



ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ ТИПА 2 (ДИЈАБЕТЕС)



Симптоми настанка шећерне болести су:

- жеђ и сува уста без битног разлога (врућина, стрес)
- чешће мокрење без већег уноса течности
- велика глад и недостатак осећаја ситости чак и после обимног оброка
- губитак телесне тежине без значајније промене у исхрани и физичким активностима
- недостатак интересовања и концентрације

- чест осећај слабости, умора и брже замарање
- задах из уста који се осећа на воће и шећер
- пецкање или трњење стопала и дланова
- спорије зарастање рана
- честа запаљења мокраћних путева и др. инфекције
- замућен вид
- повраћање и бол у желуцу

ФАКТОРИ РИЗИКА за настанак шећерне болести типа 2 су: гојазност, недостатак физичке активности, неправилна исхрана, старија животна доб, висок крвни притисак, висок холестерол, породична историја дијабетеса, раније тестом откривена нетолеранција глукозе и гестацијски дијабетес (у трудноћи).

УПИТНИК ПРОЦЕНЕ РИЗИКА ЗА ТИП 2 ДИЈАБЕТЕСА

1. Старост (год)

Бодови	Одговор
0	< 45
2	45 - 54
3	55 - 64
4	> 64

2. Индекс телесне масе (kg/m²)

Бодови	Одговор
0	< 25
1	25 - 30
3	>30

3. Обим струка (у cm)

Бодови	Мушкарци	Жене
0	< 94	< 80
3	94 -102	80- 88
4	> 102	> 88

4. Да ли уобичајено током дана упражњавате најмање 30 мин физичке активности на послу и/или током одмора (укључујући нормалну дневну активност)?

Бодови	Одговор
0	Да
2	Не

5. Колико често једете поврће или воће?

Бодови	Одговор
0	Сваки дан
1	Не сваки дан

6. Да ли сте икада узимали лекове за висок крвни притисак?

Бодови	Одговор
0	Не
2	Да

7. Да ли вам је икада измерена повишена вредност шећера у крви (у рутинском прегледу, током болести или у трудноћи) ?

Бодови	Одговор
0	Не
5	Да

8. Да ли неко у вашој породици или од родјака има дијабетес ?

Бодови	Одговор
0	Не
3	Да (деда, баба, тетка, ујак, стриц или први рођаци, али не родитељи, браћа, сестре или деца)
5	Да (родитељи, браћа, сестре или дете)

Ризик за развој типа 2 дијабетеса у наредних 10 година је:

Збир бодова

Степен ризика

< 7	Низак (1 од 100 особа ће добити дијабетес)
7 – 11	Лако повишен (1 од 25 особа ће добити дијабетес)
12 – 14	Умерен (1 од 6 особа ће добити дијабетес)
15 – 20	Висок (1 од 3 особе ће добити дијабетес)
>20	Врло висок (1 од 2 особе ће добити дијабетес)