

PLAN ZA ZDRAVLJE GRAĐANA ISTARSKE ŽUPANIJE

Zdravim životnim stilom spriječite komplikacije dijabetesa!

Znate li da gotovo 50% od 200 000 dijabetičara u Hrvatskoj još uvijek nije otkriveno?

Uz dijabetes tipa I koji se kao autoimuna bolest javlja u mlađoj dobi, jedan od razloga za epidemiju dijabetesa tipa II je i nepravilna prehrana, pretilost te nedovoljna tjelesna aktivnost.

Da bi se spriječile brojne komplikacije dijabetesa, potrebno je voditi računa o zdravom načinu života.

- najmanje 5 – 6 obroka na dan (da bi sami planirali svoje obroke, ovisno o tjelesnoj težini i aktivnosti, moraju se konzultirati sa svojim liječnikom i po potrebi educirati);
- svakodnevno biti tjelesno aktivan, ovisno o mogućnostima, sklonosti ma i zdravstvenom stanju;
- održavati poželjnu tjelesnu težinu;
- redovito kontrolirati krvni tlak;
- posjetiti stomatologa najmanje dva puta godišnje;
- redovita cijepljenja protiv gripe;
- ne pušiti;
- ne konzumirati alkohol;
- kontrolirati stres

U protivnom komplikacije mogu biti neželjene i višestruke:

- smanjena periferna cirkulacija i dijabetičko stopalo;
- problemi sa vidom (dijabetička retinopatija);
- promjene na bubrezima (dijabetička nefropatija) i česte infekcije urinarnog sustava;
- promjene na živčanom sustavu (dijabetička neuropatija);
- česte kožne infekcije;



ISTARSKA ŽUPANIJA POBJEDNICA LIGE ZDRAVIH ŽUPANIJA 2008.