

Obilježen Svjetski dan šećerne bolesti: barem jednom godišnje izmjerite šećer u krvi

14.11.2024.



Društvo za zaštitu od dijabetesa Varaždin je povodom Svjetskog dana šećerne bolesti organiziralo već tradicionalnu javnozdravstvenu akciju na kojoj su brojnim građanima omogućili da izmjere šećer u krvi i krvni tlak te dobiju savjete o ovoj opakoj bolesti.

Uz članove Društva, akciji su se pridružili učenici Medicinske škole Varaždin i Srednje škole u Maruševcu, kao i studenti sestrinstva na Sveučilištu Sjever.

Nakon niza predavanja i održanih savjetovanja bolesnika o prehrani te regulaciji bolesti, bila je to središnja akcija Tjedna borbe protiv šećerne bolesti, čija je tema ove godine „Dijabetes i dobrobit dijabetičara“, a slogan “Razgovarajmo o dobrobiti za bolji život s dijabetesom”.

- Dijabetes se može imati čak do 10 godina, a da ne znate da ga imate. Najraniji simptomi su žeđanje, velika glad i naglo mršavljenje u smislu da u kratkom roku skinete 10 do 20 kilograma. Često se budite noću, pijete puno vode, po nekoliko litara, a ne znate zašto.

Kad se pojave grčevi u nogama te trnci u prstima na rukama i nogama, to upućuje da već imate jako visoki šećer u krvi. Šećernu bolest možemo držati pod kontrolom zdravijom prehranom, što uključuje uvođenje tri obroka i dva međuobroka tijekom dana. Uz to je potrebno barem 30 minuta fizičke aktivnosti dnevno, šetnje ili tjelovježbe. Osim toga, važno je barem jednom godišnje provjeriti razinu šećera u krvi - rekla je Antonija Brlek, predsjednica Društva za zaštitu od dijabetesa Varaždina koje ima 100-tinjak članova.

Podršku akciji dao je župan Anđelko Stričak zajedno s pročelnicom Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu skrb, civilno društvo i hrvatske branitelje Ljubicom Božić.

- U našoj domovini registrirano je oko 400.000 sugrađana s dijabetesom, dok je u Varaždinskoj županiji registrirano oko 15.000 oboljelih. Šećerna bolest je, nažalost, četvrti vodeći uzrok smrti naših sugrađana. Ti podaci dovoljno govore koliko je bitno voditi brigu o prevenciji, redovno kontrolirati šećer u krvi i postupati prema preporukama liječnika. Zahvaljujem našim zdravstvenim i obrazovnim ustanovama, kao i Društvu za zaštitu od dijabetesa Varaždin koji putem ovakvih javnozdravstvenih akcija educiraju naše građane o dijabetesu – rekao je župan Stričak.







