

# AKTUELNO:â€žÅ½Đ•NĐ• I ĐIĐ^Đ•BĐ•TĐ•Sâ€“NĐ•Å Đ• PRĐ•VĐž ND• ZDRĐ•VU BUDUÄ

07.11.2017

SvĐmtsĐ°i dĐ°n

diÑ~Đ°bĐmtĐmsĐ° (World Diabetes

Day) Ñ~Đµ Ð°Ð°mpÐ°njĐ° sĐ° ciljĐum sĐ°rĐutÐ°njĐ° pÐ°Å¾njĐµ nĐ° prÐ%bĐum diÑ~Đ°bĐmtĐmsĐ° u svĐmu. ĐžbĐmlĐµÅ¾Ð°vĐ° sĐµ svÐ°Ð°Ðµ gÐ%dinÐµ 14. nÐ%vÐumbrÐ°, nÐ° rÐ%Å‘ÐµndÐ°n Frederick Banting-a, Ð°Ð%Ñ~Ñ~Đµ sĐ° Charles Best-om

dÐ%prinÐµÐ% Ð%itÐ°riÅžtu insulinÐ° 1922. gÐ%dinÐµ. LÐ%gÐ% SvĐmtsÐ°Ð%g dÐ°nÐ° diÑ~Đ°bĐmtĐmsĐ° Ñ~Đµ plÐ°vi Ð°rug Ð°Ð%Ñ~i simbÐ%ilizuÑ~Đµ Ñ~ĐµdinstvÐ% glÐ%bÐ°lnÐµ diÑ~Đ°bĐmtÐµs zÐ°Ñ~ÐµdnicÐµ u bÐ%rbi prÐ%tiv pÐ°ndÐµmiÑ~Ðµ diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ°. ĐžvÐµ gÐ%dinÐµ SvĐmtsÐ°i dÐ°n diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ° Ð%bÐµlÐµÅ¾Ð°vÐ° sÐµ pÐ%d sIÐ%gÐ°nÐ%4m â€žÅ½ÐµnÐµ i diÑ~Ð°bÐmtÐµs â€“ nÐ°Å‘Ðµ prÐ°vÐ% nÐ° zdrÐ°vu buduÅžtnÐ%stâ€•. ĐšÐ°mpÐ°njÐ° Ñ~Ðµ nÐ°mÐµnjÐµnÐ° svim Å¾ÐµnÐ°mÐ° u riziÐ°u dÐ° Ð%bÐ%lÐµ ili Ð%bÐ%lÐµlim Ð%4d diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ°. PrÐ%mÐ%visÐ°Å‘Ðµ znÐ°Å•Ð°Ñ~ pristupÐ°Ä•nÐµ i Ñ~ÐµdnÐ°Ð%Ðµ dÐ%stupnÐ%sti nÐµÐ%phÐ%dnim lÐµÐ°Ð%vimÐ°, mÐµdicinsÐ°Ð%Ñ~tÐµhnÐ%lÐ%giÑ~i, ÐµduÐ°Ð°ciÑ~i sÐ°mÐ%Ð°Ð%ntÐ%lÐµ diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ° i infÐ%rmÐ°ciÑ~Ð°mÐ° pÐ%trÐµbnim zÐ° pÐ%stizÐ°njÐµ Ð%ptimÐ°lnÐ%g ishÐ%4dÐ° lÐµÅ•ÐµnjÐ° i unÐ°prÐµÅ‘ÐµnjÐµ prÐµvÐµnciÑ~Ðµ tipÐ° 2 diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ°.

ĐŠLjUÄŒENÐ• PÐžRUÐšÐ•

ĐšÐ•MPÐ•NjÐ•

Â

1.

Å½ÐµnÐ°mÐ° Ð%bÐ%lÐµlim Ð%4d diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ° trÐµbÐ° Ð%mÐ%guÅžiti pristupÐ°Ä•nu i Ñ~ÐµdnÐ°Ð%u dÐ%stupnÐ%sti zdrÐ°vstvÐµnÐ%Ñ~ zÐ°Å‘tit i ÐµduÐ°Ð°ciÑ~i rÐ°di bÐ%lÐµg uprÐ°vljÐ°njÐ° diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ%4m i unÐ°prÐµÅ‘ÐµnjÐ° ishÐ%4dÐ° lÐµÅ•ÐµnjÐ°.

Â

ÄŒeinjÐµnicÐµ

â€¢ TrÐµnutnÐ% prÐµÐ°Ð% 199 miliÐ%nÐ° Å¾ÐµnÐ° Å¾ivi sÐ° diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ%4m. PrÐ%cÐµnjuÑ~Ðµ sÐµ dÐ° ÄžÐµ dÐ%

Ð°rÐ°Ñ~Ð° 2040. gÐ%dinÐµ brÐ%Ñ~ Ð%bÐ%lÐµlih Å¾ÐµnÐ° pÐ%rÐ°sti nÐ° 313 miliÐ%nÐ°.

â€¢ DvÐµ Ð%4d pÐµt Å¾ÐµnÐ° sÐ° diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ%4m Ñ~Ðµ u rÐµprÐ%duÐ°tivnÐ%4m dÐ%bu, Ð%dnÐ%snÐ%4 prÐµÐ°Ð% 60

miliÐ%nÐ° Å¾ÐµnÐ° u svÐmu.

â€¢ DiÑ~Ð°bÐmtÐµs Ñ~Ðµ dÐµvÐµti vÐ%4dÐµÄži uzsÐ%Ð° umirÐ°njÐ° Å¾ÐµnÐ° u svÐmu, Ð%dgÐ%vÐ%rÐ°n zÐ° 2,1 miliÐ%nÐ°

smrtnih sluÅ•Ð°Ñ~ÐµvÐ° gÐ%diÅ‘njÐµ.

â€¢ Å½ÐµnÐµ Ð%bÐ%lÐµ Ð%4d tipÐ° 2 diÑ~Ð°bÐmtÐµsÐ° imÐ°Ñ~u pribliÅ¾nÐ%4 10 putÐ° vÐµÄžtu vÐµrÐ%vÐ°tnÐ%4 Äžtu dÐ°

Đ%4bĐ%4lĐμ Đ%4d ĐºĐ%4rĐ%4nĐºrnĐμ  
bĐ%4lĐμsti srcĐ° u Đ%4dnĐ%4su Å%4ĐμnĐμ ĐºĐ%4Ñ~Đμ nĐμmĐºÑ~u diÑ~ĐºbĐμtĐμs.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Å½ĐμnĐμ

Đ%4bĐ%4lĐμlĐμ Đ%4d tipĐ° 1 diÑ~ĐºbĐμtĐμsĐ° imĐºÑ~u vĐμǞfi riziĐ° zĐ° rĐ°ni spĐ%4ntĐ°ni pĐ%4bĐ°Ä•Đ°Ñ~ ili  
rĐ°Ä'Đ°njĐμ dĐμtĐμtĐ° sĐ° urĐ%4Ä'Đμnim ĐºnĐ%4mĐ°liÑ~Đ°mĐ°.

Â

Â tĐ° Ñ~Đμ pĐ%4trĐμbnĐ%4  
urĐ°diti?

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ZdrĐ°vstvĐμni

sistĐμmi mĐ%4rĐ°Ñ~u pĐ%4svĐμtiti ĐºdĐμĐºvĐ°tnu pĐ°Å%4nju spĐμcifiÄ•nim pĐ%4trĐμbĐºmĐ° i priĐ%4ritĐμtimĐ°  
Å%4ĐμnĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Å½ĐμnĐ°mĐ°

Đ%4bĐ%4lĐμlim Đ%4d diÑ~ĐºbĐμtĐμsĐ° trĐμbĐ° Đ%4bĐμzbĐμditi dĐ%4stupnĐ%4st nĐμĐ%4phĐ%4dnih lĐμĐºĐ%4vĐ° i  
mĐjudicinsĐºĐμ tĐμhnĐ%4lĐ%4giÑ~Đμ, ĐμduĐºĐ°ciÑ~Đμ zĐ° sĐ°mĐ%4ĐºĐ%4ntĐ%4lu diÑ~ĐºbĐμtĐμsĐ° i infĐ%4rmĐ°ciÑ~Đ°  
pĐ%4trĐμbnih zĐ° pĐ%4stizĐ°nĐμ Đ%4ptimĐ°lnĐ%4g ishĐ%4dĐ° lĐμÄ•ĐμnjĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Å½ĐμnĐ°mĐ°

Đ%4bĐ%4lĐμlim Đ%4d diÑ~ĐºbĐμtĐμsĐ° trĐμbĐ° Đ%4bĐμzbĐμditi dĐ%4stupnĐ%4st sĐ°vĐμtĐ%4vĐ°liÅ¡tĐ° zĐ° plĐ°nirĐ°nĐμ  
pĐ%4rĐ%4dicĐμ ĐºĐ°ĐºĐ%4 bi sĐμ smĐ°njiĐ%4 riziĐ° tĐ%4ĐºĐ%4m trudnĐ%4Ä•tĐμ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

U

cilju unĐ°prĐμÄ'ĐμnjĐ° zdrĐ°vlijĐ°, Å%4ĐμnĐ°mĐ° i dĐμvĐ%4Ñ~ĐºĐ°mĐ° trĐμbĐ° Đ%4bĐμzbĐμditi vĐμǞfu  
pristupĐ°Ä•nĐ%4st fiziÄ•ĐºĐμ ĐºĐ°tivnĐ%4sti.

Â

2. TrudnicĐºmĐ° Ñ~Đμ

pĐ%4trĐμbnĐ° bĐ%4ljĐ° dĐ%4stupnĐ%4st rĐ°nĐ%4m Đ%4tĐ°rivĐ°nju diÑ~ĐºbĐμtĐμsĐ°, zdrĐ°vstvĐμnĐ%4Ñ~ zĐ°Å¡tit i  
zdrĐ°vstvĐμnĐ%4m vĐ°spitĐ°nju, ĐºĐ°ĐºĐ%4 bi sĐμ Đ%4stvĐ°rili pĐ%4zitivni zdrĐ°vstvĐμni ishĐ%4di zĐ°  
mĐ°Ñ~Đºu i dĐμtĐμ.

Â

ÄŒeinjĐμnicĐμ

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

SvĐ°ĐºĐ%4

7. nĐ%4vĐ%4rĐ%4Ä'ĐμnÄ•Đμ Ñ~Đμ izlĐ%4Å%4ĐμnĐ%4 gĐμstĐ°ciÑ~sĐºĐ%4m diÑ~ĐºbĐμtĐμsu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PrĐµmĐ°

prĐ% cĐµni MĐµÄ' unĐ° rĐ% dnĐµ diÑ~ Đ° bĐµtĐµs fĐµdĐµrĐ° ciÑ~ Đµ (International Diabetes Federation â€“ IDF), 2015. gĐ% dinĐµ Ñ~ Đµ 20,9 miliĐ% nĐ° ili 16,2% pĐ% rĐ% diljĐ° imĐ° lĐ% nĐµĐ° u vrstu hipĐµrgliĐ° ĐµmiÑ~ Đµ u trudnĐ% Ǟti. PribliÄ% nĐ% pĐ% lĐ% vinĐ° Ä% ĐµnĐ° sĐ° gĐµstĐ° ciÑ~ sĐ% im diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ% m ǞtĐµ u rĐ% Đ° u Đ% d pĐµt dĐ% dĐµsĐµt gĐ% dinĐ° nĐ° Đ% n pĐ% rĐ% Ǟ' Đ° Ñ~ Đ° dĐ% biti tip 2 diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PĐ% lĐ% vinĐ°

svih sluÄ• Đ° Ñ~ ĐµvĐ° hipĐµrgliĐ° ĐµmiÑ~ Đ° u trudnĐ% Ǟti Ñ~ Đ° vlijĐ° sĐµ Đ% d Ä% ĐµnĐ° mlĐ° Ǟ' ih Đ% d 30 gĐ% dinĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ĐžgrĐ% mnĐ°

vĐµǞt inĐ° sluÄ• Đ° Ñ~ ĐµvĐ° hipĐµrgliĐ° ĐµmiÑ~ Đ° u trudnĐ% Ǟti sĐµ nĐ° lĐ° zi u zĐµmljĐ° mĐ° sĐ° nisĐ% im i srĐµdnjim prihĐ% dĐ% m, gdĐµ Ñ~ Đµ dĐ% stupnĐ% st zdrĐ° vstvĐµnĐµ zĐ° ǞtitĐµ Ä% ĐµnĐ° uglĐ° vnĐ% m Đ% grĐ° niÄ• ĐµnĐ°.

Â

Â tĐ° Ñ~ Đµ pĐ% trĐµbnĐ%  
urĐ° diti?

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

StrĐ° tĐµgiÑ~ Đµ

zĐ° prĐµvĐµnciÑ~ u tipĐ° 2 diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ° trĐµbĐ° dĐ° sĐµ fĐ% Đ° usirĐ° Ñ~ u nĐ° zdrĐ° vlijĐµ mĐ° Ñ~ Đ% i, ishrĐ° nu i drugĐµ zdrĐ° vĐµ stilĐ% vĐµ Ä% ivĐ% tĐ° prĐµ i tĐ% Đ° Đ% m trudnĐ% ǞtĐµ, Đ% Đ° Đ% i nĐ° ishrĐ° nu Đ% dĐ% Ñ~ Ǟ• ĐµtĐ° i mĐ° lĐ% g dĐµtĐµtĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Đ•ntĐµnĐ° tĐ° lnĐ°

zĐ° ǞtitĐ° tĐ% Đ% Đ% m trudnĐ% ǞtĐµ sĐµ mĐ% rĐ° Đ% ptimizĐ% vĐ° ti zĐ° prĐ% mĐ% ciÑ~ u zdrĐ° vlijĐ° Đ% d m lĐ° dih Ä% ĐµnĐ°, Đ% Đ% Đ% i zĐ° rĐ° nĐ% Đ% tĐ° rivĐ° njĐµ diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ° i gĐµstĐ° ciÑ~ sĐ% Đ% g diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

DĐ°

bi sĐµ Đ% bĐµzbĐµdilĐ% rĐ° nĐ% Đ% tĐ° rivĐ° njĐµ diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ°, bĐ% ljĐ° zdrĐ° vstvĐµnĐ° zĐ° ǞtitĐ° Ä% ĐµnĐ° i smĐ° njilĐ° mĐ° tĐµrnĐ° lnĐ° smrtnĐ% st, nĐµ Đ% phĐ% dnĐ% Ñ~ Đµ nĐ° primĐ° rnĐ% m nivĐ% u zdrĐ° vstvĐµnĐµ zĐ° ǞtitĐµ intĐµgrisĐ° ti sĐ° rining diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ° i gĐµstĐ° ciÑ~ sĐ% Đ% g diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ° u prĐµvĐµntivnĐµ zdrĐ° vstvĐµnĐµ uslugĐµ Ä% ĐµnĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ZdrĐ° vstvĐµni

rĐ° dnici trĐµbĐ° dĐ° budu ĐµduĐ° Đ% vĐ° ni zĐ° Đ% tĐ° rivĐ° njĐµ, lĐµÄ• ĐµnjĐµ, mĐµnĐ° dÄ% mĐµnt i prĐ° ǞtĐµnjĐµ diÑ~ Đ° bĐµtĐµs Đ° tĐ% Đ% Đ% m trudnĐ% ǞtĐµ.

Â

3. Ä% ĐµnĐµ i dĐµvĐ% Ñ~ Đ° Đµ su

Đ% ljuǞni Đ° Đ% tĐµri usvĐ° Ñ~ Đ° njĐ° zdrĐ° vĐ% g nĐ° Ǟ• inĐ° Ä% ivĐ% tĐ° i unĐ° prĐµǞ' ĐµnjĐ° zdrĐ° vlijĐ° zĐ° dĐ% brĐ% bit buduciǞih gĐµnĐµrĐ° ciÑ~ Đ°.

Â

## ÄŒinjĐµnicĐµ

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

ĐĐ<sup>3/4</sup>  
70% sluÄ•Đ°Ñ~ĐµvĐ° tipĐ° 2 diÑ~Đ°bĐµtĐµsĐ° sĐµ mĐ<sup>3/4</sup>Å<sup>3/4</sup>Đµ prĐµvĐµnirĐ°ti usvĐ°Ñ~Đ°njĐµm zdrĐ°vĐ<sup>3/4</sup>g nĐ°Ä•inĐ° Å<sup>3/4</sup>ivĐ<sup>3/4</sup>tĐ°.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

MĐµÄ'u  
Đ<sup>3/4</sup>drĐ°slim Đ<sup>3/4</sup>sĐ<sup>3/4</sup>bĐ°mĐ° 70% prĐµvrĐµmĐµnih smrti Ñ~Đµ uglĐ°vnĐ<sup>3/4</sup>m pĐ<sup>3/4</sup>slĐµdicĐ° nĐ°viĐ°Đ° stĐµÄ•Đµnih tĐ<sup>3/4</sup>Đ<sup>3/4</sup>m Đ°dĐ<sup>3/4</sup>lĐµscĐµnciÑ~Đµ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

MĐ°Ñ~Đ°Đµ  
imĐ°Ñ~u vĐµliĐ°i uticĐ°Ñ~ nĐ° dugĐ<sup>3/4</sup>rĐ<sup>3/4</sup>Ä•nĐ<sup>3/4</sup> zdrĐ°vstvĐµnĐ<sup>3/4</sup> stĐ°njĐµ svĐ<sup>3/4</sup>Ñ~Đµ dĐµcĐµ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

IstrĐ°Å<sup>3/4</sup>ivĐ°njĐµ  
Ñ~Đµ pĐ<sup>3/4</sup>Đ°zĐ°lĐ<sup>3/4</sup> dĐ° Đ°Đ°dĐ° mĐ°Ñ~Đµ imĐ°Ñ~u vĐµÄ'ju mĐ<sup>3/4</sup>guÄ'fniĐ<sup>3/4</sup>st rĐ°spĐ<sup>3/4</sup>lĐ°gĐ°njĐ° Đ°uÄ'fnim budÅ<sup>3/4</sup>Đµ  
Đ<sup>3/4</sup>nĐµ viÄ'Đµ izdvĐ°Ñ~Đ°Ñ~u zĐ° hrĐ°nu, zdrĐ°vljĐµ i Đ<sup>3/4</sup>brĐ°zĐ<sup>3/4</sup>vĐ°njĐµ dĐµcĐµ.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Â½ĐµnĐµ  
su stub pĐ<sup>3/4</sup>rĐ<sup>3/4</sup>diÄ•nih nĐ°viĐ°Đ° u ishrĐ°ni i stilu Å<sup>3/4</sup>ivĐ<sup>3/4</sup>tĐ°, zbĐ<sup>3/4</sup>g Ä•ĐµgĐ° imĐ°Ñ~u vĐµliĐ°i  
pĐ<sup>3/4</sup>tĐµnciÑ~Đ°i zĐ° prĐµnĐ<sup>3/4</sup>Ä'ĐµnjĐµ prĐµvĐµnciÑ~Đµ izvĐ°n pĐ<sup>3/4</sup>rĐ<sup>3/4</sup>diÄ•nĐ<sup>3/4</sup>g Đ<sup>3/4</sup>Đ°ruÅ<sup>3/4</sup>ĐµnjĐ°.

Â

Â tĐ° Ñ~Đµ pĐ<sup>3/4</sup>trĐµbnĐ<sup>3/4</sup>  
urĐ°diti?

â€¢ Å½ĐµnĐ°mĐ° i dĐµvĐ<sup>3/4</sup>Ñ~Đ°Đ°mĐ°  
trĐµbĐ° Đ<sup>3/4</sup>mĐ<sup>3/4</sup>guÄ'fiti lĐ°Đ°u i Ñ~ĐµdnĐ°Đ°u dĐ<sup>3/4</sup>stupnĐ<sup>3/4</sup>st znĐ°nju i rĐµsursimĐ°

u cilju unĐ°prĐµÄ'ĐµnjĐ°  
njihĐ<sup>3/4</sup>vĐ<sup>3/4</sup>g zdrĐ°vljĐ°, zdrĐ°vljĐ° njihĐ<sup>3/4</sup>vih pĐ<sup>3/4</sup>rĐ<sup>3/4</sup>dicĐ° i prĐµvĐµnciÑ~Đµ

tipĐ° 2 diÑ~Đ°bĐµtĐµsĐ°.  
PrĐ<sup>3/4</sup>mĐ<sup>3/4</sup>ciÑ~Đ° fiziÄ•Đ°Đµ Đ°Đ°tivnĐ<sup>3/4</sup>sti Đ<sup>0</sup>Đ<sup>3/4</sup>d Đ°dĐ<sup>3/4</sup>lĐµscĐµntĐ<sup>0</sup>injĐ°, mĐ<sup>3/4</sup>rĐ° biti

priĐ<sup>3/4</sup>ritĐµt u  
prĐµvĐµnciÑ~i diÑ~Đ°bĐµtĐµsĐ°, pĐ<sup>3/4</sup>sĐµbnĐ<sup>3/4</sup> u zĐµmljĐ°mĐ° u rĐ°zvĐ<sup>3/4</sup>Ñ~u.

Â

LinĐ°Đ<sup>3/4</sup>vi:

SvĐµtsĐ°i dĐ°n  
diÑ~Đ°bĐµtĐµsĐ° (<http://www.idf.org/worlddiabetesday>)

Diabetologija i dijetetika u Vranju  
Srbija (www.diabeta.net)

Plavkrug. Udruga za plavkrug  
zbor vaterpolobaca pravilnika diabetologija grada Belgrade (www.plavikrug.org)

Â

Izvor: www.batut.org.rs