



Светски ден на дијабетот

**„Знајте го вашиот ризик, знајте го вашиот одговор“**

Во 2023 година, кампањата по повод Светскиот ден на дијабетот, ќе се фокусира на важноста да се знае ризикот од дијабетес тип 2 за да се помогне во одложување или спречување на состојбата и да се потенцира влијанието на компликациите поврзани со дијабетот и важноста да се има пристап до вистинските информации и грижа за да се обезбеди навремено лекување.

Дијабетот (шеќерна болест) е хронично метаболно заболување со мултипла етиологија што се карактеризира со хронична хипергликемија и со нарушување во метаболизмот на јаглеродните хидрати, масти и протеини кои се должат на дефект во инсулинската секреција, дејствувањето на инсулинот или на двете. Со тек на времето доведува до промени во многу системи и органи, оштетување на крвните и нервните садови, особено на срцето, бубрезите и очите.

1 од 10 возрасни луѓе во светот има дијабет. Над 90% имаат дијабетес тип 2. Скоро половина се уште не се дијагностицирани.

Во многу случаи, дијабетесот тип 2 и неговите компликации може да се одложат или спречат со усвојување и одржување на здрави навики. Кога не се открие рано и не се лекува, дијабетот може да доведе до сериозни и потенцијално опасни по живот компликации.

Слоганот на овогодинашната кампањата е: **Знајте го вашиот ризик, знајте го вашиот одговор**

Постојат неколку фактори на ризик кои ја зголемуваат шансата за развој на дијабетес тип 2. Знаејќи ги тие ризик фактори може да се превенира и одложи почетокот на состојбата.

**Најчести ризик фактори за развој на дијабет кои треба да ги знаете се:**

Семејна историја: Родители, брат или сестра со дијабет.

Тежина: Прекумерната телесна тежина или дебелина.

Возраст: Со зголемување на возраста, особено над 45 години, се зголемува ризикот.

Физичка неактивност: Неактивноста и седентарниот начин на живот може да придонесе за зголемување на телесната тежина и отпорност на инсулин.

Гестациски дијабет: Жените кои имале дијабет во бременоста се изложени на зголемен ризик за развој на дијабет.

Висок крвен притисок, пушењето и прекумерната употреба на алкохол, социоекономските услови односно стресот го зголемуваат ризикот за развој на дијабет.

## **Кој е вашиот одговор, како да го намалите ризикот**

Здравите навики во исхраната и редовната физичка активност можат да помогнат да се намали ризикот од дијабет.

Здрава исхрана: Јадете повеќе овошје и зеленчук, изгегнувајте шеќери и зашеќерени пијалоци, заменете ги заситените масти со масти од растително потекло, внесувајте повеќе мешункаста и јаткасти плодови во храната. Контролирајте ја големината на порциите за да се избегне прејадување. Намалете ги калориите ако имате прекумерна тежина.

Физичка активност: Поминувајте помалку време седејќи, а повеќе време во движење. Практикувајте најмалку 150 минути умерена физичка активност неделно.

Избегнувајте употреба на тутун и прекумерна употреба на алкохол.

Изберете поздрави методи за готвење како печење, печење на скара или на пареа наместо пржење.

Се препорачуваат и редовни здравствени прегледи бидејќи раното откривање на факторите на ризик може да помогне да се преземат поактивни чекори за спречување или одложување на дијабетес тип 2.

Внимавајте на можните знаци на дијабет: Прекумерна жед, често мокрење, необјаснето губење на тежина, заматен вид, недостаток на енергија, бавно зараснување на рани. Овие симптоми може да бидат благи или отсутни, така што луѓето со дијабетес тип 2 можат да живеат неколку години со оваа состојба пред да бидат дијагностицирани. Ако имате едн од овие знаци обавезно посетете го вашиот матичен лекар.

За луѓето со ризик од дијабетес тип 2, важно е да се знае ризикот и што да се направи за да се поддржи превенцијата, раната дијагноза и навременото лекување.

За луѓето кои живеат со дијабет, свесноста и пристапот до точните информации и најдобрите достапни лекови и алатки за поддршка на грижата за себе е од витално значење за одложување или спречување на компликации.

За здравствените работници, потребен е пристап до доволна обука и ресурси за рано откривање на компликации и обезбедување на најдобра можна нега.

Дознајте го вашиот ризик од дијабетес тип 2 преку онлајн алатката за проценка на ризикот која може да ја најдете на следниот линк:

<https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/>

Изготвил:

Д-р Аксиња Гарбеска-Кебакоска

Специјалист по социјална медицина