In kako sladki ste vi? Nacionalna kampanja NIJZ Skupaj odkrivajmo sladkorno

Spoštovane in spoštovani,

Sladkorna bolezen tipa 2:

- se **pogosto razvije tiho** – brez bolečin ali jasnih opozorilnih znakov,
- z leti **povzroči okvaro žil** in s tem lahko tudi **resne zaplete**,
- vendar pa z **zgodnjim odkritjem** ter **ustreznim zdravljenjem** krvnega sladkorja, krvnega tlaka in maščob v krvi tveganje za zaplete lahko **bistveno zmanjšate**
- in kljub sladkorni bolezni tipa 2 **živite kakovostno**.

Tudi zaradi vsega naštetega pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje poteka projekt ***Skupaj odkrivajmo sladkorno***, s katerim Vas želimo spodbuditi k preverjanju tveganja za njen pojav. Z zgodnjim odkritjem sladkorne bolezni tipa 2 namreč lahko:

- napredovanje bolezni upočasnimo,
- zmanjšamo tveganje za zaplete (bolezni srca in ožilja, okvare oči, ledvic in živcev),
- in z zdravim življenjskim slogom poskrbimo za boljšo kakovost življenja.

S pravočasno odkritima **predstopnjama sladkorne bolezni** (mejna bazalna glikemija in motena toleranca za glukozo) pa je moč:

- bolezen preprečiti
- ali jo za dlje časa odložiti.

Zgodaj odkrita – lažje obvladana.

In kako sladki ste vi? Rešite vprašalnik

Svoje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 lahko povsem preprosto preverite sami, in sicer z vprašalnikom FINDRISK, ki je na voljo v **klasični** in **spletni** različici (do obeh vodi spodnja QR koda). Če dosežete 15 točk ali več, obiščite **osebnega zdravnika**, ki bo iz vzorca krvi, vzetega dopoldne in na tešče, opravil laboratorijsko meritev krvnega sladkorja. Normalna vrednost je **do 6,0 mmol/l**.

Za koga je testiranje priporočljivo?

Poleg oseb, ki pri reševanju vprašalnika FINDRISK zberejo 15 točk ali več, je testiranje krvnega sladkorja še zlasti priporočljivo tudi za osebe s predstopnjama sladkorne bolezni (motena toleranca za glukozo in mejna bazalna glikemija).

Zdravnika obiščite tudi ob morebitnih značilnih znakih (čezmerna žeja, pogosto uriniranje, utrujenost, nepojasnjeno hujšanje, zamegljen vid). Vprašajte ga, **ali** oziroma **kdaj** nazadnje je bila opravljena

laboratorijska preiskava krvi in kaj izmerjena vrednost za vas pomeni – tako z vidika morebitne sladkorne bolezni kot tudi tveganja za njen razvoj.

Pri kom je tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 večje?

Tveganje je zagotovo večje pri tistih s predstopnjama sladkorne bolezni ter pri osebah:

- starejših od 45 let,
- s čezmerno telesno težo ali debelostjo,
- ki imajo sladkorno bolezen v ožji družini,
- z visokim krvnim tlakom (≥ 140/≥ 90) ali zvišanimi maščobami v krvi,
- ki se premalo gibajo,
- ženskah, ki so imele sladkorno bolezen v nosečnosti, je bil otrok ob porodu težji od 4 kg ali imajo sindrom policističnih jajčnikov ter indeks telesne mase 30 in več.

Če veš, lahko ukrepaš. Preveri sladkor.

Z uravnavanjem krvnega sladkorja, krvnega tlaka in maščob v krvi, z vzdrževanjem primerne telesne teže, z uravnoteženo prehrano ter z več gibanja lahko preprečite kronične zaplete sladkorne bolezni, med katere sodijo **možganska kap, koronarna bolezen, slepota, ledvična odpoved, okvara živčevja in žil ter celo amputacija noge**.

Naj ti sladkorna ne zagreni življenja. Odkrij jo pravočasno.

Rešite vprašalnik FINDRISK. In ga delite.

Več informacij na: https://skupajzazdravje.si/izpostavljeno/imate-sladkorno-bolezen-tipa-2-preverite/

Če sladkorno bolezen morda že imate, naj vprašalnik izpolnijo vaši krvni sorodniki, saj je pri njih tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 ***večje****. In še: delite ga tudi s prijatelji in z znanci.*

Pilotni projekt ***Skupaj odkrivajmo sladkorno****, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje, je nastal v okviru evropskega projekta JACARDI. Predstavlja podporo implementaciji Državnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2020–2030 in njegovih akcijskih načrtov. Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje, in EU prek programa EU4Health 2021–2027 v okviru Pogodbe o sodelovanju, št. 101126953.*

SKUPAJ ZA ZDRAVJE JACARDI Sofinancira Evropska unija REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE DRŽAVNI PROGRAM ZA OBVLADOVANJE SLADKORNE BOLEZNI 2020–30 RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

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 težo (kg) delite s kvadratom telesne višine (m): telesna teža (kg) / telesna višina (m^2)/

3. Obseg pasu (v višini popka)

MOŠKI	ŽENSKE	
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 prehranjujete 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.