



Skupaj odkrivajmo sladkorno

Morda imate sladkorno bolezen tipa 2, pa tega sploh ne veste. Pride namreč tiho, njeni znaki so lahko blagi, diagnoza pa pozna oziroma jo razkrijejo šele kronični zapleti.

Naj vam sladkorna ne zagreni življenja. Odkrijte jo pravočasno.

Ob zgodnjem odkritju sladkorne bolezni tipa 2 lahko:

- izrazito **upočasnimo napredovanje bolezni**,
- bistveno **zmanjšamo tveganje** za zaplete, kot so bolezni srca in ožilja, okvare oči, ledvic in živcev,
- z zdravim življenjskim slogom **izboljšamo** kakovost življenja.
- Pri zgodnjem odkritju predstopenj sladkorne bolezni tipa 2 (mejna bazalna glikemija in motena toleranca za glukozo) pa bolezen lahko celo **preprečimo** ali **odložimo** na poznejše življenjsko obdobje.

Vaše tveganje? Rešite vprašalnik

Kolikšno je vaše tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 lahko ugotovite sami – z reševanjem vprašalnika **FINDRISK**. Ob **15 točkah ali več** ter ob predstopnjah sladkorne bolezni obiščite svojega zdravnika, ki bo opravil laboratorijsko merjenje krvnega sladkorja.

Kdaj še k svojemu zdravniku?

Ob **značilnih znakih** (čezmerna žeja, pogosto uriniranje, utrujenost, nepojasnjeno hujšanje, zamegljen vid) pri svojem zdravniku preverite, **ali** oziroma **kdaj** je bila nazadnje opravljena laboratorijska preiskava krvi in kaj izmerjena vrednost za vas pomeni.

Tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 je sicer **večje** pri starejših od 45 let, tistih s čezmerno telesno težo ali debelostjo / s sladkorno boleznijo v ožji družini / z visokim krvnim tlakom ali zvišanimi maščobami v krvi / ljudeh, ki so premalo telesno dejavni / ženskah, ki so imele sladkorno bolezen v nosečnosti, ali je otrok ob porodu tehtal več kot 4 kg.

Če veš, lahko ukrepaš. In tudi s sladkorno boleznijo živiš kakovostno.

Pilotni projekt Skupaj odkrivajmo sladkorno, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje, je nastal v okviru evropskega projekta JACARDI. Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, in EU prek programa EU4Health 2021–2027 v okviru Pogodbe o sodelovanju, št. 101126953

KOLIKŠNO JE TVEGANJE, DA BOSTE ZBOLELI ZA SLADKORNO BOLEZNIJO?

Izberite odgovor, ki velja za vas, in seštejte število točk.

1. Starost

Manj kot 45 let	0 točk
45–54 let	2 točki
55–64 let	3 točke
Več kot 64 let	4 točke

2. Indeks telesne mase

Manj kot 25	0 točk
25–30	1 točka
Več kot 30	3 točke

/izračun: telesno teža (kg) delite s kvadratom telesne višine (m): telesna teža (kg) / telesna višina (m²)/

3. Obseg pasu (v višini popka)

MOŠKI	ŽENSKÉ	
manj kot 94 cm	manj kot 80 cm	0 točk
94–102 cm	80–88 cm	3 točke
več kot 102 cm	več kot 88 cm	4 točke

4. Ali ste vsak dan vsaj 30 minut telesno aktivni v službi ali doma?

Da	0 točk
Ne	2 točki

5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

Vsak dan	0 točk
Ne vsak dan	1 točka

6. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?

Ne	0 točk
Da	2 točki

7. Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, ob drugi bolezni, med nosečnostjo?)

Ne	0 točk
Da	5 točk

8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?

Ne	0 točk
Da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrične)	3 točke
Da (starši, bratje, sestre, otroci)	5 točk

Če ste dosegli 12–14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibate in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Več informacij dobite pri družinskem/ splošnem zdravniku ali medicinski sestri.

Če ste dosegli 15 točk ali več, vsekakor obiščite družinskega/ splošnega zdravnika. Potrebujete laboratorijsko določitev krvnega sladkorja. Ni izključeno, da že imate sladkorno bolezen tipa 2, čeprav ne čutite nikakršnih težav.