

Hormonski poremećaji
**Dijabetes tipa 2 i
gojaznost**

Vodič za pacijente



Lak nivo čitljivosti



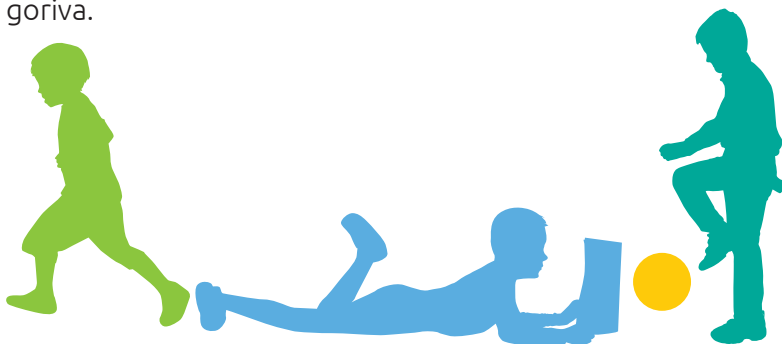
Zdravo!

Danas ćemo ti pričati o **dijabetesu tipa 2**.

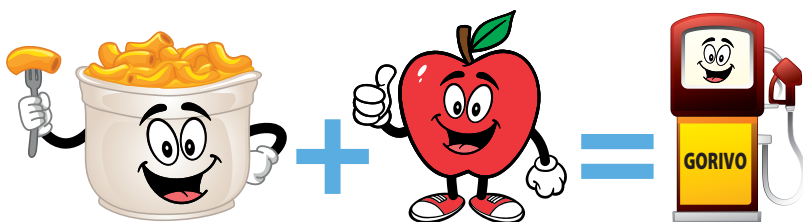
Možda ti ovaj naziv zvuči pomalo komplikovano, ali ne brini! Objasnićemo ti šta to znači, zašto nastaje i kako se leči.

Hajde za početak da malo pričamo o o tvom telu...

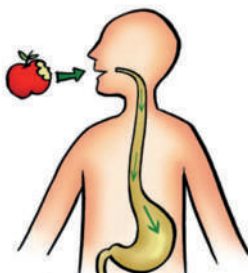
Za trčanje, igranje i učenje, tvom telu je potrebna posebna vrsta goriva.



Ovo gorivo dolazi iz različitih vrsta hrane koju jedeš — od testenine do jabuka.



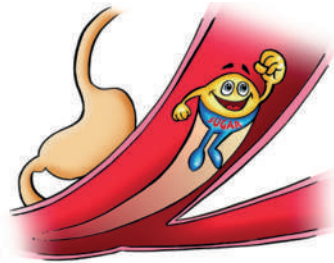
Kada jedeš, hrana putuje u tvoj želudac.





U tvom želudcu, hrana koju jedeš razlaže se na još manje delove, poput masti i šećera. Šećer je glavno gorivo koje tvoje telo koristi.

Nakon što šećer napusti tvoj želudac, on ulazi u tvoju krv. Šećer zatim putuje po tvom telu kako bi nahranio sve njegove delove, poput pluća, srca i mišića.



Ali, da bi šećer ušao u sva ova mesta, prvo mu je potreban ključ.

Ključ koji je potreban šećeru naziva se insulin. Insulin ti pomaže tako što otključava sva vrata, tako da šećer može da uđe i nahrani svaki deo tvoga tela.

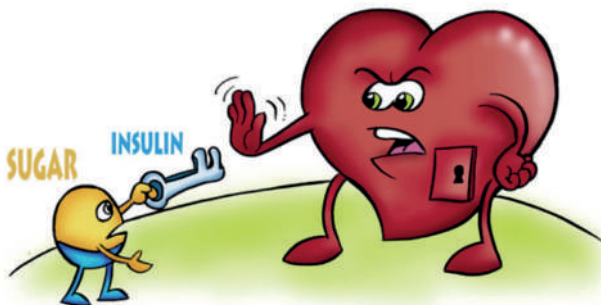




Šta je Dijabetes tipa 2?

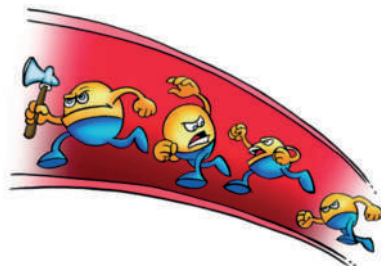
Obično je tvoje telo veoma prijateljski nastrojeno prema insulinu. Ono dozvoljava insulinu da otvori sva vrata u telu, kako bi šećer mogao da uđe.

Ali kada imaš dijabetes tipa 2, brave na vratima tvog tela se ne otvaraju tako dobro, kao da su malo zarđale. To znači da šećer ne može da uđe unutra lako kao nekada. Potrebno ti je više insulina da bi se prevazišle „zarđale“ brave i održao normalan nivo šećera u krvi. **Tip 2 dijabetesa** razlikuje se od **dijabetesa tipa 1**, gde deca ne proizvode insulin uopšte i potrebne su im injekcije insulina.

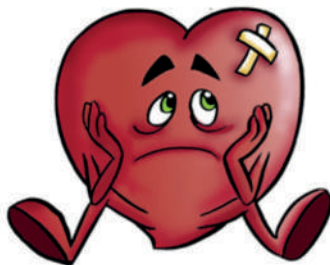


Zašto je dijabetes tipa 2 opasan za mene?

Kada imaš dijabetes tipa 2, tvoje telo više ne koristi šećer. Ubrzo će se previse šećera nagomilati u tvojoj krvi.



Višak šećera u krvi koji se održava može oštetiti organe poput srca i bubrega.



Zašto se javlja dijabetes tipa 2?

Lekari su poput detektiva. Traže tragove kako bi rešili misteriju zašto deca dobijaju dijabetes tipa 2. Na sreću, uočili su najvažnije tragove. To su telesna masa i vežbanje.



Deca koja vežbaju i nemaju prekomernu telesnu masu su zaštićenija od dobijanja dijabetesa tipa 2.



Kako mogu da izbegnem dijabetes tipa 2?

Najbolji način da izbegneš dijabetes tipa 2 je takođe i najjednostavniji. Jedi zdrave grickalice i vežbaj svakoga dana po malo. Imamo nekoliko zabavnih saveta koje možeš da slediš:



- Umesto da piješ mnogo gaziranih pića, pokušaj da piješ vodu.
- Pokušaj da jedeš jagode, kriške jabuke ili drugo voće umesto čipsa i keksa.
- Možeš li da se setiš još nekih drugih zdravih grickalica?
- Pokušaj da se igraš napolju ili voziš bicikl umesto da gledaš televiziju popodne.
- Da li si probao da igraš fudbal ili preskakanje vijače?
- Šta misliš o skejtbordingu ili disko plesu?
- Možeš li da se setiš nekog drugog zabavnog sporta da isprobaš?

Čestitamo!

Sada znaš o dijabetesu tipa 2, zašto se javlja i kako se leči. Ako neke informacije iz ove brošure nisu bile razumljive, nemoj da se stidiš da pitaš svog lekara ili drugo ljubazno osoblje u bolnici. Oni će ti vrlo rado odgovoriti na ova ili bilo koja druga pitanja koja imaš.



Dijabetes tipa 2 i gojaznost

(Revised November 2019)

Ova brošura je deo serije **Hormonski poremećaji**

Takođe su dostupne sledeće brošure::

- Nedostatak hormona rasta
- Pubertet i dete sa nedostatkom hormona rasta
- Prevrmeni pubertet
- Hitne informacije za decu sa nedostatkom kortizola i hormona rasta i onu koja doživljavaju ponavljane hipoglikemije
- Kongenitalna adrenalna hiperplazija
- Nedostatak hormona rasta kod mladih odraslih
- Konstitucionalno (porodično) usporen rast sa kasnim pubertetom
- Nedostatak više hormona hipofize
- Kraniofaringeom
- Intrauterini zastoj u rastu ili Dete rođeno malo za gestacijsko doba
- Hipertiroidizam
- Hipotiroidizam
- Dijabetes tipa 2 i gojaznost
- Dijabetes insipidus

Razvoj ovih brošura je finansiran (kao doprinos medicini) od strane kompanije Merck. Zasnovane su na originalnoj seriji brošura koje su osmislile britanska Fondacija za rast dece i BSPED, kao i prethodnim adaptacijama za lake i prosečne nivoe čitljivosti od strane udruženja ESPE.

Ovu brošuru prevela je dr Maja Janičijević, pregledala ga je dr Sanja Panić Zarić, a odobren je od strane Udruženja za pedijatrijsku endokrinologiju Srbije (Serbian Paediatric Endocrine Society - SPES).



MERCK

