



Dijabetes “tihi ubica”

Simptomi dijabetesa su često suptilni, ponekad i neprimetni. Ako se ne leči, dijabetes može da ima ozbiljne posledice po zdravlje. Prema procenama u Srbiji oko 750 hiljada ljudi ima dijabetes a svaki četvrti živi u Beogradu. U svetu svakih 10 sekundi dve osobe obole i jedna umre od dijabetesa. Prema rečima doktorke Mirjane Milović, specijaliste interne medicine, redovna kontrola je jedini način da se ova bolest drži pod kontrolom. Rano otkrivanje je jedini put ka izlečenju a pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost - najbolja prevencija.



Dijabetes je stanje hronične hiperglikemije (povišen nivo šećera u krvi) koje dovode do nastanka hroničnih komplikacija na multiplim organskim sistemima, čime se značajno smanjuje kvalitet života, kao i životni vek bolesnika. Postoje više tipova ove bolesti a dr Milović objašnjava razlike.



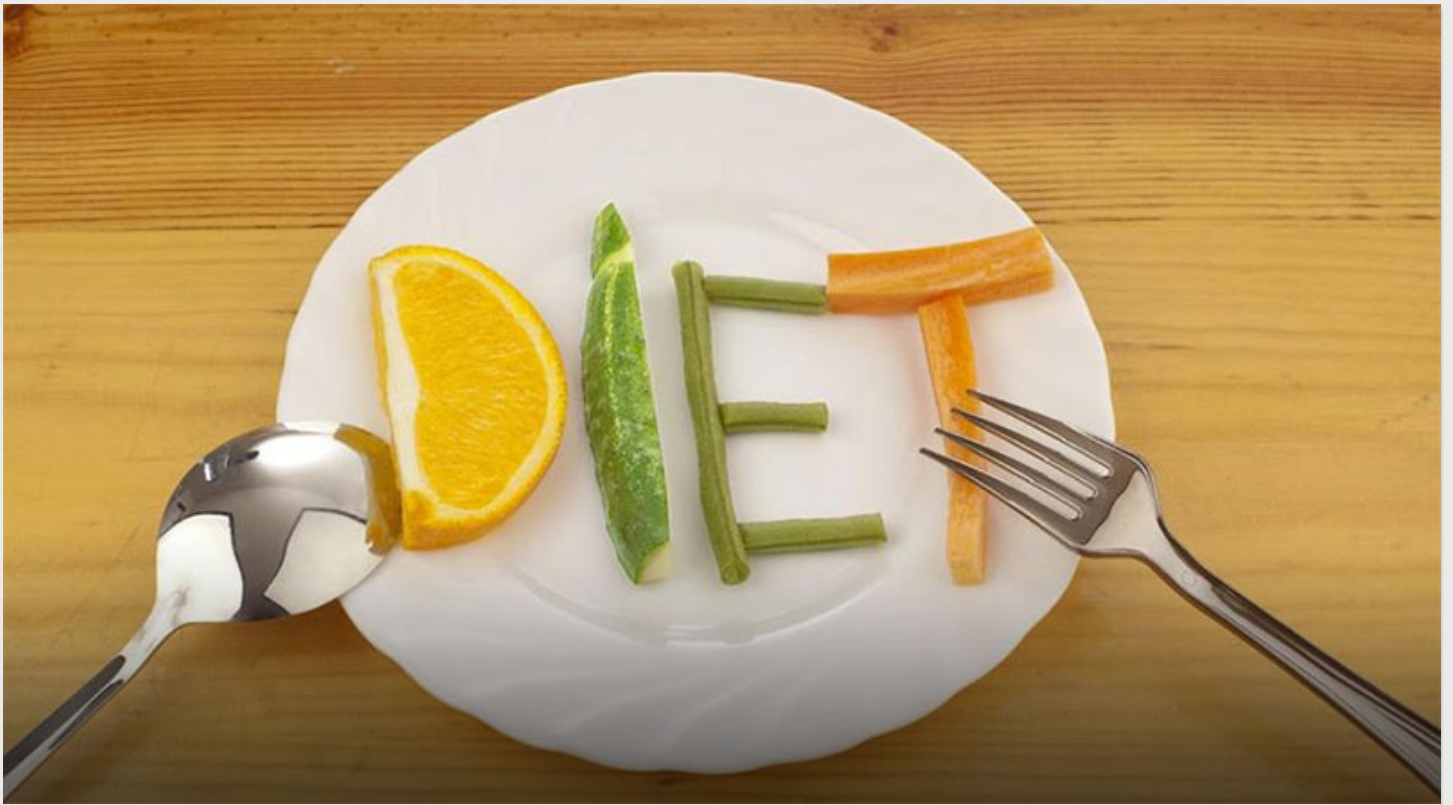
Dr Mirjana Milović

Dijabetes je bolest čija je pandemija u toku. Poražavajuća statistika kaže da je ova bolest savremenog čoveka i da nažalost postoji broj ljudi koji nisu ni svesni da imaju ovu bolest.



Kada govorimo o dijabetesu u pitanju je podmukla bolest koja ne daje znake, kada su simptomi već vidljivi to znači da je bolest u podmakloj fazi, dodaje dr Milović. Simptomi su već svima poznati a karakterišu ih žeđ, često mokrenje, gubitak telesne težine...

Sa ovim problemom posebno se susreću ljudi koji žive u urbanim gradskim sredinama. Što zbog manje slobodnog vremena, što zbog loše ishrane i stresa. Redovna kontrola i prevencija najbolji su mehanizmi obrane od bolesti koju zovu i "tihi ubica". Redukciona dijeta ili pravilna ishrana prvi su sistem odbrane od dijabetesa, kaže dr Milojević.



Promena životnih navika, anuliranje stresa i više fizičke aktivnosti najbolja su prevencija. Onog trenutka kada osetite glad zapitajte se da li je hrana ono što vam treba a možda je samo zadovoljstvo u sitnicama koje smo zaboravili da činimo za lepši dan i zdraviji život.