

kilaže, pojačanjem tjelesnih aktivnosti i ishranom bez mnogo masnoće, možemo dijabetes spriječiti ili držati pod kontrolom. Ako već imate dijabetes, rizik od komplikacija možete smanjiti zdravim načinom življenja i redovnim ljekarskim kontrolama. Ako još do sada niste kazali užoj porodici da imate dijabetes, recite im - znati za prisutnost dijabetesa u porodici važna je zdravstvena informacija koja može biti korisna jer se mogu poduzeti koraci za smanjivanje rizika .

Za dodatne informacije nazovite **Diabetes Australia NSW** na 1300 136 588 . Ako vam treba pomoć za nazivanje na engleskom, obratite se Službi za prevođenje i tumačenje (**Translating and Interpreting Service -TIS**) na **13 14 50**.

Ako želite više zdravstvenih informacija na bosanskom jeziku, potražite u **Multicultural Communication website** na **<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

Telefonski brojevi su tačni u času objavljivanja ali ako se promijene neće odmah biti ispravljani. Možda morate provjeriti brojeve u telefonskom imeniku.



Bosnian
12 July 1999
[BHC-5320]

**Jeste li u opasnosti od bolesti
koja se u svijetu najbrže širi?**

**Are you at risk from the
world's fastest growing disease?**

Jeste li u opasnosti od bolesti koja se u svijetu najbrže širi?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Okolnosti koje uvjetuju rizik

Imam preko 40 godina

Imam (ili sam imao/la) krvnog rođaka s dijabetesom

Rodila sam bebu koja je bila preko 4 kg/ ili imala sam dijabetes za vrijeme trudnoće

Ne vježbam redovno (npr. vježbam manje od pola sata dnevno, tri puta sedmično)

Mjerim oko struka više od 100 cm (za muškarce) ili više od 95 cm (za žene)

Krvni pritisak mi je viši od 140/90/ ili uzimam lijekove za krvni pritisak

Rođen/a sam u Južnoj Evropi, na Bliskom Istoku, Jugo-Istočnoj Aziji; Polinezijskog sam ili Indijskog porijekla.

U mene su dva ili više od dolje navedenih simptoma:

- Mnogo mokrim
- Uvijek sam žedan/a
- Smršavio/la sam bez razloga
- Noge i stopala mi trnu ili osjećam "iglice"
- Zamagljen mi je vid
- Uvijek sam umoran/a

- Svrbi me koža ili često imam kožne infekcije
- Ako odgovorite sa 'da' na *dva* ili *više* od ovih pitanja, onda je u vas visoki rizik za razvijanje dijabetesa - ili ga možda već imate. Trebali biste ići na ljekarsku kontrolu - oko 400,000 stanovnika Australije pati od ove bolesti bez da su toga svjesni.

Jedan od uzroka zbog kojega toliko mnogo ljudi po čitavom svijetu, uključujući Australiju, prerano umire od dijabetesa je neznanje o opasnostima ove bolesti. Ako nije postavljena dijagnoza ili dijabetes nije pod kontrolom, postoji visoki rizik od komplikacija kao što su srčane bolesti, moždani udar, zatajivanje bubrega, sljepilo, amputacija udova, i impotencija.

Zašto ne uzimamo dijabetes malo ozbiljnije? Djelomično zbog toga što mnogi dijabetičari izgledaju zdravi. Neki koji boluju od dijabetesa osjećaju se sasvim dobro i misle da im nije potrebno voditi kontrolu o bolesti. Međutim, premda se dijabetes možda ne vidi izvana, on potihom čini štetu iznutra. U osoba s dijabetesom, tijelo nije u stanju kontrolisati količinu tvari koja se zove krvna glikoza tj. šećer - ako se nagomila u tijelu, glikoza može oštetiti mnoge organe.

Još jedan uzrok porasta dijabetesa u nekim zemljama je - ironično - visoki životni standard. Čim više para potrošimo na masnu hranu, kao i na automobile i razne naprave za uštedu radne snage, tim postajemo sve manje aktivni i sve se više gojimo - dvije stvari koje povećavaju šanse za razvijanje dijabetesa.

Vrijeme je da se dijabetes počne ozbiljnije shvaćati. Ako mislite da imate razloge za rizik, idite ljekaru. Ako rizika za sada nema, ne bi li ipak bila dobra ideja razmisliti o promjeni životnih navika i time smanjiti rizike za budućnost? Skidanjem