð°Ð°nzumirÐ°njÐm visÐ%Ð°Ð°ÐmÐmÐmÐm nÐ°mirnicÐ°, Ð°Ð°Ð% ÅjtÐ% su prÐmÐ°Å°ÐmÐm nÐ°mirnicÐm bÐ%Ð°tÐm mÐ°stimÐ° i ÅjÐmÅtÐmrimÐ°, dÐ%vÐ%Ð°di dÐ% nÐ°stÐ°nÐ°Ð° gÐ%Ñ°Ð°znÐ%sti. VisÐ%Ð° unÐ%Ð° zÐ°siÅtþmÐm mÐ°sti i trÐ°nsmÐ°sni Ð°isÐulinÐ° Ñ°Ðm pÐ%vÐmzÐ°nÐ° sÐ° srÅ°Ð°nim bÐ%lÐmstimÐ°, dÐ%Ð° ÐuliminÐ°ciÑ°Ð° trÐ°nsmÐ°sti iz ishrÐ°nÐm i zÐ°mÐmÐ° zÐ°siÅtþmÐm mÐ°sti sÐ° pÐ%linÐmzÐ°siÅtþmÐm biljnÐm uljimÐ° smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð°rÐ%Ð°nÐ°mÐm bÐ%lÐmst srcÐ°. PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ° mÐ%Å%Ðm dÐ° dÐ%prinÐmÐm Ð%Ð°drÐ°Ð°vÐ°nju pÐ%Å%ÐmÐm tÐmÐmÐmÐm mÐ°sÐm, pÐ%Å%ÐmÐmÐm lipidnÐ% prÐ%filÐ° i nivÐ%Ð° Ð°rÐ%Ð%g pritisÐ°Ð°.

NivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ°/lipidÐ° u Ð°rvi

PÐ%viÅjÐm nivÐ% hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi pÐ%vÐmzÐ°vÐ° riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°ni Ð%bÐ%lÐmÐm i mÐ%Å%Ð°Ð°Ð%g udÐ°rÐ°. NÐ° gÐ%bÐ°lÐmÐm nivÐ%u, Ñ°ÐmÐm trÐmÅtþinÐ° ishÐmÑ°sÐ°ih bÐ%lÐmst srcÐ° sÐm mÐ%Å%Ðm pripisÐ°ti visÐ%Ð°Ð°m nivÐ%u hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi. SmÐ°njÐmÐm visÐ%Ð°Ð°g nivÐ%Ð° hÐ%lÐmstÐmÐ° u Ð°rvi smÐ°njuÑ°Ðm riziÐ° Ð%Ð° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ°Ð°ni Ð%bÐ%lÐmÐm.

zDumlijDm u rDzvD34N~u i nDmrdzvN~Dmndm zDumlijDm prDmD0D34 uN~DmdinjDmndm zD0N~DmdnicDm D0D34N~D0 brD34N~i viAjDm D34d 200 A•D0nicD0 i D34D0upljD0 mDmdicinsD0Dm D34rgD0nizD0ciN~Dm i fD34ndD0ciN~Dm zD0 srcDm iz viAjDm D34d 100 zDumD0ljD0. SvDmtdD0D0 fDmdDmrd0ciN~D0 zD0 srcDm usmDmrd0vD0 nD0pD34rDm zD0 D34stvD0rDmjDm ciljD0 SvDmtdD0Dm zdrD0vstvDmjDm D34rgD0nizD0ciN~Dm dD0 sDm zD0 25% smD0njDm prDmvrDmDmuni smrtni ishD34di D34d bD34lDmsti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0 dD34 2025. gD34dinDm. ZD0N~DmdniA•D0im nD0pD34rimD0 mD34A34DmD34 pD34mD34A34i ljumidD0 A34jirD34m svDmtdD0 dD0 vD34dDm bD34lji i zdrD0viN~i A34ivD34t sD0 zdrD0vim srcDm.A A A

A

D034nD034siD034ci D034dluD0D0 mD34rD0N~u dD0 ulD0A34u u nD0dzD34r i mD34nitD34ring KVB, dD0 implDmDmuntirD0N~u intDmrvDmnciN~Dm nD0 nivD34u A•itD0vD34g stD0nD34vniA34itvD0 D0D0D0D34 bi smD0njili KVB, uD0ljuA•uN~uA34i:

â€œA UsvD0N~D0njDm svDmD34buhvD0tnDm pD34litiD0Dm D0D34ntrD34lDm duvD0nD0;

â€œA UvD34A34DmjDm pD34rDmzD0 nD0 hrD0nu D0D34N~D0 sD0drA34i trD0nsmD0sti u cilju smD0njDmjDm pD34trD34A34injDm

A A A nD0mirnicD0 bD34gD0tih mD0stimD0, A34DmA34DmrimD0 i sD34lju;

â€œA IzgrD0dnju pDmAjD0A•D0ih i bicD0listiA•D0ih stD0zD0 u cilju pD34vDmAjD0njD0 fiziA•D0Dm D0D0tivnD34sti;

â€œA IzrD0du strD0tDmgiN~Dm zD0 smD0njDmjDm zID34upD34trDmubDm D0ID0D34hD34lD0;

â€œA D34bDmzbDmA34ivD0njDm zdrD0vih A34D0D34lsD0ih D34brD34D0D0 zD0 dDmCu.

A

PridruA34itDm sDm!

SvDmtdD0i dD0n srcD0 D34bDmldmAjD0vD0 sDm 29. sDmptDmbrD0 2022. gD34dinDm. I D34vDm gD34dinDm SvDmtdD0i dD0n srcD0 imD0 zD0 cilj dD0 istD0D0nDm vD0A34nD34st glD34bD0lnD34g pD34D0rDmtdD0 u prDmrvDmnciN~i bD34lDmsti srcD0 i D0rvnih sudD34vD0. A34ID0nD34vi i pD0rtnDmri SvDmtdD0Dm fDmdDmrd0ciN~Dm zD0 srcDm D34rgD0nizD034vD0A34Dm brD34N~nDm D0D0tivnD34sti A•ID0nD34vD0 i pD0rtnDmrd0, D0D0D34 A34jtD34 su: prDmD0vD0njD0, tribinDm, N~D0vnDm mD0nifDmstD0ciN~Dm, D0D34ncDmrti, spD34rtsD0i dD34gD0A34D0N~i.

A

S0•V0•TI D0• S0•A34EUV0•T0• V0•A D0• SRC0•

A

BuditDm mudri u izbD34ru hrD0nDm

i piÄÐ°

SmÐ°njitÐµ sIÐ°tÐ°Ðµ nÐ°pitÐ°Ðµ i vÐ°ÄnÐµ sÐ°Ð°vÐµ â“ izÐ°bÐµritÐµ vÐ°du ili nÐµzÐ°sIÐ°ÄÐµnÐµ sÐ°Ð°vÐµ.

ZÐ°mÐµnitÐµ sIÐ°tÐ°iÄÐµ i sIÐ°tÐ°Ðµ pÐ°sIÐ°sticÐµ svÐµÄim vÐ°ÄÐµm Ð°Ð° zdrÐ°vÐ°m Ð°ltÐµrnÐ°tivÐ°m.

PÐ°ÄÐµditÐµ pÐµt pÐ°rciÄÐ° vÐ°ÄÐ° i pÐ°vrÄÐ° (Ð°tpriliÐ° pÐ° nÐµÐ°liÐ°) dnÐµvnÐ° â“ mÐ°gu biti svÐµÄÐµ, smrznutÐµ, Ð°nzÐµrvirÐ°nÐµ ili suÄÐµnÐµ.

ÐšÐ°nzumirÐ°ÄÐµ Ð°drÐµÄÐµnu Ð°liÄinu Ð°Ð°hÐ°IÐ° u sÐ°IÐ°du sÐ° prÐµpÐ°ruÄÐµnim smÐµrnicÐ°mÐ°.

ÐžgrÐ°niÄitÐµ prÐµrÐ°ÄÐµnu i prÄÐµnu hrÐ°nu, Ð°ÄÐ° ÄÐµstÐ° sÐ°drÄi vÐµliÐ°Ðµ Ð°liÄinÐµ sÐ°li, ÄÐµÄÐµrÐ° i zÐ°siÄÐµnih trÐ°nsmÐ°sti.

PrÐ°vitÐµ Ð°d Ð°uÄÐµ zdrÐ°vÐµ Ð°brÐ°Ð°Ðµ.

Ä

BuditÐµ fiziÄÐ°i Ð°Ð°tivni

BuditÐµ fiziÄÐ°i Ð°Ð°tivni nÐ°ÄmÐ°njÐµ 30 minutÐ° svÐ°Ð°dnÐµvnÐ° sÐµdÐ°m dÐ°nÐ° u nÐµdÐµlji.

PrÐ°ÄÐµtÐ°ÄÐµ dÐ° pÐ°sIÐ° ili prÐ°dÐ°vnicÐµ.

KÐ°ristitÐµ stÐµpÐµnicÐµ umÐµstÐ° liftÐ°.

UÐ°ljuÄitÐµ sÐµ u nÐµÐ°i spÐ°rt ili plÐµs.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m Ð°Ð°tivnÐ°ÄÐµ nÐ° pÐ°slu (pÐ°uzu isÐ°Ð°ristitÐµ zÐ° IÐ°gÐ°nÐµ vÐµÄbÐµ istÐµzÐ°njÐ° ili Ð°rÐ°tÐ°u ÄÐµtnju).

Ð°Ð°putuÄitÐµ Ð°utÐ°busÐ°m, siÄitÐµ dvÐµ stÐ°nicÐµ rÐ°niÄÐµ.

NÐ° pÐ°sÐ° iditÐµ biciÐ°m, Ð°Ð° ÄÐµtÐ° mÐ°guÄÐµ.

BÐ°vitÐµ sÐµ fiziÄÐ°m

Đ•Đ°tivnĐ¾ĀĀĀđu dĐ¾Đ° glĐµdĐ°tĐµ tĐµlĐµviziŃ~u (Ā•uĀ•njĐµvi, vĐ¾Ā¾njĐ° sĐ¾bnĐ¾g biciĐ°lĐ°, vĐµĀ¾bĐ°njĐµ nĐ° stĐµpĐµru).

Ā tĐ¾ viĀĀĐµ slĐ¾bĐ¾dnĐ¾g vrĐµmĐµnĐ° prĐ¾vĐ¾ditĐµ u prirĐ¾di, fiziĀ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾ (ĀĀĐµtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°ĀĀti, vĐ¾Ā¾njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ¾lĐµrĐ°).

Ā

RĐµcitĐµ â€žnĐµâ€• puĀĀĐµnju

TĐ¾ Ń~Đµ nĐ°Ń~bĐ¾ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¾Ń~u mĐ¾Ā¾ĐµtĐµ dĐ° urĐ°ditĐµ zĐ° pĐ¾bĐ¾ljĀĀĐ°njĐµ zdrĐ°vljĐ° vĐ°ĀĀĐµg srcĐ°.

U rĐ¾Đ°u Đ¾d dvĐµ gĐ¾dinĐµ Đ¾d prĐµstĐ°nĐ°Đ° puĀĀĐµnjĐ°, riziĐ° Đ¾d Đ°Đ¾rĐ¾nĐ°rnĐµ bĐ¾lĐµsti srcĐ° sĐµ znĐ°Ā•Đ°Ń~nĐ¾ smĐ°njuŃ~Đµ.

PĐ¾slĐµ 15 gĐ¾dinĐ° nĐ°Đ°Đ¾n prĐµstĐ°nĐ°Đ° puĀĀĐµnjĐ°, riziĐ° Đ¾d ĐšVB vrĐ°ĀĀĐ° sĐµ nĐ° riziĐ° nĐµpuĀĀĐ°Ā•Đ°.

PrĐµstĐ°nĐ°Đ¾m puĀĀĐµnjĐ°, pĐ¾bĐ¾ljĀĀĐ°ĀĀĐµtĐµ svĐ¾Ń~Đµ zdrĐ°vljĐµ i zdrĐ°vljĐµ vĐ°ĀĀih nĐ°Ń~bliĀ¾ih.

Đ•Đ°Đ¾ imĐ°tĐµ prĐ¾blĐµmĐ° sĐ° prĐµstĐ°nĐ°Đ¾m puĀĀĐµnjĐ°, pĐ¾trĐ°Ā¾itĐµ struĀ•ni sĐ°vĐµt.

Ā

PĐžSTĐ•R 1-
prĐµuzmitĐµ

PĐžSTĐ•R 2-
prĐµuzmitĐµ

Ā