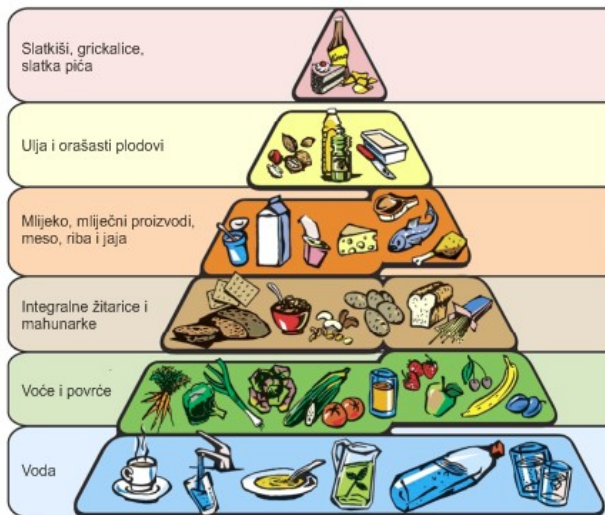


DJELUJTE!!!

- BUDITE FIZIČKI AKTIVNI
- KONZUMIRAJTE PRAVILNU PREHRANU UZ REDOVITE OBROKE
- SLIJEDITE UPUTE LIJEČNIKA
- KONTROLIRAJTE VRIJEDNOSTI ŠEĆERA

PREVENIRAJTE ŠEĆERNU BOLEST PREHRANOM



ZAŠTO JE SAMOKONTROLA VAŽNA?

- Pruža uvid na vrijednosti glukoze u krvi.
- Odmah možete poduzeti korake za korekciju preniskih ili previsokih vrijednosti.
- Rezultate mjerenja redovito upisujte u dnevnik samokontrole zbog što bolje regulacije.
- Posavjetujte s liječnikom o potrebi uvođenja dodatnih mjerenja.

Očekivane vrijednosti GUK-a, kod osoba koje nemaju šećernu bolest, su:

- 3,0 mmol/L - 6,1 mmol/L natašte
- do 7,8 mmol/L iza obroka

DOM ZDRAVLJA

ZAGREB – ISTOK

Švarcova 20, Zagreb

PATRONAŽNA DJELATNOST



TREBATE SAVJET?



Grižanska 4, Zagreb

Hirćeva 1, Zagreb

Ivanićgradska 38, Zagreb

Ninska 10, Sesvete



01/2960-488

01/2720-685

01/2305-710

01/2050-761



www.dzz-istok.hr

Najvažnija stvar koju možete učiniti za svoje zdravlje je da **izgubite barem 5 do 10 %** od ukupne tjelesne težine.

Na taj ćete način značajno **sniziti razinu šećera u krvi, krvni tlak i razinu kolesterola.**

**KONTROLIRAM LI ŠEĆER
ILI ŠEĆER MENE ?**

ŠTO JE ŠEĆERNA BOLEST?

- Dijabetes ili šećerna bolest poremećaj u kojem je razina glukoze (jednostavnog šećera) u krvi izrazito visoka, jer tijelo ne otpušta ili ne rabi inzulin na odgovarajući način.

GUK natašte:

- 7,0 mmol/L ili više
- Slučajno izmjeren GUK 11,0 mmol/L i više

TIPOVI ŠEĆERNE BOLESTI

1

DIJABETES TIP 1 (ovisan o inzulinu)

- Obično pogađa ljude ispod 35. godine života.

2

DIJABETES TIP 2 (neovisan o inzulinu)

- Obično pogađa ljude iznad 35. godine.

VAŽNO!!!

Dijabetes tipa 2 razvija se postupno i ne boli, pa može ostati neprimijećena. Često puta je razlog kasnijoj dijagnozi i to što se bolesnici usprkos simptomima ne javljaju na vrijeme liječniku.

KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

HIPERGLIKEMIJA

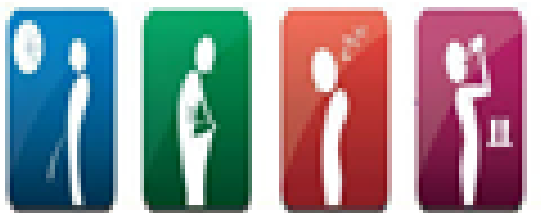
- Povišena razina šećera u krvi (često i obilno mokrenje, suha usta i pretjerana žeđ, nedostatak energije, zamućen vid, crvenilo u licu, miris acetona u dah, ubrzan rad srca, poremećaji svijesti).

HIPOGLIKEMIJA

- Snižena razina šećera u krvi (znojenje, drhtavica, strah, bljedilo, glad, ubrzan rad srca).

DIJABETIČKA KETOACIDOZA

- Životno ugrožavajuća.



SIMPTOMI

- Učestalo mokrenje
- Nagli gubitak težine
- Umor i iscrpljenost
- Pojačana žeđ
- Povećan apetit
- Zamućen vid
- Povećana razina glukoze u krvi

3

GESTACIJSKI DIJABETES (trudnički šećer)

- Otkriven kod trudnice koja do sada nije bolovala od šećerne bolesti.

4

OSTALI OBLICI ŠEĆERNE BOLESTI

- Kao posljedica drugih bolesti, rijetki genetski poremećaji ili tijekom uzimanja nekih lijekova.

KRONIČNE KOMPLIKACIJE

- Dugoročno, visoke vrijednosti glukoze u krvi mogu uzrokovati ozbiljna oštećenja mozga, očiju, srca, bubrega i svih ostalih organa u tijelu.
- Visoka koncentracija glukoze u krvi može oštetiti stijenke svih krvnih žila i provodljivost živaca, te tako može dovesti do trajnih posljedica na svim organima.