

Ako još do sada niste rekli bližoj rodbini da imate dijabetes, recite im - znati za prisutnost dijabetesa u obitelji 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 **131 450**.

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

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

multi
cultural
communication

Croatian
12 July 1999

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

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

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

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 iznad 4 kg, ili sam imala dijabetes za vrijeme trudnoće

Ne vježbam redovito (npr. vježbam manje od pola sata na dan, tri puta tjedno)

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

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

Rođen/a sam u Južnoj Evropi, na Bliskom Istoku, Jugo-Istočnoj Aziji; Polinežanin sam, ili Indijac iz Azije.

U mene su dva ili više od slijedećih simptoma:

- Mnogo mokrim
- Uvijek sam žedan/a
- Izgubio/la sam na težini bez razloga
- Noge i stopala mi trnu ili osjećam "iglice"
- Zamućen 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 već imate. Trebali biste ići liječniku na pregled - oko 400,000 stanovnika Australije pati od ove bolesti bez da su toga svjesni.

Jedan od razloga 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, kap, zatajivanje bubrega, sljepilo, amputacija udova, i impotencija.

Zašto ne uzimamo dijabetes malo ozbiljnije? Djelomično zbog toga što ljudi s dijabetesom često izgledaju zdravi. Neki koji boluju od dijabetesa osjećaju se sasvim dobro i misle da im nije potrebno voditi kontrolu o bolesti. Međutim, premda je dijabetes možda nevidljiv izvana, on tiho čini štetu iznutra. Imati dijabetes, znači da tijelo nije u stanju kontrolirati količinu tvari koja se zove krvna glukoza tj. šećer - ako se nagomila u tijelu, glukoza može oštetiti mnoge organe .

Još jedan razlog porasta dijabetesa u mnogim je zemljama - ironično - povišeni standard. Čim više novaca potrošimo na masnu hranu, kao i na automobile i uređaje za uštedu radne snage, tim postajemo deblji i manje aktivni - dvije stvari koje povisuju rizik od dijabetesa.

Vrijeme je da se dijabetes počne uzimati ozbiljno. Ako mislite da u vas postoji rizik, idite liječniku. Ako rizika za sada nema, ne bi li bila dobra ideja razmisliti o promjeni načina života i time smanjiti rizike za u budućnost? Izgubiti na težini, biti više aktivni i jesti zdravu hranu (s manje masnoće) možemo ujedno spriječiti i kontrolirati. Ako već imate dijabetes, rizik od komplikacija možete smanjiti zdravim načinom života i redovitim odlascima liječniku.