



## „Разбивање на бариерите, премостување на празнините“



Светскиот ден на дијабетес дава можност да се подигне свеста за дијабетесот како критично, глобално јавно здравствено прашање и да се потенцираат колективните и индивидуалните активности потребни за подобрување на превенцијата, дијагнозата и управувањето со состојбата. Овогодинашната тема „Разбивање на бариерите, премостување на празнините“ ја поткрепува нашата посветеност за намалување на ризикот од дијабетес и обезбедување дека сите луѓе на кои им е дијагностициран дијабетес имаат пристап до правичен, сеопфатен, достапен и квалитетен третман и нега.

### Типови на дијабет:

- ▶ Тип 1 (јувенилен или инсулин–зависен);
- ▶ Тип 2 (инсулин–независен или адултен) е речиси секогаш поврзан со прекумерната тежина и недоволната физичка активност;
- ▶ Гестациски (во бременост).

### Ризик фактори:

Дебелина (централен тип)-инсулинска резистенција; физичката неактивност; обилна и/или неуррамнотежена исхрана во која е застапена голема количина на прости шеќери (слатки, бел шеќер,газирани пијалоци) и заситени масти; возраст над 45 години; покачени вредности на триглицериди и намалени на ХДЛ холестеролот; хипертензија ( $\geq 140/90$  мм Hg); гестациски дијабетес или новородено со родилна тежина од 4 кг и повеќе; психоген стрес; синдром на полицистични јајници и др.

### Превенција:

Примарна: Здрава исхрана, физичка активност, избегнување алкохол ии тутун, избегнување процесирана и пржена храна..

Секундарна: Одржување на ниво близу нормалата на шеќерот, холестеролот и крвниот притисок и редовни здравствени контроли.

### Изработка:

Д-р Даниела Чингоска

Одд. за Социјална медицина