

**Zdravlje je Vaše
najdragocjenije
blago, čuvajte ga!**

Svaka osoba iznad 40. godina starosti bi trebala provjeriti nivo šećera u krvi, a u slučaju javljanja simptoma ovaj nalaz bi se trebao uraditi i prije.

Za više informacija o šećernoj bolesti javite se već danas Vašem porodičnom ljekaru, jer zdravlje ne smije čekati!

Prevenција šećerne bolesti

Održavanje zdrave tjelesne težine

Redovna tjelesna aktivnost

Hrana bogata vlaknima, cjelovitim žitaricama

Izbjegavanje hrane sa visokim udjelom šećera i procesovane hrane

Prestanak pušenja



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA

Ul. Tuzlanskog odreda 6 Tuzla
Tel: +387 35 307 700
Fax: +387 35 256 467
mail: zavodzjz@bih.net.ba

INFORMATIVNI LETAK

ŠEĆERNA BOLEST



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
TUZLANSKOG KANTONA



O oboljenju

Dijabetes mellitus ili šećerna bolest predstavlja hroničnu, metaboličku, nezaraznu bolest, koja se odlikuje povišenim nivoima šećera (glukoze) u krvi.

Razlog nastanka povišenog šećera u krvi može biti nedovoljno lučenje inzulina, poremećaj djelovanja inzulina ili kombinacija ovog.

SIMPTOMI

Učestalo mokrenje

Noćno mokrenje

Pojačana glad

Pojačana žeđ

Suhoća usta

Umor i slabost

Promjene raspoloženja

Problemi sa vidom, najčešće zamagljen vid

Nagli i neobjašnjivi gubitak tjelesne težine

Faktori rizika za razvoj šećerne bolesti

Prekomjerna tjelesna težina

Nedostatak tjelesne aktivnosti

Dugotrajna izloženost stresu

Prehrana bogata složenim šećerima i procesovanoj hrani

Nasljedni faktori

Komplikacije šećerne bolesti

Kada se ne liječi, šećerna bolest može dovesti do:

Srčanog udara

Moždanog udara

Oštećenja bubrega

Oštećenja vida, čak i sljepoće