

НАЧИНИ ПРЕВЕНЦИЈЕ НАСТАНКА ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ

1. Квалитетна и избалансирана исхрана

- вода, кафа или чајеви су бољи избор напитака у односу на воћне сокове, газирани сокове и друге заслађене (енергетске) напитке
- сваки дан јести најмање три порције поврћа у једном оброку или распоређене у више obroka, у којима треба да буде заступљено и лиснато поврће
- за ужину изабрати орашасто воће, парче свежег воћа или незаслађен јогурт
- ограничити количину хлеба и тестенина; боље је конзумирати интегрални хлеб, браон пиринач или интегралну тестенину, него бели хлеб, бели пиринач и белу тестенину
- избегавати брзу храну и индустријске слаткише

2. Редовна и умерена физичка активност (бар два пута недељно)

3. Редовни годишњи систематски прегледи

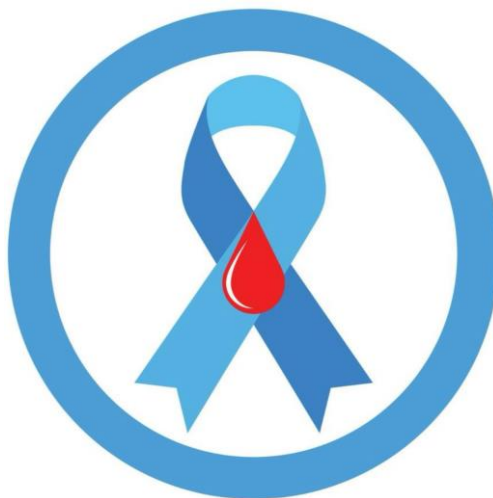
4. Избегавање стреса и редован сан

ОБРАТИТЕ НАМ СЕ....

**Завод за здравствену заштиту
студената Београд, Ул. Крунска 57**
- радним данима од 07.00 до 20.00 h
- телефон: 011/2430-814

**Здравствена амбуланта у
Студентском граду (Студењаку),
Ул. Тошин бунар 147 (први блок,
крило Ф)**
- радним данима од 07.00 до 20.00 h
- телефон: 011/2601-437

**Здравствена амбуланта у
Студентском дому Карабурма, Ул.
Мије Ковачевића 76**
- радним данима од 08.00 до 15.30 h
- телефон: 011/2752 682



ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ

Завод за здравствену заштиту
студената Београд

новембар, 2024. година

ШТА ЈЕ ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ?

Шећерна болест (*diabetes mellitus*) је хронична болест која се јавља када тело не може правилно да регулише ниво шећера (глукозе) у крви.

Разликују се:

1. **Тип 1 шећерне болести** - када панкреас не ствара инсулин или га ствара у веома малој количини. Овај тип шећерне болести се јавља код млађих особа, пре тридесете године живота, са пиком у периоду пубертета.
2. **Тип 2 шећерне болести** - када постоји смањено дејство инсулина (тзв. инсулинска резистенција) и последичним поремећајем у компензаторној секрецији инсулина од стране панкреаса. Јавља се код старијих особа и у директној је повезаности са факторима ризика.
3. **Гестациска / гестациона шећерна болест** - односи се на шећерну болест која настаје током трудноће и практично се повлачи после порођаја.
4. **Други специфични типови шећерне болести** (генетски дефекти у инсулинској активности, болести панкреаса, ендокринопатије, имунски посредована шећерна болест итд.)

КОЈИ СУ СИМПТОМИ ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ?

1. Често мокрење, нарочито ноћу
2. Изражен осећај жеђи
3. Константан осећај глади
4. Необјашњив умор
5. Неуобичајен губитак на телесној тежини
6. Раздражљивост
7. Замућен вид
8. Ране које споро зарастају



КОЈИ СУ ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА НАСТАНАК ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ?

1. **Наслеђе** - особе које имају блиске сроднике оболеле од шећерне болести имају повећан ризик да и саме оболе. На овај фактор ризика не можемо да утичемо, али га треба имати у виду да би се особама под ризиком скренула пажња на променљиве факторе који зависе од окружења и животних навика, а које се могу кориговати.

2. **Гојазност (прекомерна телесна тежина)** - први и најважнији фактор ризика. Нарочито је опасна тзв. абдоминална гојазност, код које се масно ткиво нагомилава у пределу трбуха.
3. **Неправилна исхрана** - конзумирање концентроване заслађене хране доводи до гојазности и константно појачаног стварања инсулина, што временом повећава склоност ка настанку шећерне болести.
4. **Физична неактивност** - не само да доприноси појави гојазности, већ и успорава метаболизам шећера и тако доприноси његовом дужем задржавању и нагомилавању у крви.
5. **Стрес** - под дејством стреса се ослобађају хормони стреса који доводе до повећања концентрације шећера у крви, како би се обезбедило довољно енергије за борбу против узрочника стреса.

