

Diabetesotenzija

Možda Vam naziv ove bolesti zvuči komplikovano, ali se zapravo radi o skupu tri oboljenja koja se, na žalost, sve češće susreću u razvijenom svetu



Možda Vam naziv ove bolesti zvuči komplikovano, ali se zapravo radi o skupu tri oboljenja koja se, na žalost, sve češće susreću u razvijenom svetu. Šećerna bolest (diabetes), gojaznost (obesitas) i povišeni pritisak krvi (hipertensio) čine trijaz ovog oboljenja za koje se smatra da sada čini već više od 15%, obolelih u svetu.

Blago povišeni šećer ne postoji!

Morate se rešiti zablude da Vam je šećer u krvi sasvim malo povišen i da zanemarite dalje praćenje ali i preporuke za lečenje tog stanja. Činjenica je da dijabetes u blagom obliku ne postoji.

Svaka pojava šećera u krvi mora se ozbiljno shvatiti i nadzirati. Istina je da se te početne forme šećerne bolesti veoma lako drže pod kontrolom ako se intenzivno promene prehrambene navike, isključe sve loše navike vezane za ishranu i usvoje kao jedino moguće, trajno ponašanje. Te navike ne treba doživeti kao kaznu.

Hrana koja se preporučuje obolelima od šećerne bolesti je za svaku preporuku i zdravima.

Gojazan sam ali sam zdrav!

Ova trvdnja je paravan za prekrivanje istine. Gojaznost je bolest, ne zavaravajte se da Vama ona ne donosi zdravstvene probleme. Suočite se sa svojim mnogobrojnim razlozima da odustanete „i ovaj put“ od dijete.

Ne očekujte u brzim i zdravstveno opasnim dijetama, poput proteinske, rešenje za sebe. Ne očekujte da Vam vaga pokazuje par kilograma manje samo zato što ste preskočili večeru. Rešavanje gojaznosti zahteva trezvenost i istrajnost, a to se zdravstveno, nakon pametnog gubitka kilograma, veoma isplati.

Povišeni pritisak će se sam normalizovati je zabluda!

Svesnost o postojanju i problemu koji nastaje zbog povišenih vrednosti krvnog pritiska možemo smatrati nedovoljnom. Čak i nakon otkrivanja postojanja hipertenzije i propisivanja terapije, izvestan, ne mali broj obolelih, je ne sprovodi. Jedno od istraživanja sprovedenog u skorije vreme je pokazalo da je prevalencija hipertenzije u zemljama sa niskim dohodkom oko 30%, a sa srednjim i visokim čak i do 50%.

Samo trećina populacije ima poželjne vrednosti krvnog pritiska. Trećina se može smatrati da ima simptome predhipertenzije, a čak 40% ima sve znake razvijene bolesti povišenog krvnog pritiska. Poražavajući podatak je da su oboleli od hipertenzije samo u 46% bili svesti svog zdravstvenog problema, 40% je preduzelo lečenje a samo 13% je istrajalo u praćenju i kontrolisanju bolesti.

Diabetesotenzija leći se lekovima ali i novim životnim stilom

Ovo oboljenje je potencijalno opasnije od pojedinačnih komplikacija koje ga čine. Oboleli od tenziona imaju dvostruko veći rizik od pojave komplikacija na krvnim sudovima. Patofiziologija ove bolesti beleži, za nju karakteristične neurohumoralne profile.

To je razlog da se ona opravdano može svrstavati u zaseban kilinički entitet

Njeno uspešno lečenje zahteva pravilan tretman koji neminovno traži saradnju pacijenta u promeni sopstvenih životnih navika. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) i mediteranska dijeta se savetuju kao dobri izbori pravilnih navika u ishrani. Postepen gubitak kilograma je neophodan. Pri tom treba prihvatiti činjenicu da je gubitak i od 10% telesne težine na godišnjem nivou zdravstveno veoma dobar.

Zato ako Vam se i učini da, ako ste imali 100kg i nakon dvanaest meseci vaga pokazuje 90kg, je rezultat slab, nema mesta za očajavanje.

Vaše telo će Vam biti beskrajno zahvalno

Životne navike ključne su i u sprečavanju hipertenzije. Preporuka je obavezno smanjite unos soli, planirajte prestanak pušenja, konzumiranje alkohola i naravno, uvedite fizičku aktivnost.

Ja znam da Vi to možete. Oni koji su mi poverovali se danas osećaju veoma dobro. I zdravi su!