

# Odnos građana starosti 30-65 prema srčanom puls i predijabetesu

*Uz podršku Foruma pacijenata Srbije*

# PULS I PREDIJABETES



# Metodologija

---

<b>Realizacija istraživanja</b>	CeSID i As Communications, uz podršku Foruma pacijenata Srbije
<b>Terenski rad</b>	U periodu između 21. i 30. novembra 2025. godine
<b>Tip i veličina uzorka</b>	Slučajni uzorak od 1001 građanina Republike Srbije (bez KiM) starosti između 30 i 65 godina
<b>Okvir uzorka</b>	Građani Srbije koji poseduju kombinovano fiksni i mobilni telefon
<b>Odabir domaćinstva</b>	Slučajno uzorkovanje
<b>Istraživačka tehnika</b>	CATI
<b>Istraživački instrument</b>	Upitnik od 36 pitanja

# Opis uzorka

---

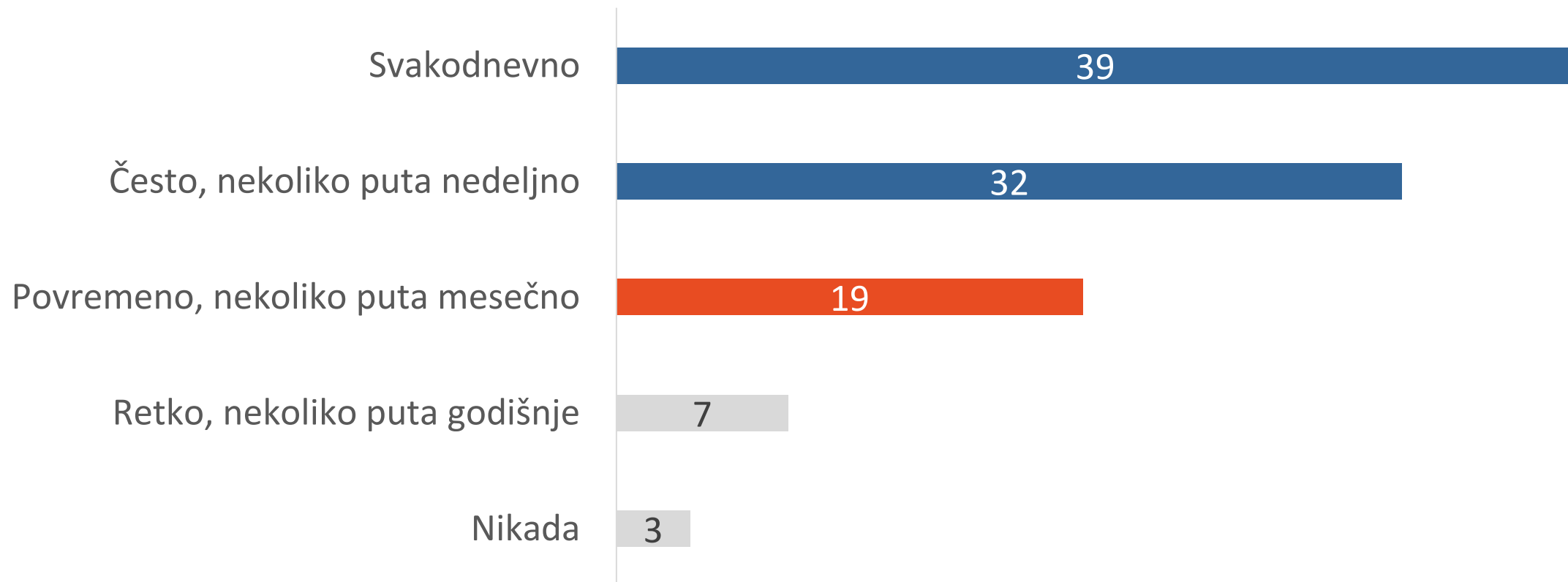
- **Pol ispitanika:** žene (51%), muškarci (49%);
- **Starost ispitanika:** 30-39 (25%), 40-49 (29%), 50-64 (24%), 60-65 (22%);
- **Obrazovanje:** osnovna škola ili manje (10%), srednja škola (54%), viša ili visoka škola (36%);
- **Region:** Vojvodina (24%), Beograd (26%), Zapadna Srbija i Šumadija (28%), Južna i Istočna Srbija (22%);
- **Mesto stanovanja:** urbano područje (62%), ruralno područje (38%);
- **Bračni status:** neoženjen/neudata /nikad nisu bili u bračnom odnosu (18%), u braku/vanbračnoj ili partnerskoj zajednici s decom (54%), u braku/vanbračnoj ili partnerskoj zajednici bez dece (16%), razveden/a (7%), udovac/ica (3%), odbija da odgovori (1%).

# Životni stilovi

---

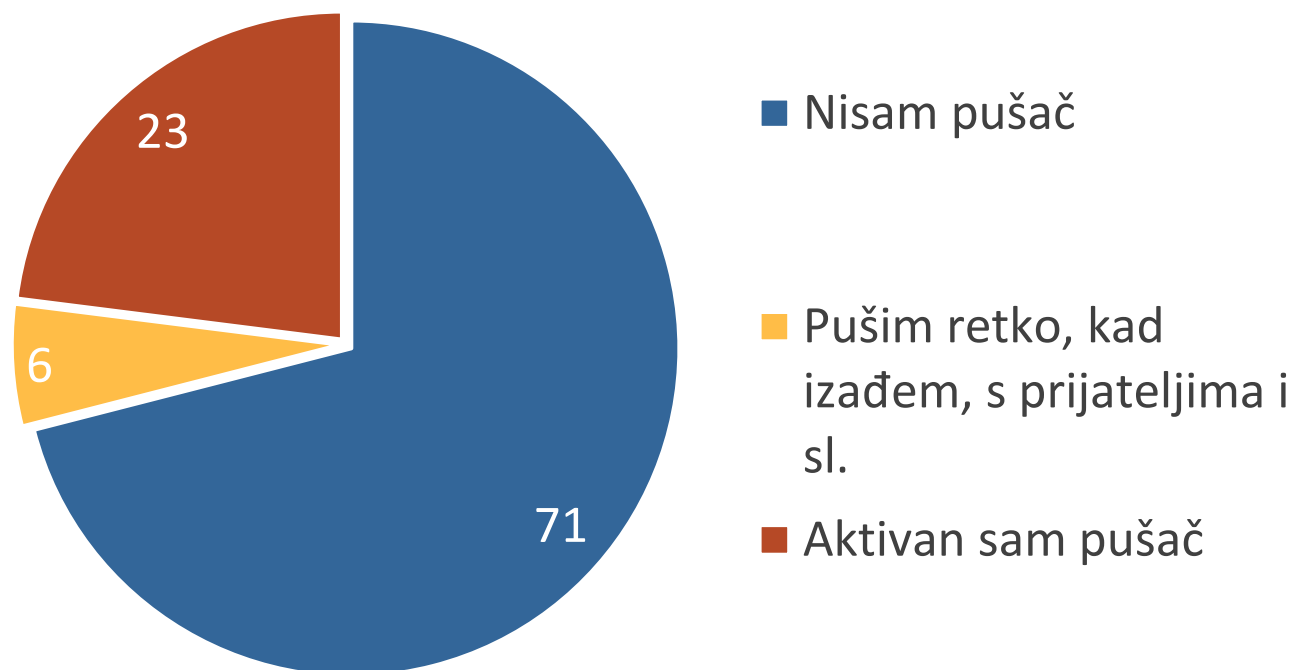
# Više od dve trećine ispitanika svakodnevno ili nekoliko puta nedeljno upražnjava fizičku aktivnost.

*Koliko često praktikujete fizičku aktivnost? u %*



# U populaciji 30-65 je skoro svaki četvrti građanin aktivni pušač.

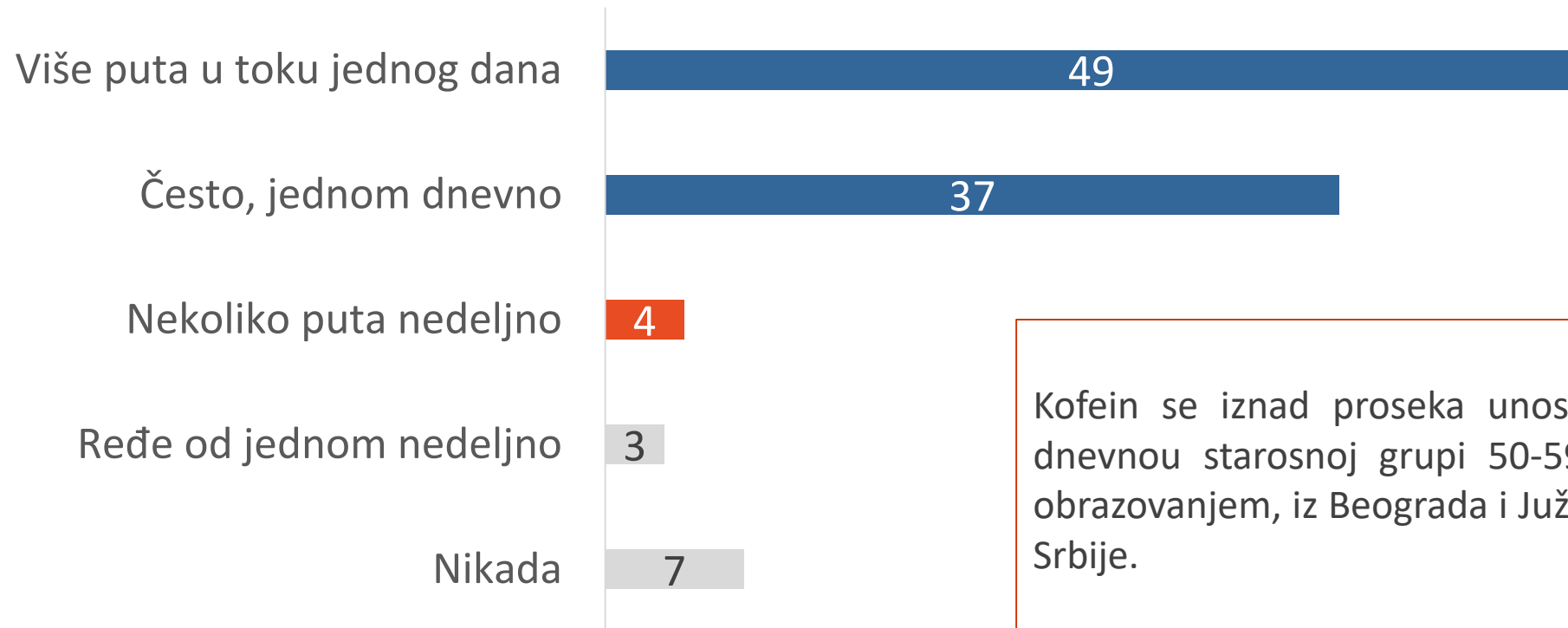
*Da li pušite cigarete ili uživate nikotin? u %*



Aktivnih pušača je iznad proseka u populaciji 50-59, među razvedenim, uglavnom iz regiona Beograda.

# Kofein se unosi često: 86% građana konzumira kofein barem jedno dnevno, a skoro svaki drugi to čini više puta tokom dana.

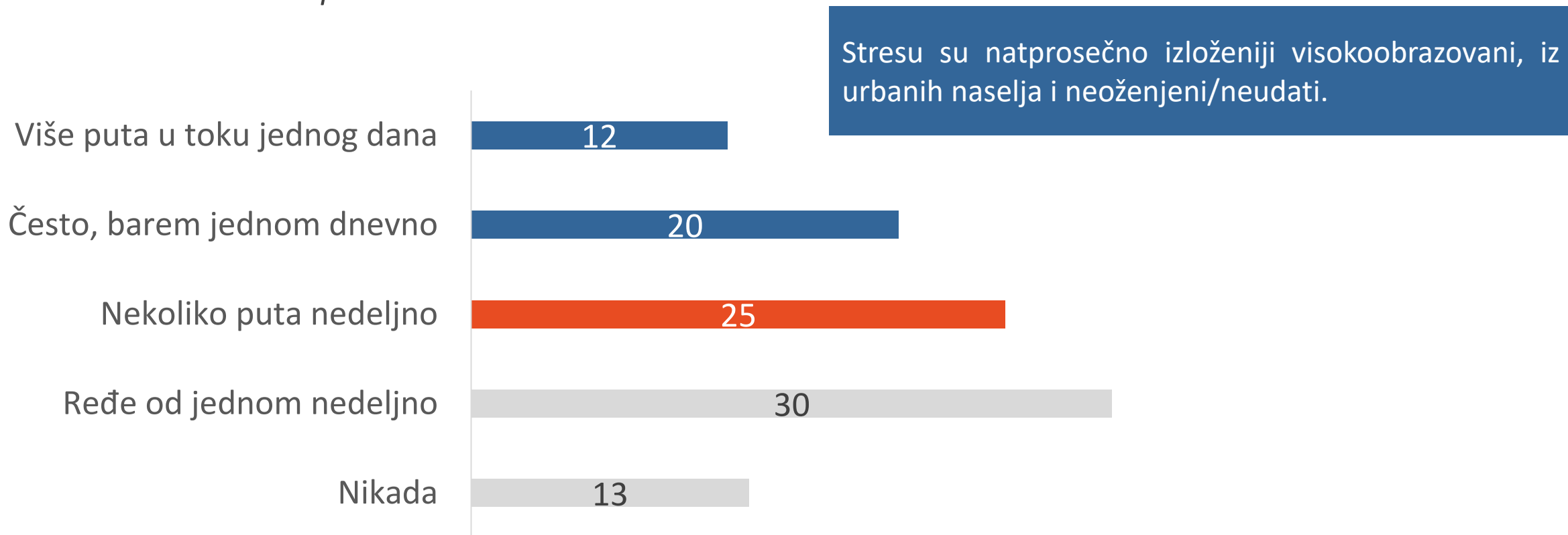
*Da li konzumirate kofein (pijete kafu, energetska pića i slično)? u %*



Kofein se iznad proseka unosi više puta dnevno u starosnoj grupi 50-59, sa nižim obrazovanjem, iz Beograda i Južne i Istočne Srbije.

# Skoro trećina ispitanih je pod stresom barem jednom dnevno, a 12% građana čak i više puta dnevno.

*Da li ste često pod stresom? u %*



# Zdravstveni radnici su glavni izvor informisanja o zdravlju. Internet portali su značajno važniji izvor informisanja u poređenju sa TV.

*Kako se najčešće informišete o zdravlju? u %*

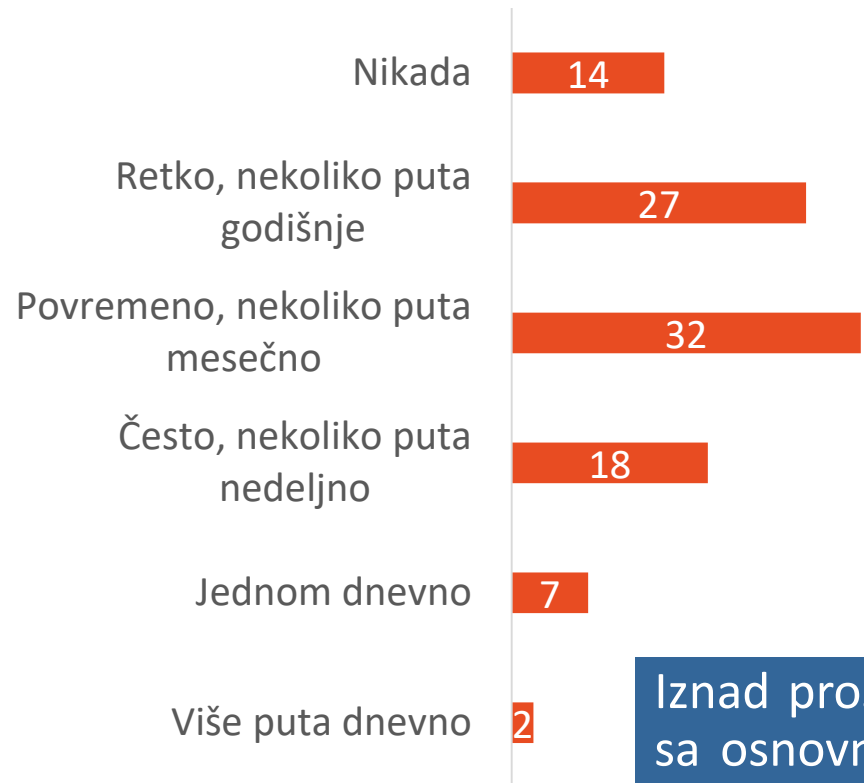


# Srčani puls

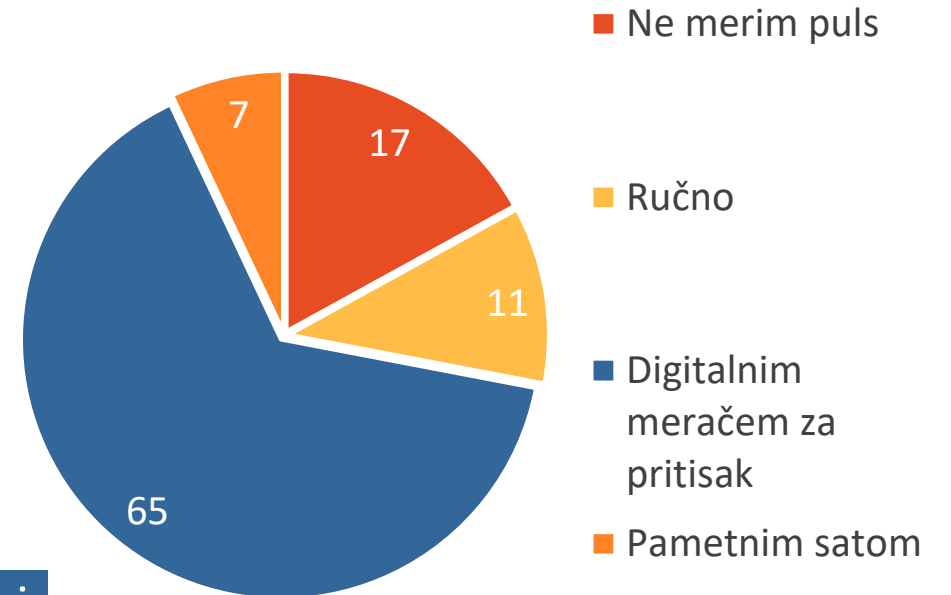
---

# Svaki 11 ispitanik meri puls barem jednom dnevno. Skoro 2/3 građana puls meri digitalnim meračem za pritisak.

Koliko često merite puls? u %



Na koji način najčešće merite puls? u %



Iznad proseka, puls ne mere građani sa osnovnom školom, starosti od 30 do 39 godina, neoženjeni/neudati.

# Većina (79%) zna koja vrednost pulsa je prihvatljiva. Svaki deseti ispitanik meri puls veći od 80/min svaki dan ili više puta nedeljno.

*Koju vrednost pulsa smatrate normalnom u mirovanju? u %*



Da je normalna vrednost pulsa manje od 60/min, smatraju natprosečno ispitanici sa višom/visokom školom i neudati/neoženjeni.

Kod istih grupa se nalaze iznad proseka i građani koji često ili svakodnevno mere puls veći od 80/min.

*Da li nekada merite puls veći od 80 otkucaja/min u mirovanju? u %*



# Većini ispitanika lekar nije savetovao da mere puls. Četvrtina anketiranih je dobila savet da to čini povremeno (17%) ili redovno (8%).

*Da li vam je lekar ikada savetovao da merite puls? u %*



Da nisu posavetovani iznad proseka kažu mlađi muškarci (30-39), iz Zapadne Srbije sa Šumadijom, koji su u braku/vanbračnoj zajednici s decom.

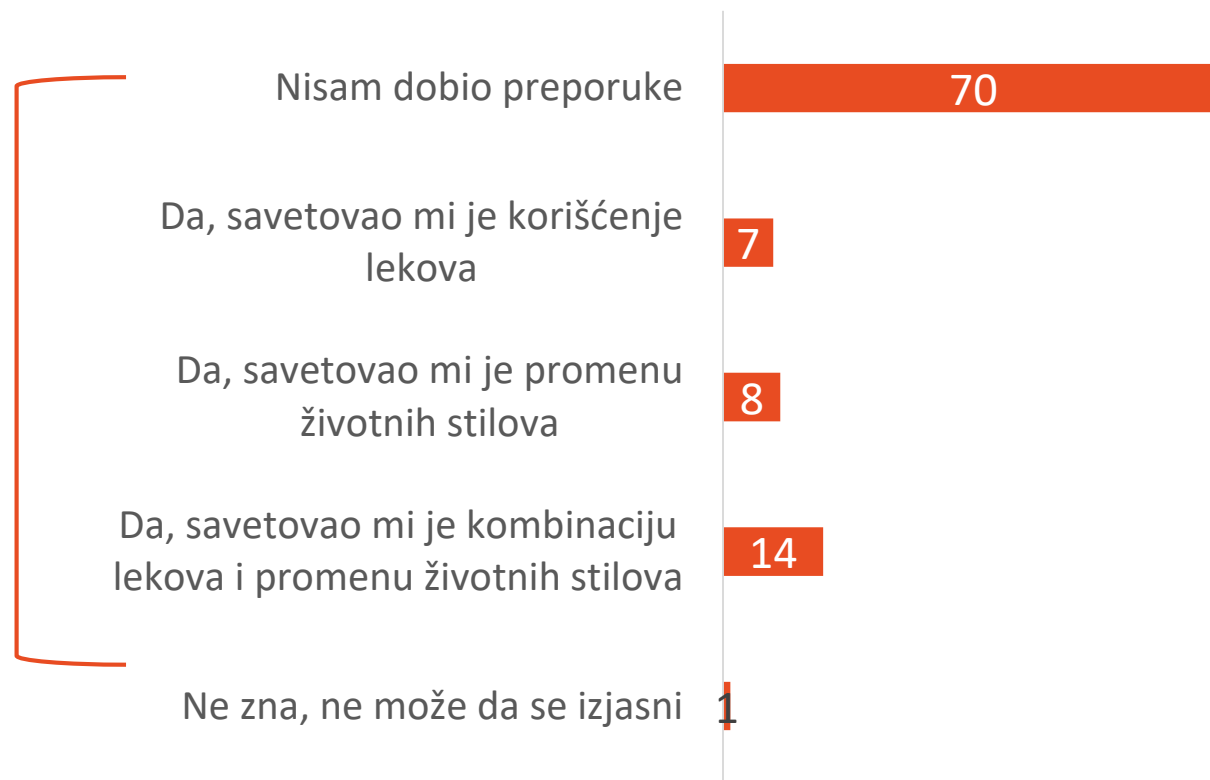
Istovremeno, 2/3 ispitanih kaže da im lekar nije rekao koje se vrednosti pulsa smatraju povišenim, dok 27% ispitanih kaže da su dobili tu informaciju.

# Većina građana nije dobila preporuke od lekara kako da smanje puls ako je povišen. Ako su dobili savet, onda je on najčešće uključivao lekove i promene životnih stilova.

*Da li ste dobili preporuke od lekara kako da smanjite puls ako je povišen? u %*

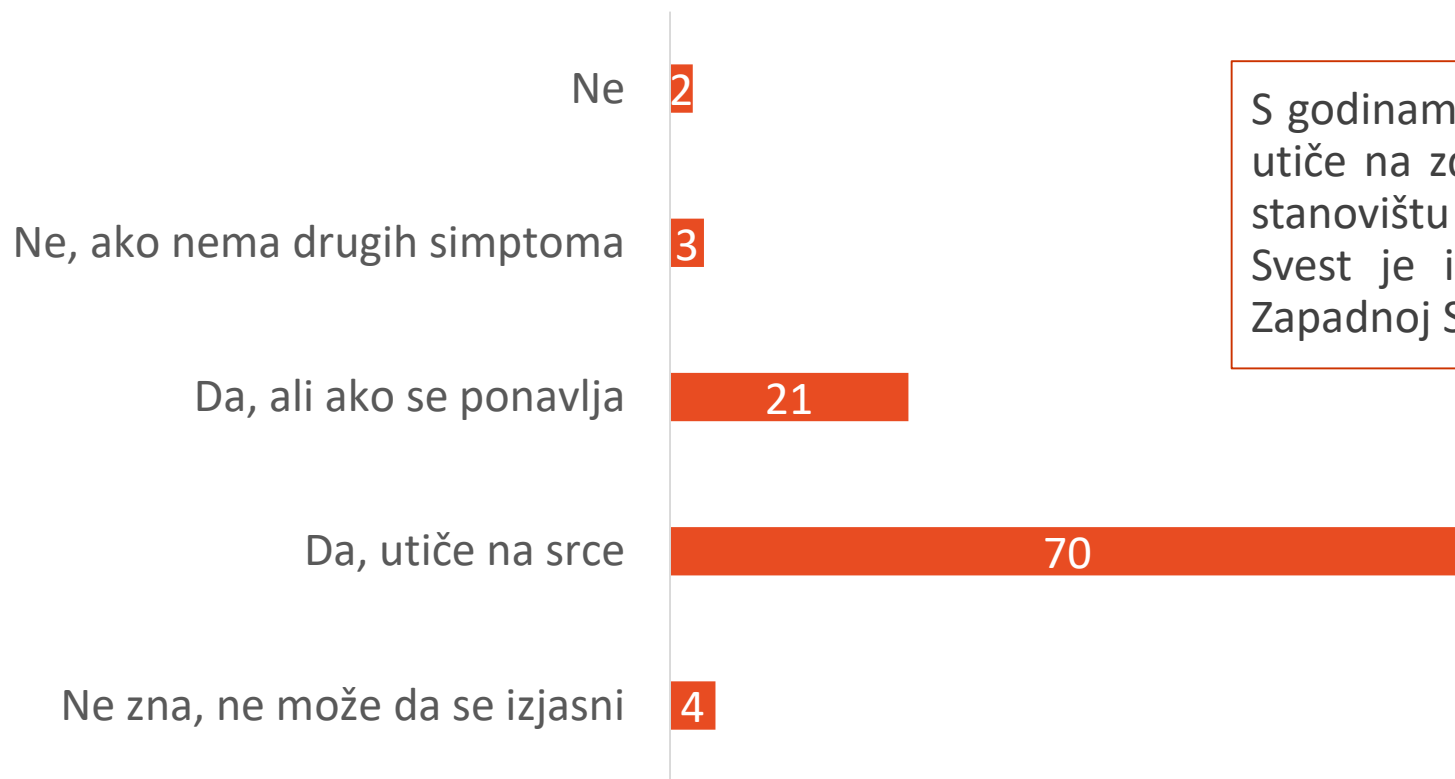
Mlađi ispitanici sa osnovnom školom iznad proseka nisu dobijali savete kako da smanje puls ako im je povišen. Populacija 50-59 i građani sa višom/visokom školom su dobijali preporuke da kombinuju lekove i promene životnih stilova.

Skoro svaki treći ispitanik kaže da je upućen da puls meri zajedno sa merenjem krvnog pritiska uz 63% ispitanika koji nisu dobili takav savet.



# Građani su svesni da povišeni puls može da utiče na zdravlje srca.

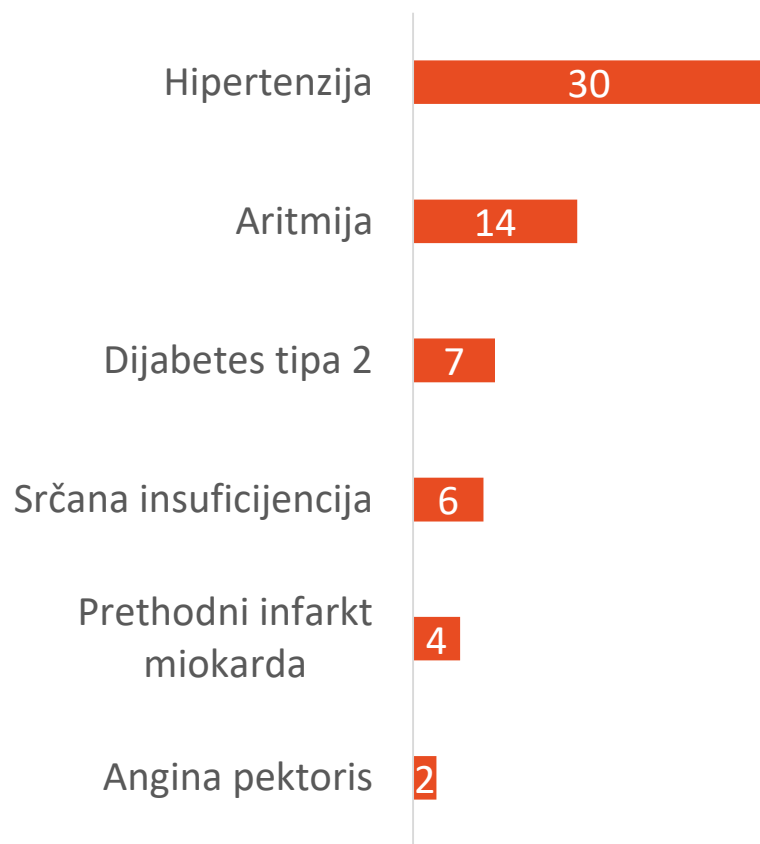
*Da li povišeni puls može da utiče na zdravlje srca? u %*



S godinama raste svest da povišeni puls može da utiče na zdravlje srca. Mlađi ispitanici su više na stanovištu da utiče, ali ako se to često ponavlja. Svest je iznad proseka prisutna u Vojvodini i Zapadnoj Srbiji sa Šumadijom.

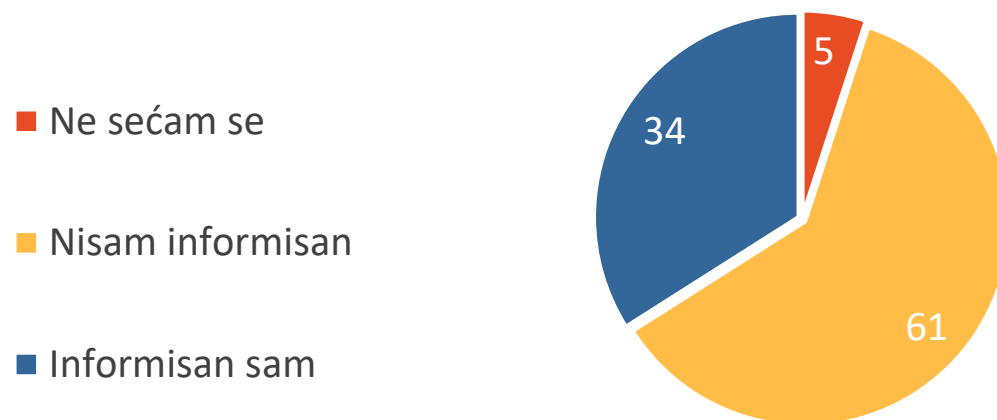
# Hipertenzija je vrlo česta dijagnoza. Aritmiju ima 14% a dijabetes tipa 2 još 7%. Trećina je informisana da neki lekovi za hipertenziju regulišu i puls.

Da li znate da imate neku od sledećih dijagnoza...? u %



Da neki lekovi za hipertenziju ujedno regulišu i puls iznad proseka nisu informisani građani sa osnovnom školom i manje, iz ruralnih mesta i najstarije kohorte u ovom istraživanju (60-65).

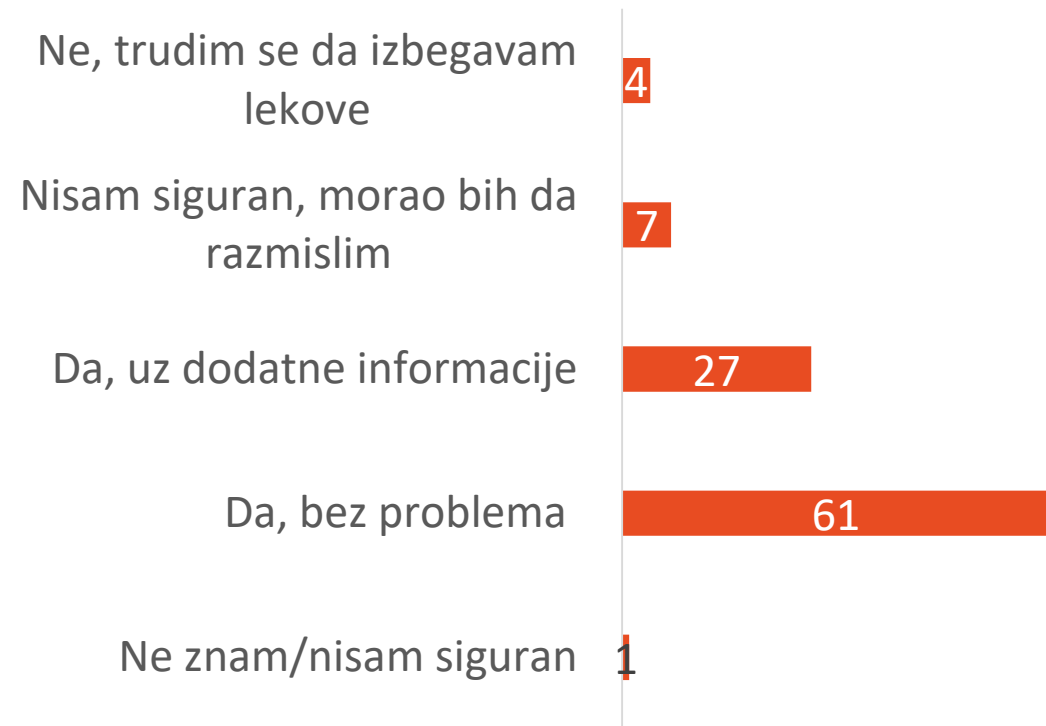
Da li ste informisani da neki lekovi za hipertenziju regulišu i puls? u %



# Većina građana je spremna da uzima redovno terapiju za regulaciju pulsa ako lekar preporuči. Neki među njima (27%) bi tražili dodatna pojašnjenja.

*Da li ste spremni da redovno uzimate terapiju za regulaciju pulsa ako lekar preporuči? u %*

Dodatne informacije su natprosečno potrebne populaciji 30-39, sa završenom osnovnom školom i manje.

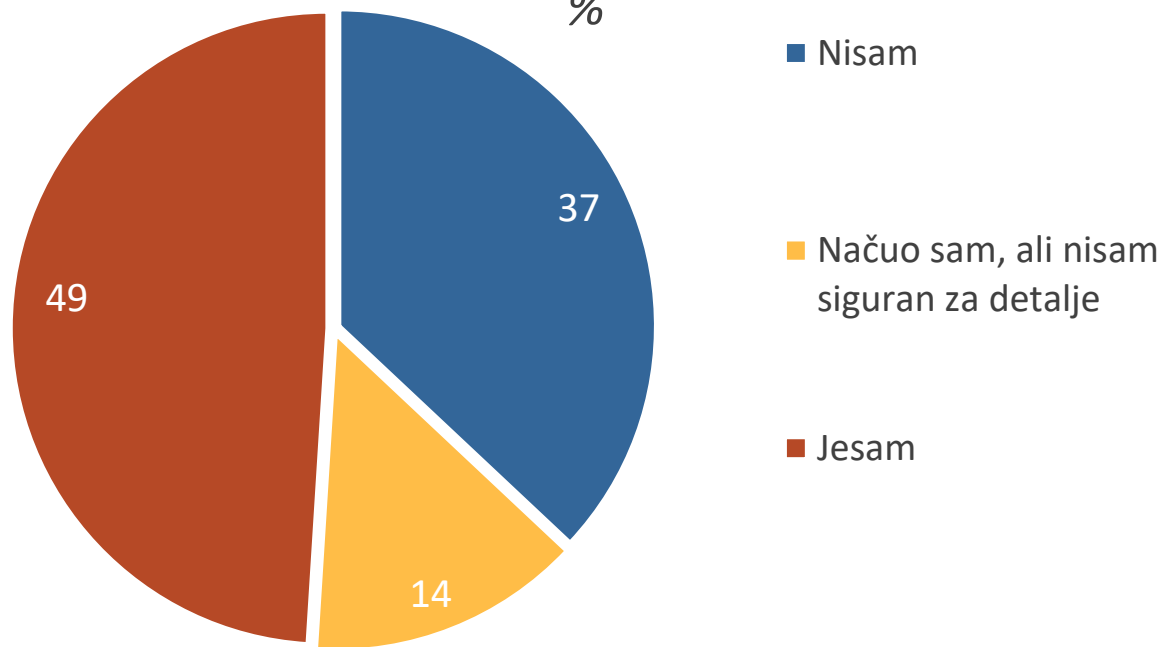


# Predijabetes

---

# Skoro dve petine građana nije upoznato sa predijabetesom. Oni koji jesu, povezuju ga sa povišenim vrednostima glukoze u krvi koje prethode dijabetesu tipa 2.

Da li ste ikada čuli za termin predijabetes?, u %



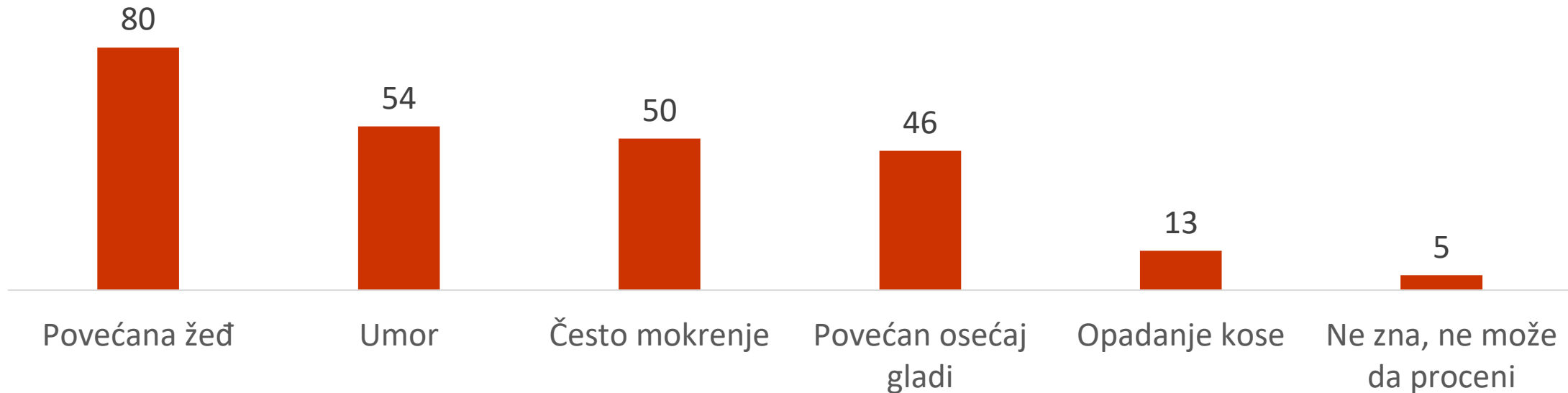
Kako biste opisali predijabetes?, u % \* samo oni koji su upoznati sa predijabetesom



Predijabetes je stanje sa kojim su u većoj meri upoznate žene, ispitanici stariji od 40 godina, visokoobrazovani, oni koji žive u urbanim sredinama Beograda i Vojvodine, kao i oni koji žive u bračnoj ili vanbračnoj zajednici. Posebnu pažnju u edukaciji o predijabetesu treba obratiti na muškarce, na jugu i istoku Srbije, one koji žive u ruralnim sredinama i koji imaju osnovno i srednje obrazovanje. Predijabetes kao uvod u dijabetes tipa 2 u većoj meri prepoznaju žene, ispitanici sa nižim stepenom obrazovanja, oni koji imaju manje od 40 godina, kao i oni koji žive u Vojvodine i Beogradu.

# Ispitanici povezuju simptome predijabetesa sa simptomima dijabetesa tipa 2 – kao primarni se izdvaja povećana žeđ.

*Koje simptome povezujete sa predijabetesom?, u %*

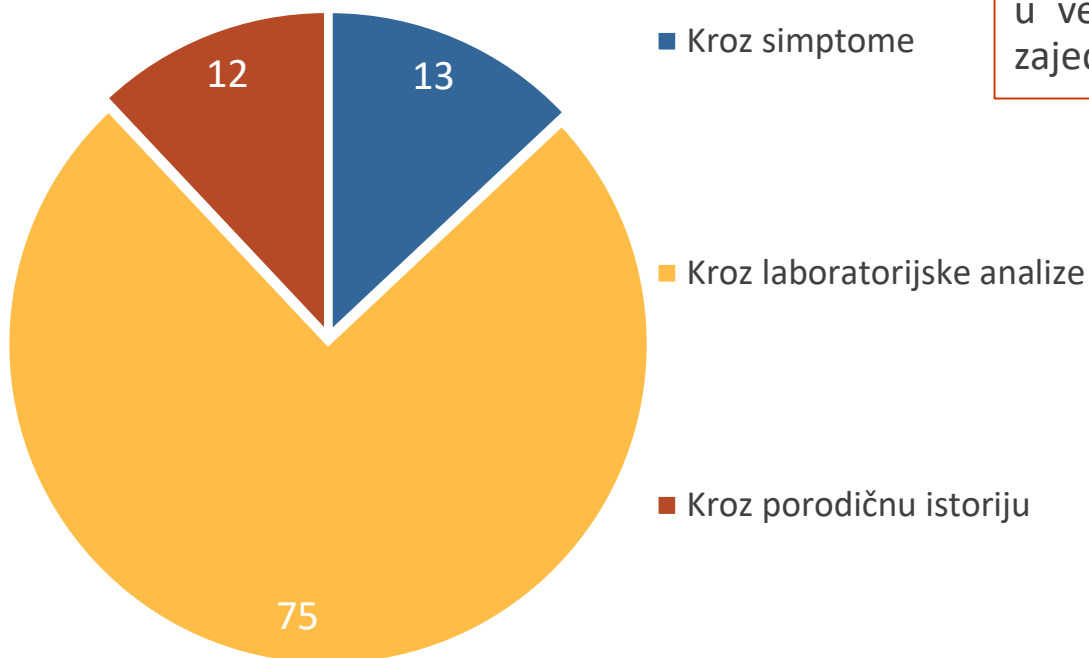


Muškarci su ti koji nadprosečno navode simptome poput žeđi, mokrenja i gladi. Kod žena se iznad proseka izdvaja umor. Ispitanici koji imaju 30 do 39 godina ubrajaju opadanje kose kao jedan od simptoma predijabetesa nešto više nego ostale starosne kategorije, a ovaj simptom se sreće i kod visokoobrazovanih građana koji uz to izdvajaju i osećaj gladi.

Često mokrenje je simptom koji najviše zabrinjava one koji dolaze iz Zapadne Srbije i Šumadije.

# Tri četvrtine građana veruje da su laboratorijske analize najsigurniji način da se otkrije predijabetes.

Kako se najčešće prepoznaje predijabetes?, u %

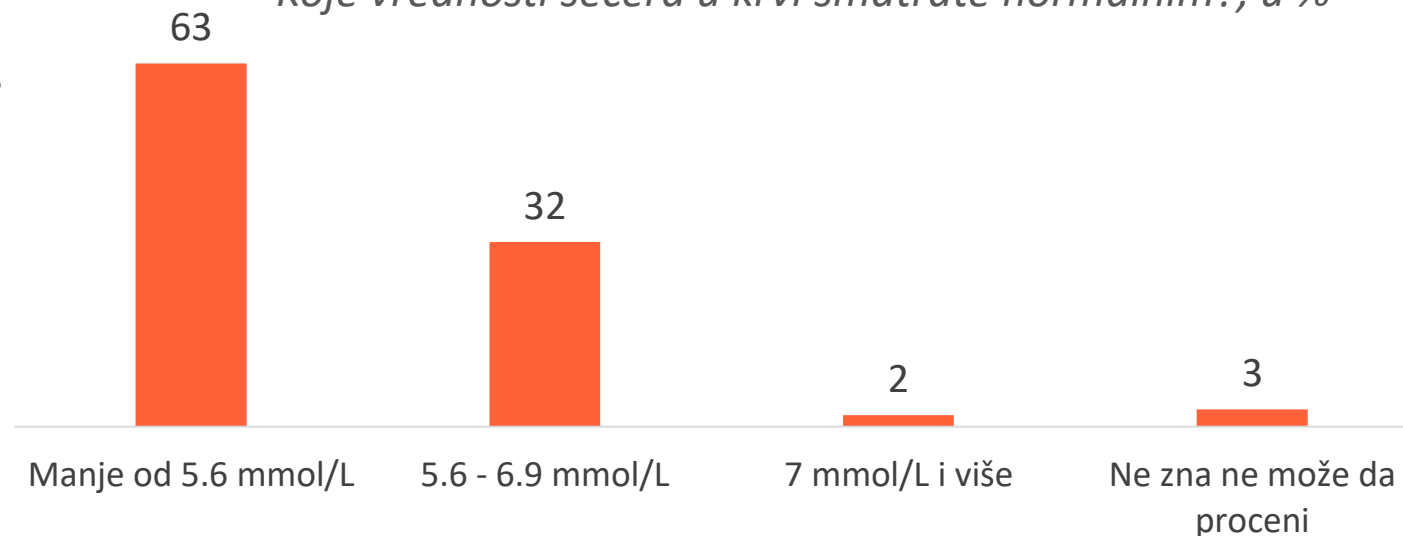


Na laboratorijske analize se oslanjaju muškarci, dok su žene te koje se u otkrivanju predijabetesa oslanjaju na simptome i porodičnu istoriju.

Za laboratorijskim analizama se češće poseže u Zapadnoj Srbiji i Šumadiji, dok su simptomi i porodična anamneza sredstvo „utvrđivanja“ predijabetesa u Beogradu, na jugu i istoku Srbije.

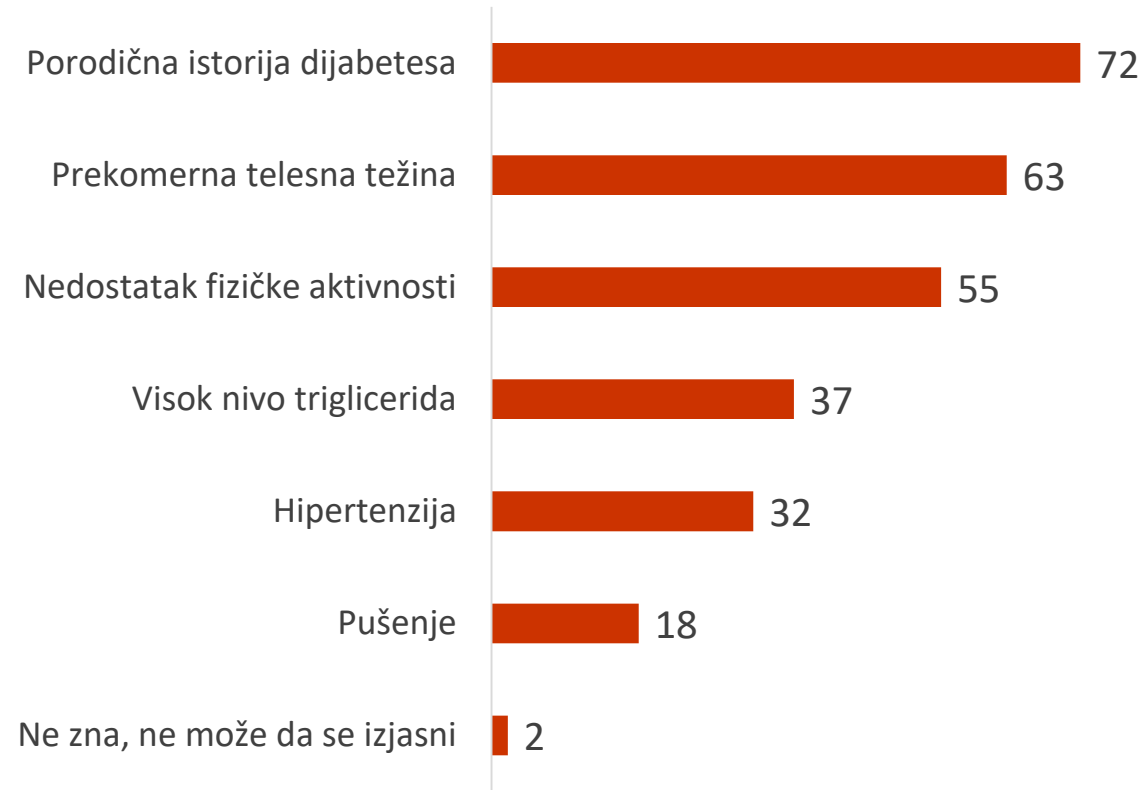
Dve trećine ispitanika (63%) prepoznaje da su vrednosti šećera u krvi ispod 5.6mmol/l optimalne i ukazuju na smanjen rizik od (pre)dijabetesa. Očekivano, ovo u većoj meri prepoznaju visoko obrazovani kao i oni koji žive u (van)bračnoj zajednici.

Koje vrednosti šećera u krvi smatrate normalnim?, u %



# Faktori rizika za predijabetes su visoko prepoznati, ali se i dalje stres izdvaja kao navika koja u najvećoj meri izaziva ovu pojavu.

*Koji su faktori rizika za predijabetes?, u %*



*Kako životni stil i svakodnevne navike, prema vašem mišljenju, mogu da doprinesu razvoju predijabetesa?, u %*

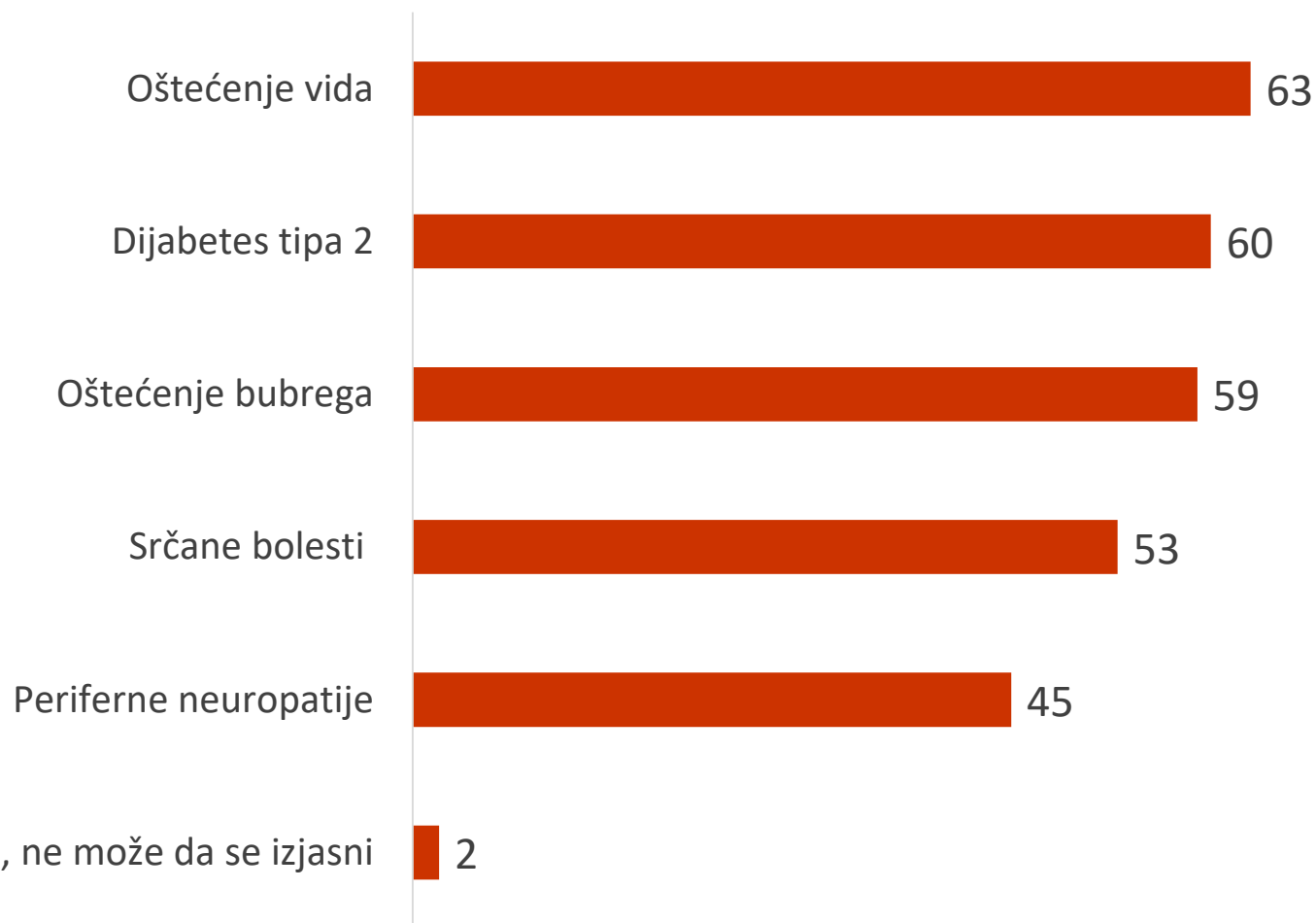


Porodična anamneza je prepoznata kao važan faktor kod ispitanika sa srednjom i visokom stručnom spremom, kao i kod onih koji dolaze iz Vojvodine. Prekomernu telesnu težinu izdvajaju žene, osobe sa srednjom i visokom stručnom spremom, oni koji imaju više od 40 godina života, kao i oni koji dolaze iz Vojvodine i Zapadne Srbije sa Šumadijom.

Stres kao način života izdvajaju ispitanici sa nižim stepenom obrazovanja, stariji građani i oni koji žive na teritoriji Centralne Srbije.

# Bojazan od komplikacija izazvanih predijabetesom je jasno uočljiva kod ispitanika, najviše za vid, kao i razvoj dijabetesa 2.

*Koje komplikacije/posledice mogu da nastanu, prema vašem mišljenju, ako se predijabetes ne leči?, u %*



Razvoj dijabetesa 2 je komplikacija od koje iznad proseka strepe:

1. Žene
2. Ispitanici stariji od 50 godina
3. Visokoobrazovani građani
4. Vojvođani

Oštećenje vida:

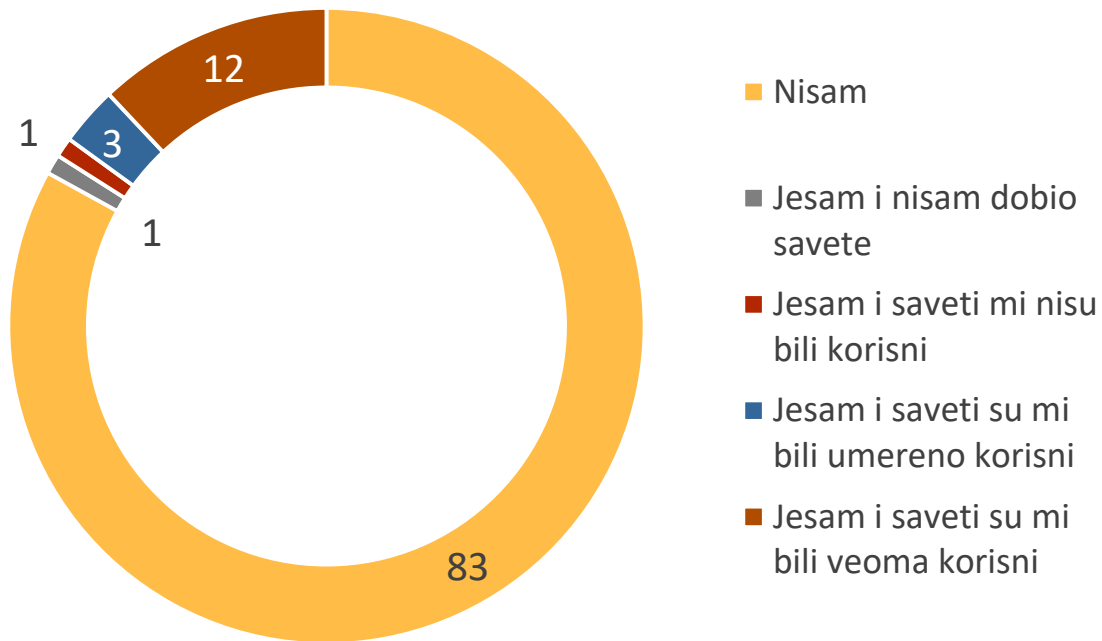
1. Žene
2. Stariji od 50 godina
3. Ispitanici sa osnovnom školom
4. Vojvođani i oni koji dolaze iz Južne i Istočne Srbije

Srčane bolesti:

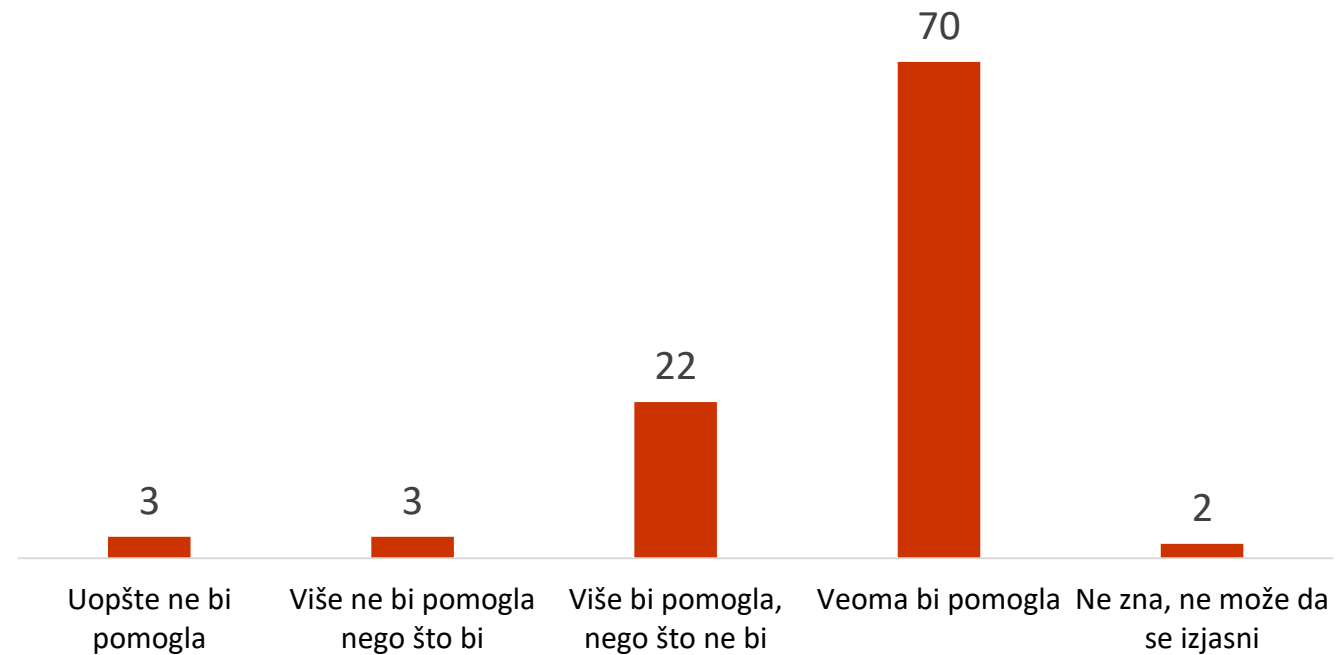
1. Muškarci
2. Stariji od 50 godina
3. Oni sa srednjom i visokom stručnom spremom
4. Ispitanici iz regiona Beograda i Južne i Istočne Srbije

# Nepostojanje komunikacije sa lekarima o predijabetesu, iako postoji izražena potreba za edukacijom.

Da li ste razgovarali sa lekarima o predijabetesu i kako ocenjujete njihove savete?, u %



Da li mislite da bi edukacija o predijabetesu mogla pomoći u smanjenju broja nesvesnih pacijenata?, u %

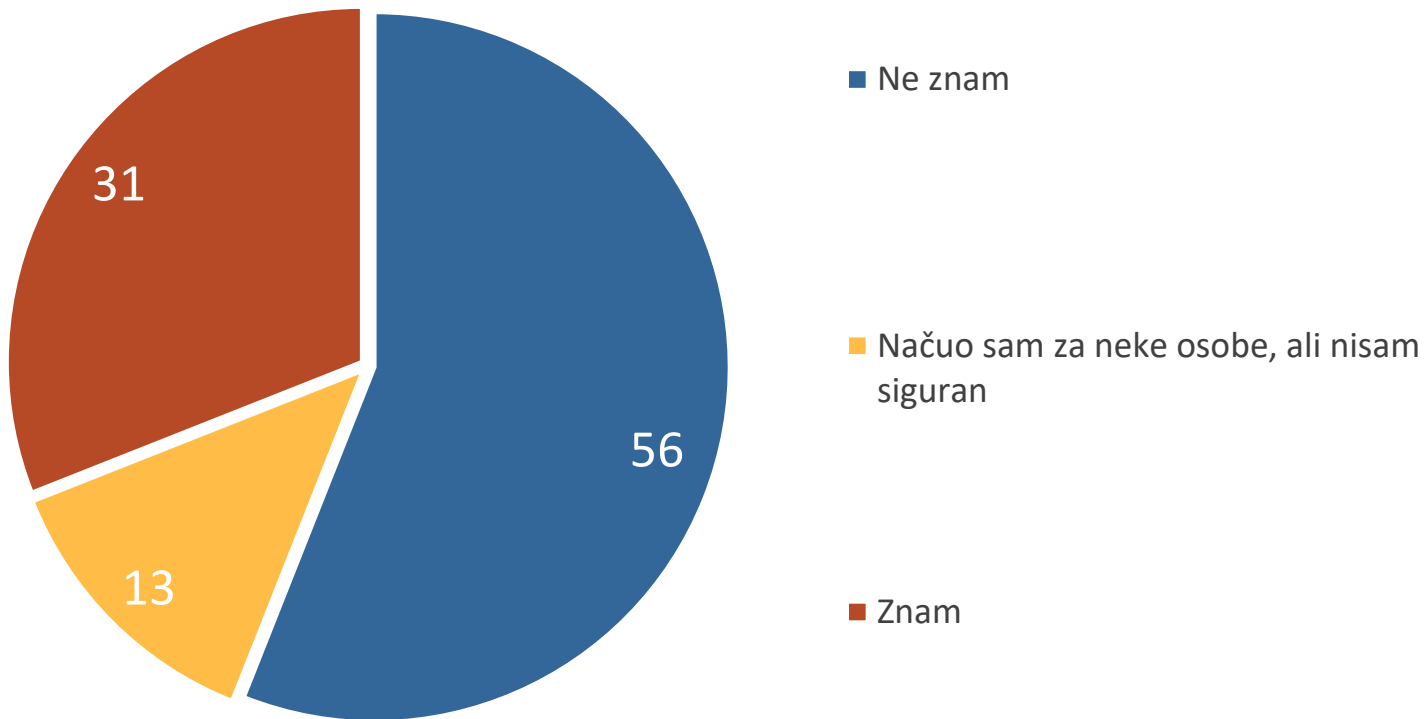


Čak 83% ispitanika nije imalo razgovor na temu predijabetesa sa svojim lekarom, iako je 92% onih koji veruju da bi edukacija na ovu temu pomogla da se smanji broj onih koji nesavesno pristupaju ovom problemu.

Sa lekarima o predijabetesu ređe razgovaraju muškarci, osobe sa 30 do 39 godina, završenom srednjom školom, stanovnici Centralne Srbije.

# Uobičajena je pojava da ljudi oko nas imaju predijabetes, a da nisu svesni svog stanja.

*Da li znate nekoga ko je imao predijabetes, a nije bio svestan svog stanja?, u %*

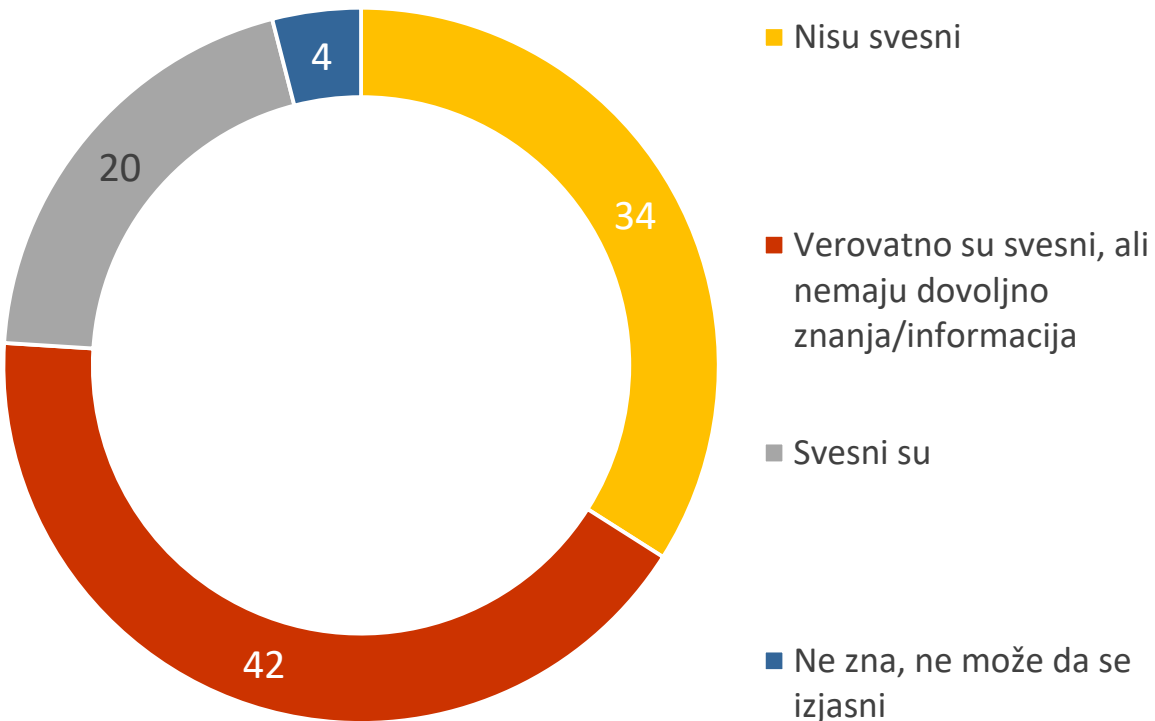


Više od dve petine ispitanika posredno (13%) ili neposredno (31%) poznaje osobu koja ima predijabetes, ali nije svesna ozbiljnosti svog stanja.

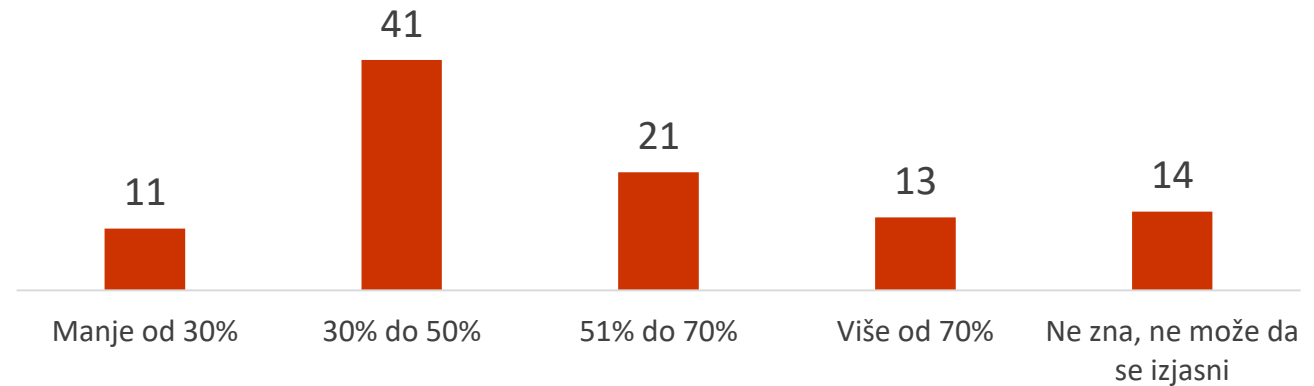
Među onima koji znaju osobe sa predijabetesom očekivano se izdvajaju ispitanici koji imaju više od 40 godina starosti, kao i oni koji imaju visoku stručnu spremu.

# Percepcija svesti kod sugrađana o riziku prelaska iz predijabetesa u dijabetes 2 je dosta niska, iako tri četvrtine ispitanika veruje da su šanse da se to desi veće od 30%.

Da li smatrate da su ljudi svesni rizika od razvoja dijabetesa tipa 2 ako već imaju predijabetes?, u %



Koliko osoba sa predijabetesom razvije dijabetes tipa 2 ako ne leči svoje stanje?, u %



Tek svaki peti ispitanik veruje da kod građana Srbije postoji izražena svest o riziku prelaska iz predijabetesa u dijabetes 2. Više od dve petine smatra da određena doza svesti o ovom riziku postoji, ali da građani generalno nemaju dovoljno informacija i nisu edukovani o tome kako da pristupe ovom problemu. Trećina (34%) je ubeđena da građani Srbije nemaju razvijenu svest o ovom pitanju.

Samo 11% anketiranih veruje da su šanse da se predijabetes razvije u dijabetes 2 manje od 30%. Najveći procenat onih koji smatraju da je rizik od prelaska predijabetesa u dijabetes 2 veći od 70% srećemo u Vojvodini i Jugoistočnoj Srbiji.

# HVALA NA PAŽNJI!

---