

исхрана, редовна физичка активност, ако не се пушат цигари и ако се намали конзумирањето на алкохол. Во некои случаи, потребни ќе бидат инсулински инекции или таблети за да се контролира овој тип на дијабетес.

**Како да го намалите ризикот од добивање дијабетес?**  
Одржувајте здрава колажа, намалете ги масите во исхраната и бидете физички активни.

За повеќе информации за дијабетесот (и за исхраната), обратете се во Дијабес Австралија на 1300 136 588 . Оваа организација има печатени информации на многу јазици.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

multi  
cultural  
communication

Macedonian  
13 July 1998

**Не дозволувајте дијабетесот  
(шеќерната болест)  
да ви го украде видот**

Don't let diabetes steal your sight

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

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

Околу 400,000 во Австралија - од кои многумина се чувствуваат доста здрави - не знаат дека имаат дијабетес (шеќерна болест), заболување што го доведува вашиот вид во опасност. Знаците на дијабетесот не се секогаш очигледни и ако остане незабележан или ако не се лечи, може на крај да доведе до слепило (и други сериозни здравствени проблеми). Дијабетесот е виновен за десет проценти од случаите на слепило во Австралија и е најчест причинител на слепило кај луѓето под 65 години. Меѓутоа ваквиот губиток на видот може да се спречи.

**Кој е во опасност да добие дијабетес?** Секој може да добие дијабетес. Тип I (при кој што секогаш е потребно да се прима инсулин) е најчест кај децата и младинците, иако може да се појави и на секоја друга возраст. Повеќето од луѓето имаат дијабетес Тип II кој што има повеќе шанси да се појави кај возрасни лица постари од 40 години. Добивањето дијабетес, исто така, зависи и од нашиот начин на живеење. Секој што е постар од 40 години, има вишок на килограми или има фамилијарна историја на дијабетес или, пак, е жена која што родила дете потешко од 4 кг, е подложен на зголемен ризик од добивање дијабетес. Луѓето од одредени етнички групи исто така се подложни на поголем ризик, вклучувајќи ги луѓето од Јужна Европа, Кинезите, луѓето од Југо-Источна Азија и оние од индиско потекло.

**Како се одразува дијабетесот на очите?** Кога некој страда од дијабетес, неговиот организам не може да го контролира нивото на шеќер во крвта. Ако тоа не се лечи, високото ниво на шеќер на крај доведува до заболување на бубрезите, проблеми со нервните звршетоци што може да доведе до ампутација (сечење) на стапалата или нозете, а може да придонесе и до срцеви заболувања и шлог. Исто така, дијабетесот ги оштетува ситните крвни садови во очите, предизвикувајќи го проблемот познат под името ретинопатија (retinopathy). Но, затоа што симптомите не се секогаш очигледни, оштетувањето може да стане доста

сериозно, дури и пред да разберете дека нешто не е во ред. Затоа е многу важно редовно да одите на преглед за очите. Секој што има дијабетес треба да оди на преглед за очите кога ќе се открие дијабетесот, а после тоа секој две години. Прегледот треба да го изврши лице што е школувано да открива ретинопатија (очен лекар специјалист, оптичар, медицинска сестра, специјалист за дијабетес или фамилијарниот доктор) Секој што има ретинопатија треба да оди на преглед за очите барем секој 12 месеци. Ако проблемот се открие рано, лечењето со ласер обично може да спречи понатамошно оштетување на видот. При лечењето со ласер се користи силно концентриран зрак на светлина на деловите што се оштетени од ретинопатијата.

**Како може да се спречи ретинопатијата?** Со контролирање на нивото на шеќерот, со придржување на диета препорачана од докторот или диететичарот, со редовни вежби примање на лековите како што ви советува докторот и редовни прегледи на очите. Јадете повеќе житарици (цереалии), зрнеста храна (леќа, грав итн.), зеленчук и овошје, намалете ги масните во исхраната. Редовната физичка активност не само што помага да се контролира нивото на шеќер, туку, исто така, помага да се спречат проблемите од холестеролот и крвниот притисок - здравиот холестерол и здравиот крвен притисок се, исто така, важни за спречување на ретинопатијата.

**Како ќе знам дека имам дијабетес?** Иако некои луѓе забележуваат зголемена жед и зачестено мочање, намалена енергија, заматен вид и чести кожни и вагинални инфекции, може да се случи и да немате никакви симптоми. Единствен начин да се знае со сигурност е да побарате од докторот да направи едноставен тест на крвта. Секој што има вишок на килограми, е над 40 годишна возраст, има фамилијарна историја на дијабетес или ако е жена што родила дете потешко од 4 кг, треба да го направи овој тест што е можно поскоро. Ако дијабетесот се открие, може најчесто да се контролира со здрава