

# Sadržaj

Uvod	5
Šta je dijabetes?	7
Poremećaj ravnoteže	8
<b>DVA TIP A DIJABETESA</b>	<b>10</b>
Dijabetes mellitus tip 1: insulin-zavisni	10
Dijabetes mellitus tip 2: insulin-nezavisni	11
Cilj lečenja	12
<b>KOMPLIKACIJE NASTALE USLED DIJABETESA</b>	<b>13</b>
Hiperglikemija	13
Dijabetsna ketoacidoza	13
Oštećenje krvnih sudova	14
Oštećenje nervnog sistema	16
Retinopatija i drugi poremećaji vida	16
Oštećenje bubrega	17
Opasnost od komplikacija vremenom raste	18
Kako izbeći komplikacije?	18
<b>PREVENTIVA</b>	<b>19</b>
Hipoglikemija	19
Pomoć kod hipoglikemije	20
Kome je neophodno ispričati o napadima	21
Oprez	22
Način ishrane i kontrola telesne težine	22
Zašto je opasna preterana telesna težina?	23
<b>FIZIČKA AKTIVNOST KOD DIJABETESA</b>	<b>24</b>
Koje su vežbe najbolje?	24
Vežbe sa opterećenjem	25
Fizičke vežbe i insulin-zavisni dijabetes	25
Pažnja: ne zaboravljajte na unos hrane	26
Ko treba da izbegava fizičke napore	26
Nešto o lekovima	26
<b>LEKOVI</b>	<b>27</b>
Kako se pravi insulin?	28
Insulini kratkog i dužeg dejstva	28
Doziranje	29
Načini davanja insulina	29
Analize i istraživanja	30
Samostalna kontrola glukoze u krvi	31
Analize mokraće	32

U medicinskoj ustanovi	32
Ovo je potrebno znati	34
Mogu li dijabetičari da voze automobil?	34
Dijabetes i posao	35
Rezervisan odnos prema obolelima od dijabetesa	35
Na odmoru	36
Nega nogu	38
Devet zablude o dijabetesu	39
<b>DIJABETES KOD ŽENA</b>	<b>41</b>
Menstruacija	41
Seksualni život	41
Planiranje trudnoće	42
Lekovi i trudnoća	43
Rođenje deteta	43
Kрупно novorođenče	44
Da li će dete imati dijabetes?	45
Dijabetes kod trudnica	45
<b>DIJABETES KOD DECE</b>	<b>46</b>
Nećete biti sami s bolešću	46
Zašto se to desilo baš mom detetu?	47
Može li dete kvalitetno da živi?	47
Šta treba da učine roditelji	48
Analize i pregledi	48
Režim detetove ishrane	49
Aktivnost deteta	50
U školi	50
Ukoliko se dete razbolelo	51
Šta ako...	51
Dete mora da učestvuje u lečenju	52
Preterana strepnja	52
Period puberteta	54
<b>NAUČITE DA NE KLONETE DUHOM</b>	<b>56</b>
Osećaj krivice i straha	56
<b>ISHRANA I DIJABETES</b>	<b>58</b>
Značaj složenih ugljenih hidrata	59
Šećer	61
Zamene za šećer	62
Belančevine	63
Osnovna pravila ishrane	63
Alkohol	65
Nešto o ishrani br. 9.	65
Hrana koju je neophodno izbegavati	67
Hlebne jedinice	68
Tablice namirnica	71
<b>RECEPTI IZ NARODNE MEDICINE</b>	<b>77</b>

# *Uvod*

Dijabetes je jedan od najaktuelnijih zdravstvenih problema s kojim se suočava stanovništvo mnogih zemalja. Broj obolelih od dijabetesa je u porastu, pa tako je danas u svetu više od 120 miliona ljudi koji pate od ove bolesti.

Bez obzira na to što dijabetes poprima karakter epidemije, njegova dijagnoza nije nikakva presuda. Mnogobrojnim istraživanjima u raznim zemljama dokazano je da održavanje podnošljivog nivoa šećera u krvi može da spreči ili uspori teške komplikacije ove bolesti.

Najvažnije što treba da uradi osoba obolela od dijabetesa je da osvesti svoju ulogu u programu lečenja. Lečenje obično uključuje poseban način ishrane, fizičke vežbe, korišćenje tableta ili injekcija insulina (ponekad kombinacija tableta sa injekcijama). Međutim, jedino pacijent može da osigura svakodnevnu kontrolu šećera u krvi i da se pridržava saveta lekara. Dakle, on mora naučiti da kontroliše svoju bolest, a to nije moguće bez jasne predstave o njoj. Tome je i namenjena ova knjiga, gde su pristupačno i jasno izložene sve informacije o dijabetesu – kako se manifestuje, koje su moguće komplikacije, a date su i mere za njihovo sprečavanje. Važno je da te preporuke ne predstavljaju striktne zabrane i ograničenja. Knjiga će vam pomoći da vodite način života nezavisno od bolesti, koji će vam u isto vreme omogućiti da održite kvalitetan nivo lečenja.

Dijagnoza dijabetesa početak je doživotnog dogovora sa samim sobom, u tom smislu da moramo voditi računa o

zdravlju. Niko ne osporava da vam predstoji dugotrajan i težak napor, ali, ukoliko imate dijabetes, možete da čestitate sebi ako ste prihvatili odgovornost da ćete se izboriti sa analizama, režimom ishrane, lečenjem.

Dijabetes, odnosno bar slučajevi kad nije neophodno uzimanje injekcija insulina, umnogome je bolest načina života, uzrokovana prejedanjem i nedovoljnom fizičkom aktivnošću. Dijabetes nije toliko rasprostranjen u zemljama u razvoju, ali sa rastom standarda raste i broj onih koji pate od ove bolesti. Osim toga, posredi je bolest određenog životnog doba - otprilike polovina obolelih od dijabetesa starija je od 65 godina, a u današnje vreme je u toku proces starenja stanovništva. Zato je verovatno da će visoka rasprostranjenost dijabetesa uskoro biti veća.

Iako je dijabetes ozbiljna bolest, koja bez neophodne kontrole može da dovede do teških komplikacija, zahvaljujući uspesima medicine, većina obolelih može da vodi aktivan način života ukoliko na sebe preuzme deo odgovornosti. Potpuno izlečenje je nemoguće. Ova dijagnoza znači da bolesna osoba mora da se pridržava stroge dijeta, režima fizičkih vežbi, da redovno kontroliše nivo šećera u krvi i da savesno uzima lekove. Međutim, pacijent mora da se pridržava ovih pravila: lekar može samo da mu daje savete, da mu pomogne i podrži ga.

*Izdavač*

## Šta je dijabetes?

Šta znači reč dijabetes?

Medicinski naziv za šećernu bolest je „*diabetes mellitus*”. Termin „*diabetes*” znači *proticati kroz*, a reč „*mellitus*” znači *sladak*. U prošlosti su lekari dijagnostikovali dijabetes tako što su probali pacijentov urin. Sladak ukus urina potvrđivao je dijagnozu.

Veoma često se među laicima može susresti ne sasvim tačno, pa čak i pogrešno, mišljenje o dijabetesu. Npr., mnogi su uvereni da se možemo razboleti samo u detinjstvu, kao i da je jedino sredstvo u njegovom lečenju injekcija insulina. I jedno i drugo je netačno. Veliki broj obolelih od dijabetesa su osobe srednjeg i starijeg doba. Osim toga, nije neophodno svima davati injekcije insulina. U mnogim slučajevima lečenje se sastoji u pridržavanju određenih dijeta i režima fizičke aktivnosti. Neki pacijenti koriste specijalne tablete.

Obično ljudi veruju da je dijabetes na neki način povezan sa šećerom. Mnogi su ubeđeni da on nastaje ukoliko se jede mnogo slatkiša. To je samo delimično tačno. Kod dijabetesa je zaista povećan nivo šećera u krvi, ali se nećete razboleti samo zbog velike ljubavi prema čokoladama i kolačima.

Po pravilu, osobe koje se nisu suočile s tom bolešću ne znaju ono što je najvažnije o njoj, a to je da postoje dva tipa dijabetesa, koji se manifestuju na različite načine i zahtevaju drugačiji pristup lečenju. Ali pre nego što kažemo nešto više o ova dva tipa dijabetesa, poznatih kao insulin-zavisni (I tip) i insulin-nezavisni (II tip), porazgovarajmo o

tome šta ih povezuje. To je jasno iz naziva bolesti - oba sadrže reč „insulin”.

Dijabetes se pojavljuje u dva slučaja: u prvom, ukoliko se u telu proizvodi malo insulina, i drugom - ukoliko tkivo, na koje deluje insulin, nedovoljno reaguje na njega. Insulin je hormon koji učestvuje u razmeni materije u organizmu. Proizvodi ga specijalna grupa ćelija (beta-ćelije) pankreasa. One se nalaze u predelu želuca. Beta-ćelije su raspoređene u tzv. Langerhansovim ostrvcima.

Prilikom varenja hrane stvara se određena količina glukoze (vrsta šećera) koja dospeva u krv. Termin „šećer u krvi” upravo se odnosi na glukozu u krvi. Insulin prenosi glukozu iz krvi u ćelije, pre svega mišićne. One je koriste kao izvor energije.

Povišen nivo šećera u krvi (npr., posle jela) uzrokuje proizvodnju insulina, i on ponovo snižava taj nivo, usmeravajući glukozu u ćelije.

## **Poremećaj ravnoteže**

Ukoliko se insulin u organizmu proizvodi u nedovoljnoj količini (kao posledica uništenja beta-ćelija, ili iz drugih razloga), kao i ukoliko je dejstvo insulina na mišićno tkivo u disbalansu i on ne može da ispuni svoj zadatak, nivo glukoze u krvi sve vreme ostaje visok. Istovremeno, ćelije gladuju zbog nedostatka energije, jer glukoza ne dopire do njih, pa čovek oseća neprekidnu glad iako normalno jede. Ukoliko nivo glukoze u krvi prevazilazi određene pokazatelje, ona će se otkriti u mokraći. U isto vreme se povećava obim mokrenja, što dovodi do pojačane žeđi. Stoga obole-

li od dijabetesa neprekidno osećaju glad i žeđ iako dovoljno jedu i piju. Kod insulin-zavisnog dijabetesa (poremećaj u preradi insulina u organizmu), ukoliko se dijagnoza ne postavi na vreme, čovek može da izgubi energiju, da padne u komu i da ishod bude fatalan. U naše doba je to malo verovatno, ali, recimo, pre 70 godina nije bilo tako.

# *Dva tipa dijabetesa*

## **Dijabetes - Tip 1**

### ***Dijabetes mellitus tip 1: insulin-zavisni***

Tip 1 najteži je oblik šećerne bolesti i nastaje zato što ćelije pankreasa (beta ćelije) u vrlo maloj količini proizvode, ili uopšte ne proizvode insulin. Može nastati u svim starosnim dobima, ali u najvećem broju slučajeva se sreće kod dece i omladine. Terapija insulinom se primenjuje od prvog dana. Stroga (samo)kontrola, poseban način ishrane i fizička aktivnost obavezni su deo terapije.

Razlog nastanka nije poznat i trenutno se najviše pominju genetska osnova, spoljašnji faktori (virusne infekcije, ishrana...) i stres.

#### **Simptomi:**

- pojačano mokrenje
- neprirodno povišena žeđ i (ili) glad
- nagli gubitak težine
- umor, pospanost, razdražljivost.
- mučnina, povraćanje
- mišićni grčevi

## Dijabetes - Tip 2

### *Dijabetes mellitus tip 2: insulin-nezavisni*

Tip 2 je najrasprostranjeniji oblik šećerne bolesti (kod 85% obolelih), kako u nas, tako i u svetu. Pankreas osoba obolelih kod tipa 2 proizvodi insulin, ali u nedovoljnoj količini, ili je organizam stvorio rezistenciju (imunitet) na hormon insulina.

Susreće se u svim starosnim dobima, ali u najvećem broju kod odraslih (preko 40 godina života), gojaznih, kao i starijih osoba. Savremen način življenja i svakodnevni tempo veoma pogoduju razvoju ovog tipa šećerne bolesti.

Terapija je kombinovana – režim ishrane, ili ishrana i oralni antidijabetici (tabletirani lekovi), lekoviti čajevi kao pomoćno sredstvo, a u svim slučajevima uz umerenu fizičku aktivnost. Ukoliko ova terapija ne pokazuje povoljne rezultate, primenjuje se insulinska terapija, sa mogućnošću uključivanja i oralnih antidijabetika.

#### **Simptomi:**

- *Pojačano mokrenje*
- *Neprirodna žeđ i (ili) glad*
- *Umor, pospanost*
- *Razdražljivost*
- *Svrab na koži i reproduktivnim organima*
- *Kožne infekcije*
- *Poremećaji vida*
- *Slabost u nogama*
- *Sporo zarastanje rana i posekotina*
- *Grčevi u mišićima*