

Dijabetes je bolest u kojoj Vaše tijelo ne može pravilno koristiti hranu koju jedete radi dobijanja energije. Vaše stanice trebaju energiju za život i rast. Kada jedete, hrana se pretvara u vrstu energije zvanu glukoza. Glukoza je druga riječ za šećer. Glukoza ide u krv i Vaš šećer u krvi raste. Inzulin je hormon koji stvara Vaš pankreas. On pomaže glukozi da se premjesti iz krvi u stanice kako bi ga Vaše tijelo moglo koristiti kao energiju. Ljudi ne mogu živjeti bez inzulina.

### **Postoje tri glavna tipa dijabetesa:**

- Kod dijabetesa tipa 1, pankreas ne stvara inzulin.
- Kod dijabetesa tipa 2, pankreas ne stvara dovoljno inzulina ili Vaš tijelo nije u stanju koristiti inzulin koji stvara pankreas.
- Kod gestacijskog dijabetesa (trudnički dijabetes), za vrijeme trudnoće majčino tijelo ne može stvoriti dovoljno inzulina da pokrije potrebe i majke i djeteta.

### **Faktori rizika za dijabetes**

Vi ste pod povećanim rizikom od dobijanja dijabetesa ako ste:

- iz porodice gdje drugi imaju dijabetes,

## **Simptomi i faktori rizika za dijabetes**

Autor Redakcija

---

- prekomjerne težine,
- preko 40 godina starosti,
- neaktivni,
- imali dijabetes za vrijeme trudnoće (gestacijski dijabetes) ili je tek rođena beba bila teža od 4 kilograma i više,
- afričkog, azijskog, latino ili porijekla sa Pacifičkih ostrva.

## **Simptomi diabetesa**

- Velika žed;
- Osjećaj umora;
- Često korištenje toaleta zbog uriniranja;
- Zamagljen vid;

## **Simptomi i faktori rizika za dijabetes**

Autor Redakcija

---

- Gubitak težine;
- Rane sporo zarastaju;
- Konstantna glad;
- Svrab kože;
- Infekcije;
- Utrnulost ili štipanje u stopalima i/ili rukama;
- Problemi sa seksualnom aktivnošću.

Često ljudi nemaju simptoma čak iako im je nivo šećera u krvi visok. Možete provjeriti da li imate dijabetes putem nalaza krvi.

## **Vaša njega**

Cilj je održati Vaš nivo glukoze što je moguće bliže normali. Vaša njega može uključiti:

- planiranje obroka,

## **Simptomi i faktori rizika za dijabetes**

Autor Redakcija

---

- testiranje nivoa glukoze,
- upoznati simptome, da znate kad Vam je nivo glukoze prenizak ili previsok,
- vježbanje,
- uzimanje lijekova – inzulin ili tablete,
- odlasci na pregledе kod svog timа za zdravstvenu njegу,
- pohađanje časova o dijabetesu.

Izvor: [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

[www.medicina.ba](http://www.medicina.ba)

2009-07-29