

# Uvod

---

**P**red vama je treće izdanje knjige *Dijabetes za neupućene*. Je li zaista potrebno? Budite sigurni da jeste. Toliko toga se dogodilo od objavljivanja prethodnog izdanja. Lekari su saznali mnogo više o uzrocima komplikacija u dijabetesu, o novim načinima lečenja i, nažalost, o prirodi te bolesti – dijabetes se ne povlači nego se, naprotiv, širi skoro kao zaraza, naročito u onim područjima gde je ranije bio retkost, kao što su Kina i Indija. Sa usvajanjem zapadnjačkog načina života, tamošnje stanovništvo suočava se sa zapadnjačkim bolestima dijabetesom, visokim krvnim pritiskom i bolestima srca.

Procenjeno je da sadašnja prevalenca dijabetesa u svetu iznosi 2,8 posto. Očekuje se da ta brojka skoči na 4,4 posto do 2030. godine. Trenutno u svetu ima 171 milion obolelih od dijabetesa. Do 2030. godine biće ih 366 miliona, a to je nešto više od polovine ukupnog broja stanovnika SAD.

Stanje je tako zabrinjavajuće da je u SAD novembar proglašen mesecom podizanja nacionalne svesti o dijabetesu, a svet proslavlja svetski dan dijabetesa. Na svetski dan dijabetesa organizuju se šetnje, radionice o dijabetesu i trke širom sveta – od Australije do Zagreba. Ujedinjene Nacije su proglasile dijabetes ozbiljnom bolešću celog sveta čije je lečenje skupo i koja ozbiljno utiče na život te predstavlja pretnju svima.

Situacija je naročito sumorna u Sjedinjenim Državama gde veliki broj dece oboljeva od dijabetesa tipa 2. Nekada se taj dijabetes retko razvijao kod dece. S obzirom na to da se hronične komplikacije dijabetesa, o kojima ćete više saznati u poglavlju 5, ispoljavaju tek nakon 10–15 godina slabe kontrole dijabetesa, Sjedinjene Države će uskoro imati značajnu populaciju između 25 i 30 godina s takvim oštećenjima kao što su slepilo, otkazivanje bubrega, bolno oboljenje nerava, da ne pominjem amputacije.

U neku ruku, dijagnoza dijabetesa može biti dobra vest koliko i loša. Loša je zato što ste saznali da imate bolest bez koje biste vrlo lepo mogli dalje živeti. Dobra je jer to saznanje možete iskoristiti da unesete promene u svoj način života i tako se ne samo zaštitite od komplikacija nego poživite duže i kvalitetnije.

Često ćete osećati da vam uopšte nije do smeha. Ali naučne studije jasno ukazuju na koristi od pozitivnog stava. Zato se može reći da i smeh leči. Isto tako, ljudi bolje uče i više upijaju kad je u taj proces upleten humor. Ako vam se desilo nešto smešno tokom lečenja dijabetesa, nadam se da ćete to podeliti sa mnom. Nije mi cilj da umanjujem ljudsku patnju šaleći se na račun toga, nego da olakšam teret hronične bolesti tako što ću pokazati da nije sve tako crno.



### O ovoj knjizi

Napomenuo sam kako se mnogo toga promenilo od izlaska drugog izdanja ove knjige, pa je treće izdanje svakako bilo neophodno. Moram da podelim s vama saznanja o novim lekovima (poglavlje 10), novim glukometrima (poglavlje 7) i novim idejama o ishrani i vežbanju (poglavlja 8 i 9). Pored toga, želim da vam prenesem nove informacije o dijabetesu u određenim etničkim grupama (poglavlje 2) i dijabetesu kod dece (poglavlje 13). U gotovo svakom poglavlju ima ponešto novo, a naročito (očigledno) u poglavlju 16, „Šta je novo u lečenju dijabetesa“.

Novo izdanje mi omogućava i da se zahvalim hiljadama čitalaca kojima se dopao *Dijabetes za neupućene*. Zbog toga osećam izuzetno zadovoljstvo što sam napisao ovu knjigu. Podelili ste sa mnom svoje priče i dozvolili mi da se smejem i saosećam s vama. Jednu takvu priču poslala mi je Andrea iz Kanade:

*Mojoj trogodišnjoj ćerkici nedavno je postavljena dijagnoza dijabetesa tipa 1. Bilo nam je teško. Moj brat i snaja hteli su da nam pomognu pa su nam kupili vašu knjigu, Dijabetes za neupućene. Jednoga dana, moja ćerka je spazila knjigu sa žutim koricama i upitala me šta to čitam. Rekla sam joj da je to knjiga o dijabetesu i da je za neznalice. Čim sam to izgovorila, zažalila sam. Nisam htela da pomisli kako od dijabetesa oboljevaju neznalice pa sam brzo dodala: „Ja sam neznalica“. Ne oklevajući, uzvratila mi je pitanjem: „A da li sam ja dijabetes?“*

*Tu nije kraj. Pre neki dan se odmarala na krevetu. Pogledala me je i rekla: „Više ne želim da imam dijabetes“. Osećala sam se strašno i odgovorila joj: „Znam, dušo. Ni ja ne želim da ga više imaš“. Onda sam joj objasnila da će imati dijabetes celog života. Gledajući me zabrinuto, upitala je: „Je l' to znači da ćeš ti biti neznalica celog života?“*

*Ma koliko bilo tužno, rekla bih da ste u pravu: **moramo tragati za smešnom stranom**, inače bismo se dosad već slomili.*



Ovu knjigu ne morate da čitate od korica do korica, mada je to korisno ako ne znate ništa o dijabetesu. Svrha knjige je da posluži kao izvor informacija o problemima koji s godinama iskrsavaju. Možete pronaći najnovije čimbenice o dijabetesu i najbolje izvore za praćenje informacija koje će se pojavljivati nakon izlaska knjige iz štampe.

### Konvencije korišćene u knjizi

Svuda u knjizi služio sam se određenim konvencijama kako bi sadržaj bio jasniji i da bi vam čitanje bilo što manje naporno. Važno je da znate koje su to konvencije pa ću ih ovde nabrojati:

- ✓ **Šećer naspram glukoze:** Kao što znate, u dijabetesu se sve vrti oko šećera. Ali postoje razne vrste šećera. Zato lekari izbegavaju da koriste termine šećer i glukoza kao sinonime. U ovoj knjizi (osim ako mi se omaklo) koristio sam reč glukoza a ne šećer. (A i vi biste mogli da se na to priviknete.)
- ✓ **Naglasak na dijabetesu tipa 2:** Više je vrsta dijabetesa (objašnjenje potražite u poglavlju 3), a najučestaliji su dijabetes tipa 1 i tipa 2. Pošto sam nedavno objavio knjigu o dijabetesu tipa 1 (*Type 1 Diabetes for Dummies*), ovde ćete uglavnom čitati o dijabetesu tipa 2.
- ✓ **Časopis *Diabetes Care*:** Često ćete zapaziti da razmatram rezultate istraživanja iznetih u časopisu *Diabetes Care*, izdanju Američkog udruženja za dijabetes. To je najčitaniji medicinski časopis o dijabetesu u svetu. Imajte to na umu kad god iznosim otkrića iz toga časopisa.
- ✓ **Skraćenice:** Radi ekonomičnosti, koristim sledeće skraćenice:
  - **T1DM:** diabetes mellitus tip 1 (zvanični naziv dijabetesa tip 1)
  - **T2DM:** diabetes mellitus tip 2 (zvanični naziv dijabetesa tip 2)

## Šta ne morate čitati

U knjizi ćete nailaziti na osenčene, izdvojene odeljke. U njima iznosim zanimljive ali ne i suštinski bitne informacije. Dajem vam zeleno svetlo da te odeljke preskočite ukoliko vas njihov sadržaj ne zanima. I bez njih ćete razumeti sve ostalo u knjizi. Osim toga, pojedine pasuse malo stručnijeg sadržaja označio sam sličicom Tehnički detalji (pogledajte odeljak „Sličice korišćene u knjizi“, kasnije u Uvodu). Mada vam ti pasusi pomažu da produbite saznanja i proširite rečnik, glavni sadržaj biće vam jasan i bez njih. Nećete me povrediti ako ne budete čitali te pasuse, ali stručni nazivi koji se u njima pominju mogu vam dobro doći pri rešavanju ukrštenih reči ili kad poželite da se pokažete pred lekarom.

## Neobavezne pretpostavke

Polazim od pretpostavke da o dijabetesu ne znate ništa. Stoga se neće desiti da odjednom iskrсне neki termin koji nigde nije objašnjen i za koji prvi put čujete. Oni koji već dosta toga znaju o dijabetesu, pronaći će detaljnije informacije. Sami možete da izaberete koliko hoćete da saznate o nekoj temi, ali su najvažnija mesta jasno naznačena.

## Kako je knjiga organizovana

Knjiga je podeljena u šest delova kako biste lakše mogli da pronađete sve što vas zanima o dijabetesu.

## ***Deo I: Kako se suočiti s dijabetesom***

Da biste se uhvatili u koštac s nemani, morate je prepoznati. U ovom delu objašnjavam različite tipove dijabetesa, kako bolest nastaje i može li se preneti drugima.

Uz to, saznaćete i kako da se izborite sa emicionalnim i psihološkim posledicama dijagnoze i šta znače sve te velike reči koje čujete od lekara. Otkrićete i kako da sprečite komplikacije dijabetesa.

## ***Deo II: Kako dijabetes utiče na vaše telo***

U medicini su zabeležene bolesti koje pogađaju svaki deo tela. Ako razumete dijabetes, steći ćete dobru predstavu o tome kako druge bolesti mogu da promene vaše zdravstveno stanje.

U ovom delu saznaćete sve što treba da znate o akutnim i hroničnim komplikacijama dijabetesa. Čitaćete i o pojedinim seksualnim problemima koji su u vezi s dijabetesom, o problemima koji prate trudnoću žena s dijabetesom.

## ***Deo III: Kako regulisati dijabetes: plan za kvalitetniji život***

U ovom delu upoznaćü vas sa svim sredstvima koja su dostupna u lečenju dijabetesa. Saznaćete kakve bi sve testove trebalo da radite sami i koje treba da vam naruči lekar, kako biste imali bolji uvid u svoje zdravstveno stanje. Objašnjavam i šta treba da preduzmete u vezi sa svojom bolešću te kako da se uspešno pridržavate terapije.

Naučićete i kakve promene treba da unesete u ishranu kako biste držali pod kontrolom glukozu u krvi, i na koji način da postignete najbolji efekat s vežbama i lekovima.

Tu ćete saznati i o ogromnoj pomoći koja je dostupna vama i vašoj porodici. Na vama je da je prihvatite a svakako treba da je što bolje iskoristite.

## ***Deo IV: Život s dijabetesom i posebne teme***

U svakoj starosnoj grupi dijabetes se razvija drugačije. U ovom delu vam skrećem pažnju na te razlike. Mnogo toga ćete pročitati o deci s dijabetesom tipa 2.

Ovde ćü izneti i šta je sve novo u oblasti postavljanja dijagnoze, praćenja i lečenja dijabetesa, i ispraviću pogrešne informacije o lečenju dijabetesa.

## ***Deo V: Sve same desetke***

U ovom delu navodim šta sve treba da znate i šta ne morate znati.

Naučićete deset zapovesti u regulisanju dijabetesa i saznati o mitovima koji mogu da zbune pacijente s dijabetesom. Saznaćete i kako da se oslonite na druge u svojim naporima da kontrolišete dijabetes.

## Deo VI: Dodaci

U prvom dodatku naći ćete korisne recepte i savete o izmenama u ishrani. Dodatak B sadrži Web adrese lokacija koje vredi posetiti. U slučaju da zaboravite značenje nekog termina, prelistajte rečnik na kraju knjige.

### Sličice korišćene u knjizi

Sličice vam skreću pažnju na informacije koje morate znati, informacije koje bi trebalo da znate, te one informacije koje vam mogu biti zanimljive ali nisu neophodne.



Ovu sličicu koristim kad želim da vam prenesem priču iz života mojih pacijenata.



Ova sličica stoji uz stručnu terminologiju koja bi vam mogla pomoći da pratite izlaganje o određenoj temi, ali nije neophodna.



Kad vidite ovu sličicu, to znači da je informacija koja uz nju stoji vrlo bitna i trebalo bi da je usvojite.



Ova sličica vam skreće pažnju na to kad treba da posetite lekara (na primer, ako vam je glukoza u krvi previsoka ili treba da uradite određene analize).



Njome su obeležene važne informacije koje vam mogu uštedeti vreme i trud.



Ova sličica vas upozorava na moguće probleme (na primer, ako ne preduzimate sve što treba u lečenju komplikacija dijabetesa).

### Odakle početi

Odakle ćete početi, zavisi od vaših potreba. Ako već znate ponešto o dijabetesu i hoćete da saznate više o komplikacijama, pređite na poglavlje 3. Ukoliko je sve ovo za vas novina, čitajte knjigu od poglavlja 1. Želite li da saznate više o lekovima koje uzimate, pročitajte poglavlje 10. Naslov svakog poglavlja jasno vam ukazuje na temu koja je u njemu obrađena, pa pregledajte sadržaj da biste brzo našli ono što vam treba.

Podimo sad na ovo zajedničko putovanje. Dobro došli! Nadam se da će i vama biti podjednako zabavno i informativno kao što je bilo i meni.