

Svaka osoba koja je pretjerano ugojena, preko 40 godina stara, ima povijest dijabetesa u obitelji ili je rodila bebu tešku preko 4 kg, trebala bi se čim prije podvrgnuti ispitivanju. Ako se otkrije dijabetes, obično se može kontrolirati pomoću zdrave ishrane, redovitim vježbanjem, nepušenjem, smanjenim trošenjem alkoholnih pića. U nekim je slučajevima potrebno uzimati tablete ili inzulin injekcije za kontrolu i ovoga tipa dijabetesa.

**Kako možete smanjiti rizik od razvijanja dijabetesa?**

Održavanjem zdrave tjelesne težine, smanjivanjem količina masnoće u ishrani i fizičkom aktivnošću.

Za informacije o dijabetesu (uz informacije o ishrani), nazovite **Diabetes Australia** na 1300 136 588 . Diabetes Australia raspolaže tiskanim informacijama na mnogim jezicima.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

**Nemojte dopustiti da vam  
dijabetes oduzme vid**

**Don't let  
diabetes steal your sight**

**Nemojte dopustiti da vam dijabetes oduzme vid**  
Don't let diabetes steal your sight

Oko 400.000 ljudi u Australiji - od kojih se mnogi osjećaju relativno dobro - nisu svjesni da imaju dijabetes, t.j. šećernu bolest koja prijeti njihovu vidu. Simptomi dijabetesa nisu uvijek vidljivi, te ako se ne otkrije i ne liječi, ova bolest može na koncu dovesti do sljepoće (i drugih ozbiljnih zdravstvenih problema). Dijabetes je kriv za deset posto sljepoća u Australiji i najčešći je uzrok sljepoće u ljudi ispod 65 godina. Međutim, gubitak vida kojem je uzrok dijabetes može se spriječiti.

**Tko najviše podliježe riziku?** Svatko. Tip 1 (za koji su uvijek potrebne injekcije) najčešće se javlja u djece i mlađih osoba, premda se može pojaviti u bilo kojoj dobi. Međutim, većina ljudi koji od njega boluju imaju dijabetes Tipa 2, čiji razvitak, najčešće u odraslih osoba iznad 40, mnogo ovisi o načinu kako provode život. U svakoga tko je preko 40 godina, tko je pretjerano težak, ili u čijoj obitelji postoji povijest ove bolesti ili u žena koje su rodile bebu tešku preko 4 kilograma, povišen je rizik od dijabetesa. Rizik je također viši u izvjesnim etničkim grupama, osobito u onima koji su podrijetlom iz južne Evrope, Kine, jugoistočne Azije i Indije.

**Kako dijabetes utječe na oči?** Kad netko ima dijabetes njegovo tijelo ne može kontrolirati razinu šećera u krvi. Ako se to ne liječi, visoka razina krvnog šećera može na koncu dovesti do bolesti bubrega, oštećenja živaca u nogama zbog kojeg je nekada potrebno izvršiti amputaciju, te srčanih bolesti i moždanog udara. Dijabetes također oštećuje sitne krvne žilice u očima, te uzrokuje problem zvan **retinopatija** (oboljenje retine tj.mrežnice). Ali budući da simptomi nisu uvijek očiti, oštećenja mogu biti već veoma teška prije nego

primijetite da nešto nije u redu. Zbog toga su od neobične važnosti redoviti pregledi očiju. Osobe koje imaju dijabetes trebale bi ići na prvi pregled očiju u vrijeme kad je postavljena dijagnoza, te zatim redovito svake dvije godine. Pregled treba izvršiti osoba koja je specijalizirana za otkrivanje retinopatije (okulista, optičar, medicinska sestra, specijalist za dijabetes ili liječnik opće prakse). Svi oni u kojih je pronađeno da boluju od retinopatije moraju se podvrgavati redovitim pregledima očiju najmanje svakih 12 mjeseci. Ako se problem dosta rano otkrije, obično se mogu spriječiti daljnja oštećenja vida obradbom pomoću lasera ili operacijom. (U kirurgiji laserom rabi se jako koncentrirana zraka svjetla kojom se liječe područja u oku oštećena retinopatijom).

**Kako se može spriječiti retinopatiju?** Važno je voditi dobru kontrolu o razini krvnog šećera putem dijete koju preporuča liječnik ili dijetetičar, redovitim vježbanjem, uzimanjem prepisanih lijekova, i redovitim pregledima očiju. Jedite dosta žitarica (cerealija), zrnja, povrća i voća, smanjite količinu masnoće u ishrani, i redovito vježbajte - to nesamo što je dobro za kontroliranje dijabetesa, nego pomaže spriječiti probleme s kolesterolom i krvnim tlakom - zdrave razine kolesterola i krvnoga tlaka isto su tako važne za sprečavanje retinopatije.

**Kako mogu znati imam li dijabetes?** Premda neki ljudi primijete pojačanje žeđi i mokrenja, gubitak energije, zamućen vid i učestale kožne, a u žena i vaginalne infekcije, nekada niti nema simptoma. Jedini način da budete sigurni je upitati liječnika da izvrši jednostavan pregled krvi.