

dr Regina Kastro  
DIJABETES

dr Regina Kastro

KLINIKA  
MEJO

---

**DIJABETES**

PREVENCIJA, KONTROLA I VODIČ ZA ZDRAV  
ŽIVOT UPRKOS DIJABETESU

---

DOPUNJENO I REVIDIRANO  
IZDANJE



2020.

M. Regina Castro, M.D.  
The Essential Diabetes Book  
© 2014 Mayo Foundation for Medical Education  
and Research

*Izdavač*  
Miba books, DOO  
Dušana Vukasovića 33, Beograd

*Za izdavača*  
Miloš Seferović

*Urednik*  
Žana Jevtić

*Prevod*  
Jakša Jovović

*Lektura i korektura*  
Ivana Stijović

*Priprema za štampu*  
Aleksandar Petrović

*Plasman za Srbiju*  
011/713-80-36  
065/2783-448

*Tiraž*  
1.000 primeraka

*Štampa*  
Neven, Beograd  
[www.mibabooks.rs](http://www.mibabooks.rs)

# Uvod

Teško da ima neko ko ne želi da živi dugim i zdravim životom. Često je naša želja za dugovečnošću motivisana nekim ciljevima – željom da se ostvari nešto – bilo to lično ili profesionalno dostignuće. To može biti želja da se stvori porodica, postane učitelj, profesionalni sportista ili jednostavno deo života svojih unuka.

Iako možda imate sjajne gene, nikome od nas nije zagarantovano zdravlje i dugovečnost. Danas, više no ikad, morate preuzeti odgovornost za svoju budućnost i imati aktivnu ulogu u zaštiti svog zdravlja. To naročito važi za ljude sa dijabetesom ili one u riziku od dobijanja dijabetesa.

Dobra vest je da uprkos izazovima sa kojima se možete suočiti, postoje brojne mogućnosti da popravite i zaštitite svoje zdravlje. Naš cilj – moj i ostalih koji su doprineli izlasku ove knjige – jeste da vam pomognemo da ih uočite i delujete u skladu sa tim mogućnostima. I nadamo se da ćemo vas održati na putu ka dobrom zdravlju tako što ćemo vas podstaći da tako i uradite.

Dijabetes je ozbiljan – i sve je učestaliji. Ali možete da naučite kako uspešno da kontrolišete bolest i vodite zdrav i produktivan život. U ovoj knjizi ukazujemo na ključne korake za dobar život sa dijabetesom. To podrazumeva savete od esencijalne važnosti o tome kako pratiti svoj šećer u krvi, kako se bolje hraniti, kako postati fizički aktivniji, kako izgubiti u težini i održavati zdravu kilažu, kao i kako izvući maksimum iz upotrebe lekova.

Ako imate dete sa dijabetesom, takođe ćete naučiti nekoliko praktičnih stvari, od prepoznavanja ključnih znakova i simptoma, preko uključivanja deteta u brigu oko dijabetesa, do rešavanja emotivnih problema.

Čitajte ovu knjigu sa pozitivnim stavom. Ispravan stav će vam pomoći ne samo da dodate godine svom životnom veku već i da uživajte u njima.

*Dr Regina Kastro,  
medicinski urednik*



# Sadržaj

## **Poglavlje 1**

Osnovno o dijabetesu	10
Šta je dijabetes?	12
Različiti tipovi	13
Znaci i simptomi	17
Da li spadate među rizične?	19
Testovi za otkrivanje dijabetesa	22
Opasnosti od dijabetesa	23
Hitni medicinski slučajevi	23
Dugoročne komplikacije	28

## **Poglavlje 2**

Praćenje šećera u krvi	32
Koliko često i kada se testirati	34
Potrebno vam je	35
Merenje	37
Beleženje rezultata	40
Držite se unutar željenog opsega	42
Otklanjanje problema	43
Faktori koji utiču na nivo šećera u krvi	45
Kada testovi ukazuju na problem	48
Izbegavanje visokih i niskih vrednosti	48
Savladavanje prepreka	51

## **Poglavlje 3**

Osmišljavanje plana zdrave ishrane	52
Razotkrivanje dijabetes „dijete“	54
Šta je zdrava ishrana?	54
Planirajte svoje obroke	59
Pazite na veličinu porcije	60
Prilagodite tanjir	62
Čitajte natpise na pakovanjima	62
Uzmite u obzir i brojanje ugljenih hidrata	64
Šećer u fokusu	66

Korišćenje liste zamena	67
Održavanje motivacije	69
Recepti za dobro zdravlje	70

## **Poglavlje 4**

Dostizanje zdrave težine	86
Da li je potrebno da smršate?	88
Procenite svoju spremnost	90
Oredite realne ciljeve	94
Jednostavni prvi koraci	96
Piramida zdrave težine <i>Klinike Mejo</i>	97
Koncentracija energije: Jedite više i smršajte	100
Beleženje unosa hrane	103
Šta je okidač vaše gladi?	105
Kakve su vam navike pri jelu?	106
Prilagođavanje recepata	108
Budite pametan kupac	109
Džombe na putu: Prevazilaženje padova	111
Koristite sve što pomaže	113

## **Poglavlje 5**

Postati aktivniji	114
Fizička aktivnost nasuprot vežbanju	116
Fizička spremnost je ključna za zdravlje	117
Kreirajte lični fitnes plan	119
Izborite se sa preprekama vežbanju	122
Aerobne vežbe	124
Hodanje ka boljem zdravlju	126
Održavanje hidriranosti	130
Koliko vežbati?	131
Izbegavanje povreda	137
Vežbanje i redovno praćenje	138
Postizanje i održavanje motivacije	139
Fitnes za decu	142

## **Poglavlje 6**

Medicinski tretman	144
Terapija insulinom	146
Kako injektirati insulin	151
Izbegavanje problema s insulinom	155
Insulinske pumpe	156

Oralni lekovi za dijabetes	158
Kombinovanje oralnih lekova	164
Oralni lekovi i insulin	164
Injektibilni lekovi	166
Dijaliza bubrega	167
Transplantacija bubrega	169
Ostale procedure u okviru transplantacije	170
<b>Poglavlje 7</b>	
Ostati zdrav	174
Godišnje provere	177
Važni testovi koje treba da obavite	178
Briga o vašim očima	183
Briga za stopala	184
Nega zuba	187
Vakcinisanje	188
Pripreme za trudnoću	194
Menstruacija i dijabetes	199
Ponašanje u menopauzi	199
Život sa erektilnom disfunkcijom	200
<b>Poglavlje 8</b>	
Ako vaše dete ima dijabetes	204
Dijabetes tipa 1	207
Dijabetes tipa 2	209
Briga o lečenju deteta	212
Emotivna i socijalna pitanja	214
Dobre navike za očuvanje zdravlja	216
Preživljavanje bolesnih dana	219

# Poglavlje 1

## Osnovno o dijabetesu

---

Šta je dijabetes?	12
Različiti tipovi	13
Znaci i simptomi	17
Da li spadate među rizične?	19
Testovi za otkrivanje dijabetesa	22
Opasnosti od dijabetesa	23
Hitni medicinski slučajevi	23
Dugoročne komplikacije	28



# U poseti kod dr Regine Kastro

*„Pretnja našem opštem zdravlju toliko je značajna da, po prvi put u istoriji, mlađe generacije možda neće uživati dugovečnost koju smo navikli da očekujemo.“*

Izgleda da vodimo izgubljenu bitku. Broj pojedinaca kojima je dijagnostikovano dijabetes, naročito dijabetes melitus tipa 2, konstantno raste.

Osim toga, vidimo sve više mladih ljudi sa dijabetesom tipa 2, mnogo dece i adolescenata, a među njima su ljudi iz različitih etničkih grupa i materijalnog stanja. Ova pretnja našem opštem zdravlju toliko je značajna da po prvi put u istoriji, mlađe generacije možda neće uživati dugovečnost koju smo navikli da očekujemo.

Šta izaziva tu epidemiju? Da li su se naši geni drastično promenili? Odgovor je NE! Ono što se promenilo je naš način života. Hrana se često ne priprema kod kuće već se jede u pokretu, bogata je mastima i kalorijama, a malo ima voća i povrća. Postali smo manje fizički aktivni, i na poslu i u slobodno vreme, a kao rezultat toga, većina nas ima preteranu težinu ili gojaznost. Uticaj te preterane težine na zdravlje zapanjuje. To povećava rizik od dijabetesa i predisponira ljude za mnoge druge zdravstvene probleme, uključujući i neke tipove kancera.

Jasno je da ovaj problem ne možemo rešiti u lekarskoj ordinaciji – pokušali smo i nije nam uspelo. Doktori i pacijenti moraju da prošire svoje vidike izvan granica lekarske ordinacije, klinike ili bolnice. Kao celokupna populacija, moramo se fokusirati na svakodnevne odluke koje utiču na naše zdravlje, bilo da ih donosimo kod kuće, u školi ili na poslu. Za to je neophodna promena, a promena je često teška.

Kada se suočite sa velikim izazovom, želite da najbolji ljudi budu uz vas. U ovoj knjizi, angažovali smo stručnjake



**dr Regina Kastro, endokrinolog**

koji igraju važnu ulogu u lečenju ljudi sa dijabetesom svih uzrasta. Njihovi saveti pomoći će vam da razumete dijabetes i shvatite kako nekada sitne, svakodnevne odluke mogu da vam pomognu da kontrolišete svoju bolest i zaštitite zdravlje. Kada se posvetite zdravim navikama u ishrani i fizičkoj aktivnosti, vaš trud može takođe pomoći da se poboljša zdravlje ljudi oko vas, bez obzira na njihove godine.

Koliko god verovala u važnost tih promena, znam koliki je izazov napraviti ih. Čitanjem ovog ključalnog vodiča, napravite prvi korak u pravcu zdravijeg stila života. Informacije koje sadrži ova knjiga naoružaće vas znanjem, ali da bi to znanje moglo da vam pomogne, mora biti primenjeno. Prvi koraci su da identifikujete ono što vas sprečava da se zdravo hranite, budete fizički aktivniji i više brinete o sebi. Onda angažujte osobe koje vam mogu pomoći da savladate te prepreke. To može biti dijetetičar koji će vam pomoći da ispravite svoje navike u ishrani. Može biti kolega koji će vas podstaći da šetate tokom pauze na poslu. To može biti i vaš poslodavac koji će vam obezbediti izbor zdravije hrane na radnom

mestu. I da, to može uključivati i onoga ko je zadužen da brine o vašem zdravlju.

Ako stalno menjate okruženje, vaša uloga u očuvanju zdravlja važnija je nego ikad. Nadamo se da će vam ovde nađene informacije biti koristan alat pri ispunjavanju te uloge.

Možda vam je lekar nedavno saopštio da imate dijabetes. Ili ste saznali da postoji rizik da dobijete tu bolest. Zabrinuti ste, uplašeni, šta će vam dijabetes uraditi. Hoćete li morati da jedete bezokusnu hranu bez šećera? Da li ćete morati sebi svakodnevno da dajete injekcije insulina? Hoćete li se konačno naći pred amputacijom? Da li će vas dijabetes ubiti?

Za većinu osoba sa dijabetesom, odgovor na ta pitanja glasi NE. Naučnici su mnogo toga naučili o dijabetesu, kako da

ga rano dijagnostikuju i kontrolišu. Zahvaljujući tom napretku, možete dobro da živite i da ne trpite ozbiljne komplikacije ako sledite savete lekara u pogledu ishrane, vežbanja, praćenja šećera (glukoze) u krvi i, kada je neophodno, korišćenja lekova.

Možete da uživate u aktivnom i zdravom životu uprkos tome što imate dijabetes, ali morate biti spremni da odigrate svoju ulogu u tome.

## Šta je dijabetes?

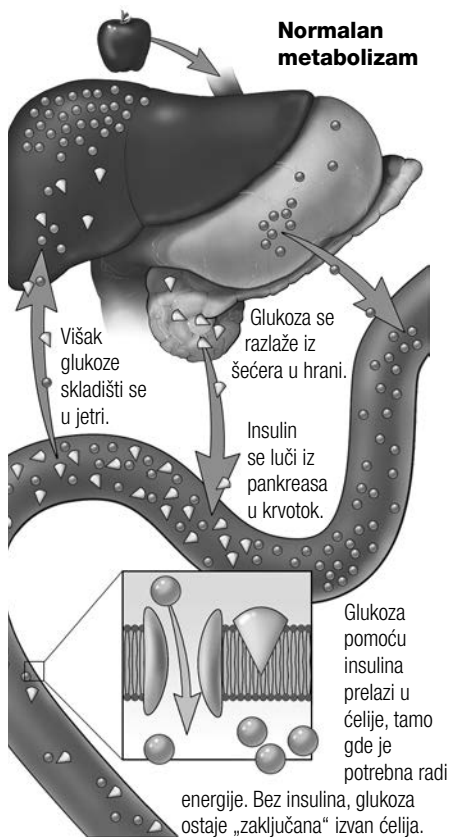
Termin dijabetes odnosi se na grupu bolesti koje utiču na način na koji vaše telo koristi glukozu u krvi, obično nazivanu šećer u krvi. Glukoza je vitalna za vaše zdravlje jer je glavni izvor energije za ćelije koje čine mišiće i tkiva. To je glavni izvor goriva za vaše telo.

Ako imate dijabetes, bez obzira kog tipa, to znači da imate suviše glukoze u krvi, iako razlozi za to mogu biti različiti. A previše glukoze može dovesti do ozbiljnih problema. Da bi se razumeo dijabetes, potrebno je shvatiti kako telo normalno koristi šećer iz krvi.

### Korišćenje šećera iz krvi

Šećer u krvi potiče iz dva glavna izvora: hrane koju jedete i jetre. Tokom varenja, glukoza se apsorbuje u krvotok. Kada je sve normalno, ona onda ulazi u vaše telesne ćelije, uz pomoć insulina. Hormon insulin potiče iz žlezde, pankreasa (gušterače). Kada jedete, vaš pankreas luči insulin u krvotok. Kada insulin cirkuliše, ponaša se kao ključ koji otvara mikroskopska vrata kroz koja glukoza ulazi u ćelije. Na taj način, insulin smanjuje količinu glukoze u vašem krvotoku i sprečava ga da dostigne visok nivo.

Kako vaš nivo šećera u krvi pada, tako opada i lučenje insulina iz pankreasa.





## Nacionalna epidemija

U velikoj meri zahvaljujući broju predebelih Amerikanaca i starenju stanovništva, dijabetes je postao glavni zdravstveni problem u SAD. Kako vam se povećavaju težina i starost, to se dešava i sa rizikom od najuobičajenijeg oblika dijabetesa – tipom 2.

Poslednje brojke Centra za kontrolu i prevenciju bolesti pokazuju da skoro 26 miliona Amerikanaca, odraslih i dece, ima dijabetes, što je povećanje za više od tri miliona za dve godine. Procene takođe pokazuju da 79 miliona Amerikanaca, skoro svaka treća odrasla osoba, ima predijabetes, što znači povećan rizik od dijabetesa.

Dijabetes je sedmi uzročnik smrtnosti i izaziva više od 230.000 smrtnih slučajeva u Sjedinjenim Državama svake godine. Zato je važno lečiti bolest čim se otkrije da je imate.

Vaša jetra ponaša sa kao skladište glukoze i centar za proizvodnju. Kada je nivo insulina u vašoj krvi visok, kao na primer posle obroka, vaša jetra skladišti višak glukoze kao glikogen za slučaj da je vašim ćelijama potrebna kasnije.

Kada je vaš nivo insulina nizak, na primer kada niste jeli neko vreme, vaša jetra oslobađa uskladištenu glukozu u vaš krvotok kako bi održala nivo šećera unutar normalnog opsega.

### Kada imate dijabetes

Ako imate dijabetes, ti procesi se ne odvijaju kako treba. Umesto da bude transportovan u vaše ćelije, višak glukoze gomila se u vašem krvotoku, a jedan deo se izbacuje sa urinom. To se obično dešava kada vaš pankreas proizvodi malo ili nimalo insulina, ili vaše ćelije ne raguju pravilno na insulin, ili iz oba ta razloga istovremeno.

Medicinski termin za to stanje je *dijabetes melitus*. *Mellitus* je latinska reč koja znači „sladak kao med“, što se odnosi na višak šećera u vašoj krvi i urinu.

Drugi oblik dijabetesa, nazvan dijabetes insipidus, jeste retko stanje u kom bubrezi nisu u stanju da zadrže vodu,

što dovodi do povećanog mokrenja i preterane žeđi. Tu nije problem sa insulinom, već *dijabetes insipidus* nastaje zbog drugačijeg poremećaja hormona.

## Različiti tipovi

Ljudi često misle kako je dijabetes jedna bolest. Ali glukoza može da se akumulira u vašem telu iz raznih razloga, što rezultira različitim tipovima dijabetesa. Dva najuobičajenija oblika su tip 1 i tip 2.

### Tip 1

Dijabetes tipa 1 razvija se kada pankreas luči malo ili nimalo insulina. Bez insulina koji bi cirkulisao krvotokom, glukoza ne može dospeti u vaše ćelije, pa tako ostaje u krvi.

Dijabetes tipa 1 nekada se nazivao insulin zavisni dijabetes ili juvenilni dijabetes. To je zato što se ta bolest najčešće razvijala kod dece ili tinejdžera, a bile su potrebne svakodnevne injekcije insulina da se nadoknađi količina koju telo ne proizvodi.



## Ako imam bliskog rođaka sa dijabetesom tipa 1, koliko je verovatno da ću dobiti tu bolest?

Iz razloga koji nisu dobro istraženi, rizik od dobijanja dijabetesa varira. Obratite pažnju na to da u tabeli sa desne strane porodična istorije bolesti – koja uključuje i stečene navike i genetiku – zajedno sa stilom života, izgleda igra veću ulogu u pojavi dijabetesa tipa 2 nego tipa 1. Mnogi ljudi sa tipom 1 nemaju poznatu porodičnu istoriju te bolesti.

Kako porodična istorija bolesti utiče na rizik od dijabetesa?

Tip 1		Tip 2	
Rodak sa dijabetesom	Procenjeni rizik	Rodak sa dijabetesom	Procenjeni rizik
Majka	1 do 5%	Majka	5 do 20%
Otac	5 do 15%	Otac	5 do 20%
Oba roditelja	1 do 25%	Oba roditelja	25 do 50%
Brat/sestra	5 do 10%	Brat/sestra	25 do 50%
Jednojajčani blizanci	25 do 50%	Jednojajčani blizanci	60 do 75%

## Da li ste u riziku od dijabetesa tipa 2?



Štiklirajte na početku rečenica koje se odnose na vas. Što više kvadratića označite, veći vam je rizik od dijabetesa tipa 2.

- Roditelj, brat ili sestra sa dijabetesom tipa 2
- Prekomerna težina
- Nosite previše težine oko struka ili u gornjem delu tela (oblika jabuke), a ne na kukovima ili butinama (oblik kruške)
- Niste fizički aktivni – vežbate malo ili nimalo
- Stariji ste od 45 godina
- Afroamerikanac, Hispanoamerikanac, američki Indijanac, poreklom sa Aljaske, sa azijsko-američkih ostrva ili Pacifika
- Rodili ste bebu težu od četiri kilograma
- Dobili ste dijabetes u trudnoći (gestacioni dijabetes)

Međutim, nazivi *insulin zavisni dijabetes* i *juvenilni dijabetes* nisu sasvim tačni. Iako ne tako često, odrasli takođe mogu da dobiju dijabetes tipa 1. A uzimanje insulina ne ograničava se samo na ljude sa tipom 1 te bolesti. I ljudima sa drugim oblicima dijabetesa takođe može biti potreban insulin.

Dijabetes tipa 1 je autoimuna bolest, što znači da je vaš imuni sistem uzročnik. Na sličan način kao što napada viruse ili bakterije, sistem vašeg tela za borbu protiv infekcija napada vaš pankreas, svodeći na nulu vaše beta ćelije koje proizvode insulin. Istraživači nisu sigurni

šta navodi vaš imuni sistem da se bori protiv sopstvenog tela, ali veruju da su možda uključeni genetski faktori, izloženost određenim virusima i ishrana.

Ti napadi mogu drastično smanjiti, čak i potpuno poništiti, sposobnost vašeg pankreasa da proizvodi insulin. Između 5 i 10 procenata ljudi sa dijabetesom imaju tip 1, a bolest se skoro podjednako javlja i kod žena i kod muškaraca. Proces koji dovodi do dijabetesa tipa 1 može da se odvija polako, pa bolest može ostati neprimećena nekoliko meseci ili duže. Češće je, međutim, da se znaci i simptomi pojave brzo, često nakon neke bolesti.

## Tip 2

Dijabetes tipa 2 daleko je najčešći oblik te bolesti. Devedeset do 95 odsto osoba starijih od 20 godina sa dijabetesom imaju tip 2. Kao i dijabetes tipa 1, i tip 2 je nazivan drugim imenima: insulin nezavisni dijabetes ili dijabetes odraslih. Ti nazivi ukazuju na to da mnogim ljudima sa dijabetesom tipa 2 ne trebaju insulinske injekcije i da se bolest obično razvija kod odraslih.

Kao i kod tipa 1, ti nazivi nisu savim tačni. Zato što deca i tinejdžeri, podjednako kao odrasli, mogu dobiti dijabetes tipa 2. Zapravo, učestalost dijabetesa tipa 2 kod dece i adolescenata je u porastu. Osim toga, mnogim ljudima sa dijabetesom tipa 2 potreban je insulin da bi kontrolisali glukozu u krvi.

Za razliku od tipa 1, dijabetes tipa 2 nije autoimuna bolest. Kod dijabetesa tipa 2, vaš pankreas luči insulin, ali su vam ćelije postale otporne na njega. Zato insulin ne može da pomogne glukozu da pređe u vaše ćelije. Kao rezultat toga, veći deo glukoze ostaje i akumulira se u vašem krvotoku. Zašto tačno ćelije postaju otporne na insulin ne zna se zasigurno, iako su preterana težina i masno tkivo izgleda važni faktori. Većina ljudi sa dijabetesom tipa 2 ima preveliku težinu.

Neki ljudi sa dijabetesom tipa 2 najzad moraju da koriste insulinske injekcije. Do toga dolazi zato što pankreas ne može da proizvede dovoljno insulina, ili je izgubio svoju sposobnost da luči insulin. Kao kod ljudi sa dijabetesom tipa 1, i osobe sa tipom 2 mogu postati zavisne od insulina.

## Drugi tipovi

Tip 1 i tip 2 najčešći su oblici dijabetesa i stoga privlače najviše pažnje. Ta bolest, međutim, ume da se pojavi i u drugim oblicima.

### Gestacioni

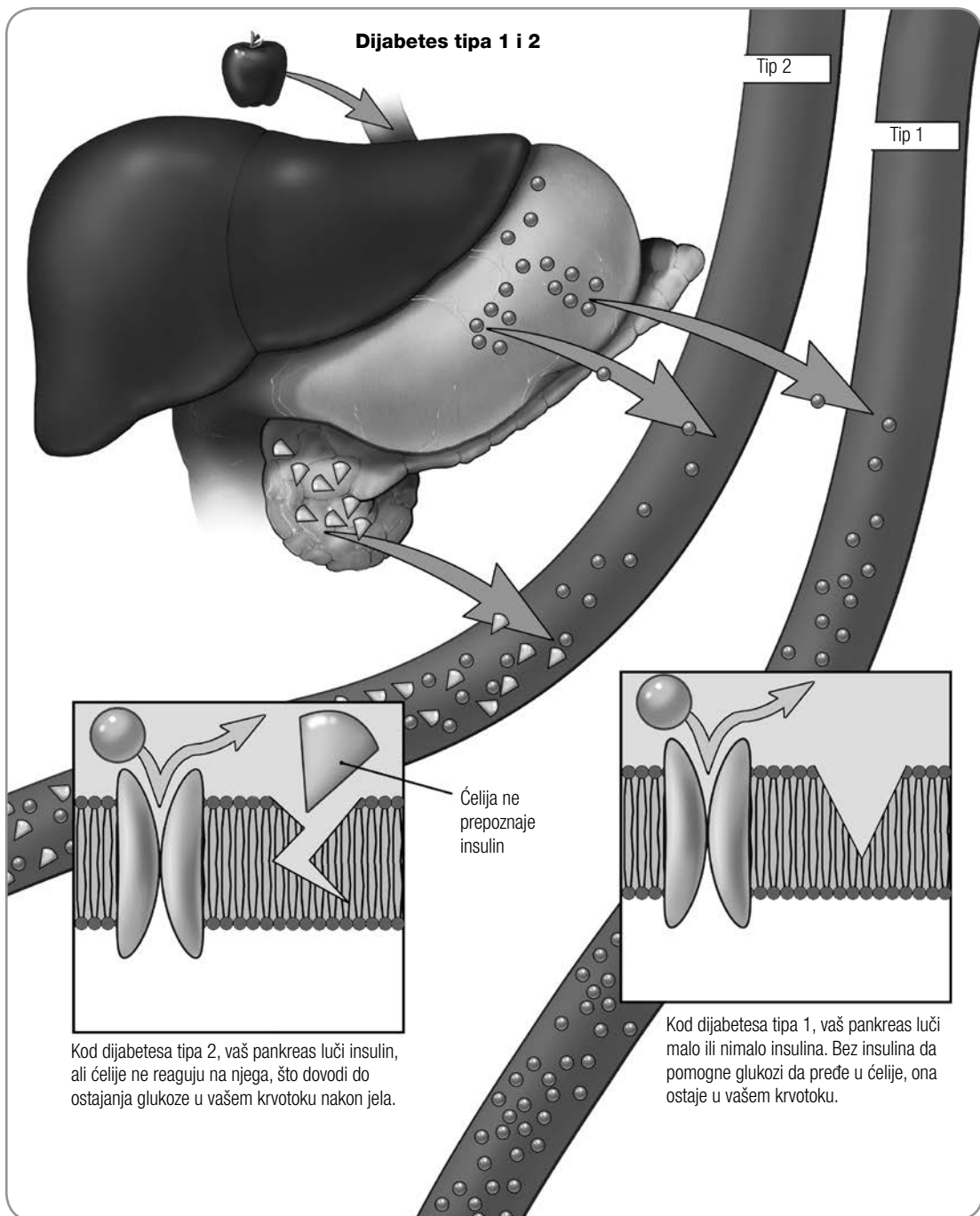
Gestacioni dijabetes je naziv za dijabetes koji se razvija u trudnoći. Dijabetes

može privremeno da se pojavi kada hormoni koji se luče tokom trudnoće povećaju otpornost vašeg tela na insulin. To se događa kod oko pet odsto trudnica u Sjedinjenim Državama, mada procene variraju.

Gestacioni dijabetes obično se javlja tokom druge polovine trudnoće, naročito u trećem trimestru – i nestaje nakon rođenja deteta. Ali oko polovina žena koje iskuse gestacioni dijabetes kasnije u životu oboli od dijabetesa tipa 2.

Kod većine trudnica prati se pojava gestacionog dijabetesa kako bi se otkrila što ranije. Ako dobijete gestacioni dijabetes, svest o sopstvenom stanju i kontrolisanje nivoa šećera u krvi tokom trudnoće može smanjiti komplikacije za vas i bebu.





## LADA i MODY

Latentni autoimuni dijabetes odraslih (LADA) je vrsta dijabetesa tipa 1 koja se polako razvija tokom godina. LADA nije čest oblik, ali može se pobrkati sa dijabetesom tipa 2. Starački dijabetes kod mladih (MODY) redak je oblik dijabetesa tipa 2, a izaziva ga mutacija jednog jedinog gena. MODY načelno pogađa mlade ljude sa porodičnom istorijom tog stanja.

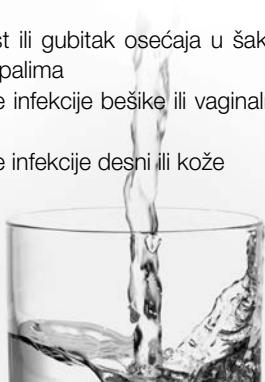
### Drugi uzroci

Jedan mali broj dijagnostikovanih slučajeva dijabetesa izazvan je stanjima ili lekovima koja utiču na proizvodnju insulina ili njegovo delovanje. Tu spadaju upale pankreasa (pankreatitis), odstranjivanje pankreasa, poremećaji nadbubrežne žlezde ili hipofize, retki genetski poremećaji, infekcije, loša ishrana i lekovi korišćeni za neku drugu bolest.

### Simptomi koji upozoravaju na dijabetes

Bez obzira da li imate dijabetes tipa 1 ili 2, klasični simptomi su:

- Preterana žeđ
- Povećano mokrenje
- Ostali znaci i simptomi mogu biti:
- Stalna glad
- Simptomi nalik gripu, uključujući slabost i umor
- Neobjašnjiv gubitak težine
- Zamućen vid
- Sporo zarastanje posekotina i ogrebotina
- Utrnulost ili gubitak osećaja u šakama i stopalima
- Učestale infekcije bešike ili vaginalne infekcije
- Učestale infekcije desni ili kože



## Znaci i simptomi

Kao i drugi ljudi, bili ste šokirani kada ste saznali da imate dijabetes jer niste primetili nikakve simptome. Osećali ste se sasvim dobro. Često nema ranih simptoma bolesti.

To je naročito slučaj sa dijabetesom tipa 2. Nedostatak simptoma i sporo pojavljivanje bolesti glavni su razlog što dijabetes tipa 2 često godinama ostaje neprimećen. Kada se simptomi stalno visokog šećera u krvi konačno pojave, oni variraju.

Dva klasična simptoma koji se javljaju kod većine ljudi sa tom bolešću su povećana žeđ i potreba za mokrenjem.

### Preterana žeđ i povećano mokrenje

Kada imate visok nivo glukoze u krvi, on nadvladava sposobnost filtriranja vaših bubrega. Vaši bubrezi ne mogu da apsorbuju sav višak šećera, pa se on izlučuje u urin sa tečnostima iz vaših tkiva. Taj proces dovodi do češćeg mokrenja. Kao rezultat, osećate se dehidrirano. Kako biste nadoknadili izgublenu tečnost, stalno pijete vodu ili neka druga pića.

### Osećaj nalik prehladi

Simptomi dijabetesa, kao što su umor, slabost i gubitak apetita, mogu da liče na viremiju. To je zato što kada imate dijabetes, a nije dobro kontrolisan, proces iskorišćavanja glukoze radi energije trpi, što utiče na telesne funkcije.

### Gubitak ili povećanje težine

Neki ljudi, naročito oni sa dijabetesom tipa 1, izgube težinu pre nego što se bolest dijagnostikuje, zato što gubitak glukoze mokrenjem dovodi do manjka kalorija. Više uskladištenih masti koristi se za proizvodnju energije, a mišićna tkiva ne

dobijaju dovoljno glukoze za rast. Gubitak težine može biti neprimetan kod ljudi sa dijabetesom tipa 2 jer su oni skloni gojaznosti. Ali kod većine osoba sa tipom 2 i nekih sa tipom 1, dijabetes se javlja nakon nekog perioda povećanja težine. Višak kilograma pogoršava korišćenje insulina, što vodi povećanju nivoa šećera u krvi.

## Zamućen vid

Previše glukoze u krvi izvlači tečnost iz sočiva vaših očiju, što ih tanji i utiče na njihovu sposobnost fokusiranja. Snižavanje šećera u krvi pomaže da se tečnost vrati u vaša sočiva. Vid vam može ostati zamućen neko vreme dok se sočiva ne prilagode na povratak tečnosti. Ali, s vremenom se vid obično poboljša.



Visok nivo glukoze u krvi takođe može izazvati oticanje sićušnih krvnih sudova u vašim očima koje mogu da prokrvare. Sami po sebi, ti krvni sudovi ne proizvode simptome, ali krvarenje iz njih može napraviti tamne tačke, svetlace, prstenove oko svetla pa čak i slepilo.

Zbog toga što promene na očima izazvane dijabetesom često ne pokazuju simptome, važno je da idete redovno kod oftalmologa. Širenjem vaših zenica, specijalista za oči može da pregleda krvne sudove u obe mrežnjače.

## Sporo zarastanje povreda ili česte infekcije

Visok nivo glukoze u krvi sprečava prirodne procese izlečenja vašeg tela i njegovu sposobnost da se nosi sa infekcijama. Kod žena su naročito učestale infekcije bešike i vaginalne infekcije.

## Utrnulost stopala i šaka

Suviše glukoze u vašoj krvi može da ošteti vaše nerve, koji se ishranjuju preko krvi. Oštećenja nerava mogu proizvesti brojne simptome. Najčešći je osećaj utrnulosti i gubitak osećaja koji se javljaju uglavnom na šakama i stopalima. To je rezultat oštećenja senzornih nerava. Takođe možete iskusiti bol u ekstremitetima – nogama, stopalima, rukama, šakama – uključujući i peckanje.

## Crvene, otekle i osetljive desni

Dijabetes takođe može oslabiti sposobnost vaših usta da se odupru mikrobima. Ovo povećava rizik od infekcija desni i viličnih kostiju. Znaci i simptomi oboljenja desni su sledeći:

- Desni se povlače sa zuba, izlažući veći deo zuba ili čak i deo korena zuba.
- Stalni zubi postaju klimavi.
- Proteza ne stoji kao ranije.