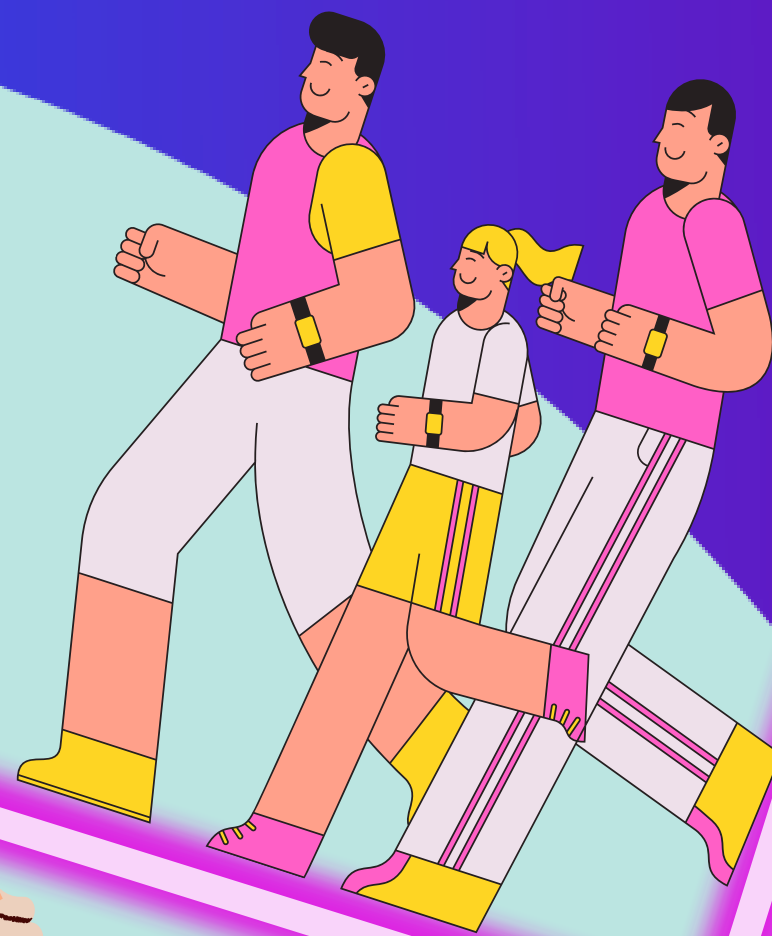
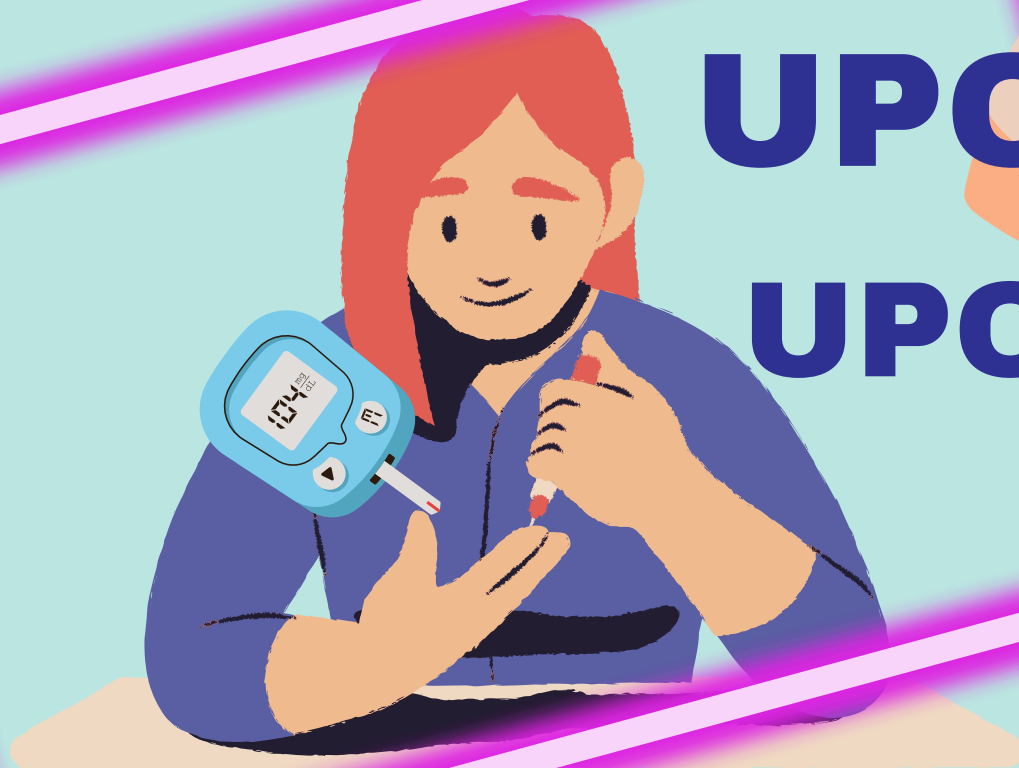


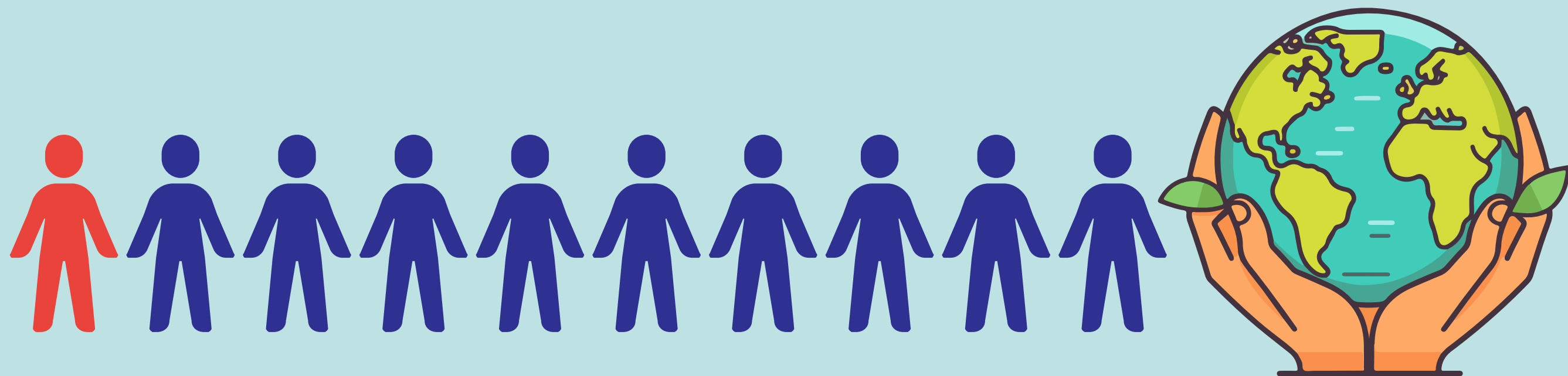
**SVJETSKI DAN
DIJABETESA 14.11.2023.**



**UPOZNAJ SVOJ RIZIK!
UPOZNAJ SVOJ ODGOVOR!**

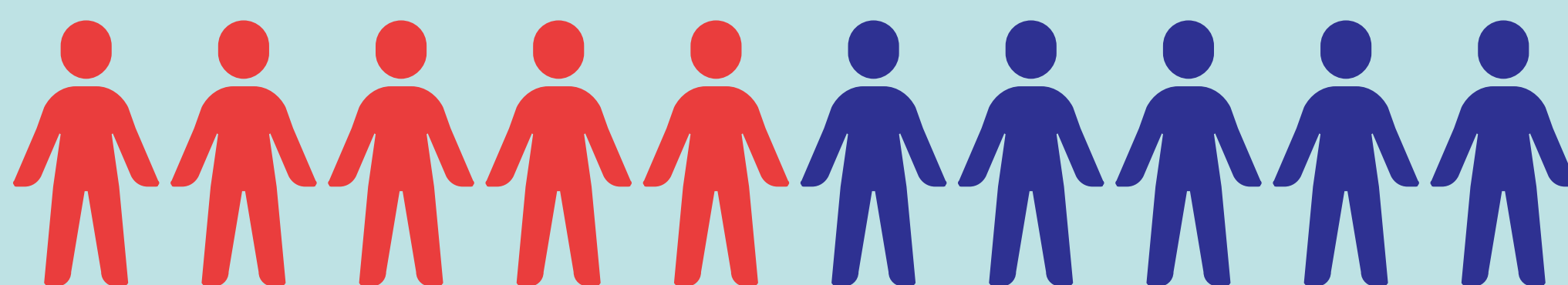


**NZZJZ Brodsko-posavske
županije**



1 od 10 odraslih ima dijabetes

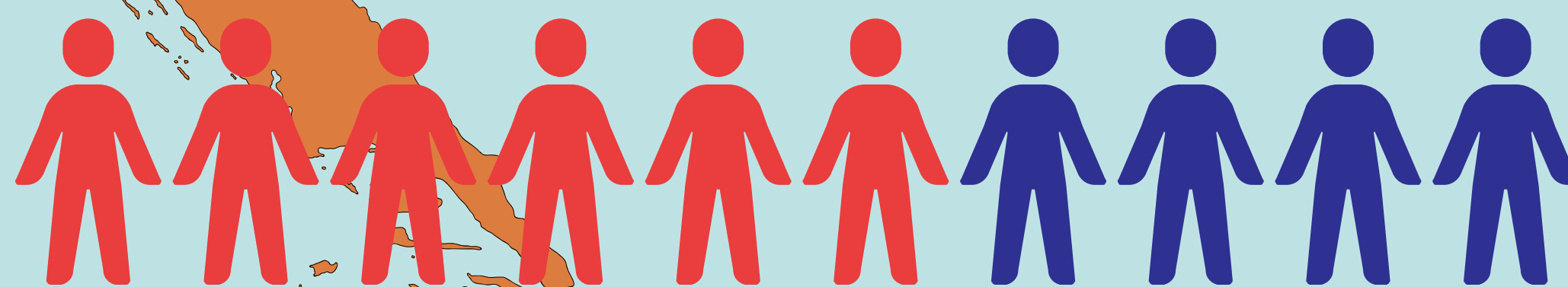
537 milijuna ljudi u svijetu je oboljelo od dijabetesa



50 % oboljelih u svijetu ne zna da su oboljeli (IDF 2022)



U Hrvatskoj je kod 388 213 osoba dijagnosticirana šećerna bolest (CroDiab 2022)



Kod 60 % oboljelih je postavljena dijagnoza šećerne bolesti, a 40 % još ne zna da je oboljelo.

Procjenjuje se da je 500 000 oboljelih od šećerne bolesti u Hrvatskoj.

POJAČANA GLAD



POJAČANA ŽEĐ



UČESTALO MOKRENJE



MRŠAVLJENJE

**SIMPTOMI
DIJABETESA**



NEJASAN VID



UMOR



**SMANJENJE OSJETA, TRNCI
U ŠAKAMA I STOPALIMA**

**OTEŽANO
ZACIJELJIVANJE
RANA**



**AKO IMATE OVE SIMPTOME,
JAVITE SE SVOM LIJEČNIKU.
IZMJERITE ŠEĆER U KRVI.**

RIZIČNI ČIMBENICI ZA DIJABETES TIP 2

<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/risk-factors.html>

TEŽINA- preuhranjenost, pretilost
OPSEG STRUKA -veći opseg struka-
inzulinska rezistencija

PREHRANA
NEAKTIVNOST ili tjelesna aktivnost manje od
3x tjedno/ sat vremena

DOB- veća od 45 godina

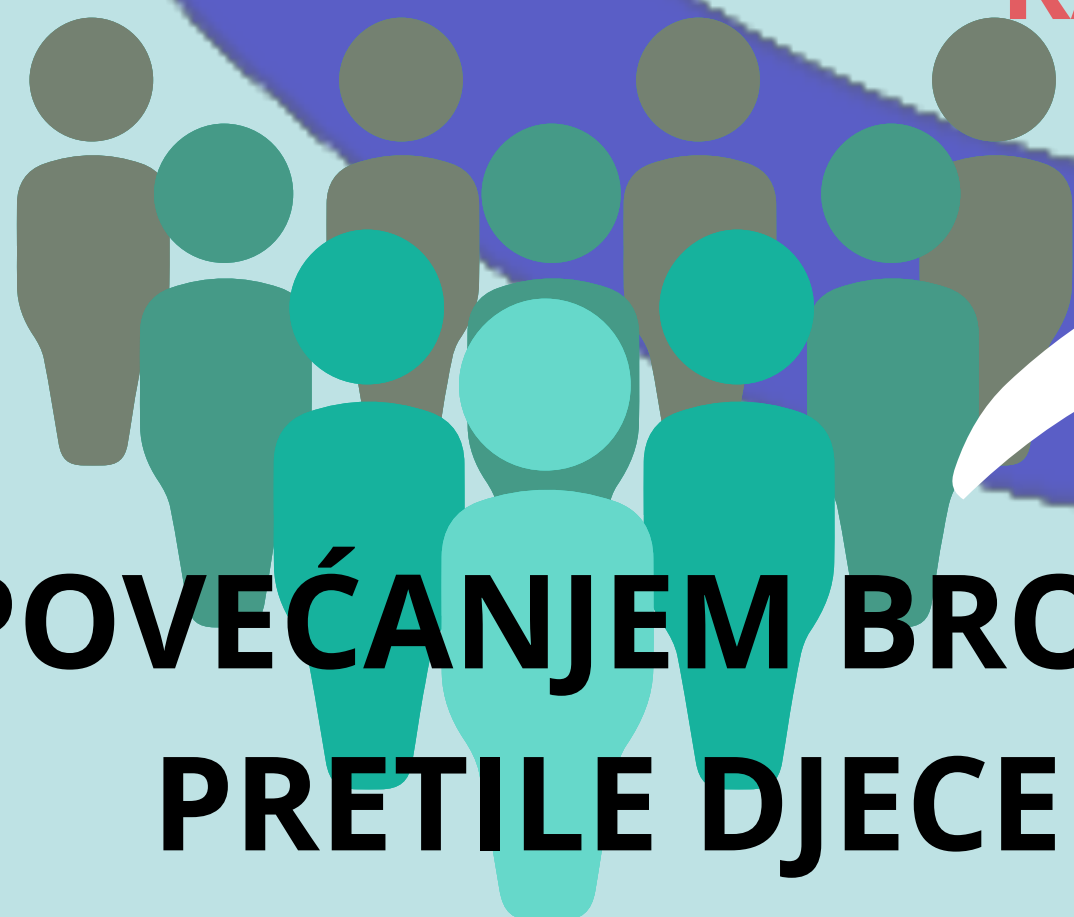
OBITELJSKA POVIJEST BOLESTI- roditelji, braća
sestre, članovi obitelji sa dijabetesom

GESTACIJSKI DIJABETES-povišen
šećer u krvi tijekom trudnoće

POVIŠENI KRVNI TLAK I LIPIDI U KRVI

PREDIJABETES

RASA, ETNICITET



**POVEĆANJEM BROJA
PRETILE DJECE**

**POVEĆAVA SE BROJ DJECE
S DIJABETESOM TIP 2**

PROCIJENITE SVOJ RIZIK ZA ŠEĆERNU BOLEST TIP 2

Zaokružite točan odgovor i zbrojite svoje bodove te pronađite svoj rizik za razvoj šećerne bolesti tip 2 unutar sljedećih 10 godina.

1.DOB

0 bod manje od 45 god.
2 boda 45 - 54 god
3 boda 55 - 64 god
4 boda više od 65 god

2.INDEKS TJELESNE MASE

0 bod manji od 25 kg/m²
1 bod 25 - 30 kg/m²
3 boda veći od 30 kg/m²

3. OPSEG STRUKA OVISNO O SPOLU (u visini pupka)

MUŠKARCI

0 bod manji od 94 cm
3 boda 94 - 102 cm
4 boda veći od 102 cm

ŽENE

0 bod manji od 80 cm
3 boda 80 - 88 cm
4 boda veći od 88 cm

4.. JESTE LI NA POSLU ILI U SLOBODNO VRIJEME TJELESNO AKTIVNI NAJMANJE 30 MIN SVAKI DAN?

0 bod da
2 boda ne

5.KOLIKO ČESTO JEDETE POVRĆE ILI VOĆE ?

0 bod svaki dan
1 bod ne svaki dan

6.JESTE LI IKADA NA REDOVITOJ BAZI UZIMALI LIJEKOVE ZA VISOKI TLAK ?

0 bod ne
2 boda da

7. JESTE LI IKADA IMALI POVIŠEN ŠEĆER U KRVI? (na liječničkom pregledu,tijekom neke bolesti ili tijekom trudnoće)

0 bod ne
5 bodova da

8. JE LI KOME OD VAŠE OBITELJI ILI DRUGIH ROĐAKA DIJAGNOSTICIRANA ŠEĆERNA BOLEST (TIP 1 ILI TIP 2)?

0 bod ne
2 boda da: baka ili djed, teta, ujak, stric, prvi rođaci (ali ne vlastiti roditelji, brat, sestra ili dijete)
5 bodova da: roditelj, brat, sestra ili vlastito dijete

VAŠ UKUPAN BROJ BODOVA



Rizik od razvoja šećerne bolesti tip 2 unutar sljedećih 10 godina (FINDRISC)

manje od 7 bodova

nizak rizik: procjena da će 1 od 100 osoba razviti bolest

7 - 11 bodova

blago povišen rizik: procjena da će 1 od 25 osoba razviti bolest

12 - 14 bodova

umjereno povišen rizik: procjenjuje se da će 1 od 6 osoba razviti bolest

15 - 20 bodova

visok rizik: procjena da će 1 od 3 osobe razviti bolest

više od 20 bodova

vrlo visok rizik : procjena da će 1 od 2 osobe razviti bolest



Scan me!

RIZIK ZA ŠEĆERNU BOLEST TIP 2 možete procijeniti i putem on-line upitnika koji vam izračuna rizik. web stranica World Diabetes Day:

<https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/>

Izradila: Nevenka Meandžija, dr.med. spec. školske medicine, NZZJZ BPŽ, Služba za školsku i adolescentnu medicinu, Odjel za unaprijeđenje djelatnosti školske medicine, kronične nezarazne bolesti, teškoće u razvoju i učenju, školske djece i mladih



**POKRENITE SE!
NAPRAVITE PROMJENU
DANAS!
ZA SEBE, SVOJU DJECU,
SVOJU OBITELJ!
VI TO MOŽETE!**