1300 136 588 . Ако ви треба помош да се јавите на англиски, прво јавете се во Преведувачката служба (TIS) на 131 450.

Повеќе информации од областа на здравството на македонски можете да најдете на веб страницата на Multicultural Communication na http://mhcs.health.nsw.gov.au

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

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Macedonian
12 July 1999

Дали постои опасност да ја добиете болеста што брзо се шири насекаде во светот?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

NSW HEALTH

Дали постои опасност да ја добиете болеста што брзо се шири насекаде во светот?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Фактори на ризик

Имам повеќе од 40 години

Имам (или сум имал/а) крвно сродство со некој роднина со дијабетес (шеќерна болест)

Имав бебе што се роди потешко од 4кг или имав дијабетес за време на бременоста

Не правам редовни физички вежби (т.е. вежбам помалку од половина час дневно три пати во неделата

Мерките на мојот струк се повеќе од 100см (за маж) или повеќе од 95см (за жена)

Мојот крвен притисок е повисок од 140/90 или пијам лекови за висок крвен притисок

Роден/а сум во Јужна Европа, Средниот Исток, Југо Источна Азија; сум од Полинезија или азиски Индиец

Имам два или повеќе од следниве симптоми:

* Одам на мокрење многу често

* Секогаш сум жеден/на

* Неодамна ослабев без причина

* Понекогаш стапалата или нозете ми се здрвени или како да ме боцкаат

* Ми се мати пред очи

* Секогаш сум уморен/уморна

* Ме чеша кожата или често добивам кожни инфекции

Ако одговоривте со да на две или повеќе прашања на погорната листа, изложени сте на ризик од дијабетес - или можеби веќе имате. Треба да го посетите својот доктор за да се прегледате - дури 400.000 лица во Австралија ја имаат оваа болест без да знаат.

Една од причините зошто толку многу луѓе во светот, вклучувајќи ја и Австралија, умираат прерано од дијабетес е затоа што не знаат за нејзините опасности. Кога лицето не знае дека има дијабетес или не го контролира добро, постои голем ризик од компликации како срцеви заболувања, шлог (мозочен удар), откажување на бубрезите, ампутација (сечење) на нозе или раце и импотенција.

Зошто не го сфаќаме дијабетесот посериозно? Делумно затоа што луѓето со дијабетес често изгледаат здрави. Некои луѓе со оваа болест, исто така, сосем добро се чувствуваат и мислат дека не треба да ја конторлираат. Но, додека дијабетесот можеби е невидлив од надвор, тој тивко прави штета внатре. Да се има дијабетес значи дека организмот не може да го конторлира нивото на субстанцата наречена гликоза во крвта - кога нивото на гликоза ќе се зголеми во организмот може да предизвика штета во многу органи.

Уште една причина зошто зачестеноста на дијабетесот се зголемува во многу земји е - за чудо - изобилството. Има повеќе пари да се потрошат на мрсна храна, исто така на автомобили и апарати кои ни ги вршат работите, што не прави пак подебели и помалку активни - две работи што го зголемуваат ризикот од дијабетес.

Време е дијабетесот да се сфати сериозно. Ако сметате дека сте изложени на ризик, посетете го својот доктор. Ако не сте изложени на ризик сега, сепак е добро да го проверите својот начин на живеење - дали треба да направите промени за да го намалите ризикот во иднина? Намалувањето на килажата, зголемената активност и јадењето здрава храна (со помалку масти) може и да го спречи дијабетсот и да го контролира. Ако веќе имате дијабетес, здрав начин на живеење и редовни посети на вашиот доктор може да го намали ризикот од компликации.

Ако се уште не сте им кажале на вашите блиски роднини дека имате дијабетес, кажете им - да се знае дека има дијабетес во фамилијата е важна информација за нивното идно здравје и може да им помогне да преземат чекори за да го намалат ризикот.

За повеќе информации, јавете се во Diabetes Australia NSW na