

CONCEPTE GENERALE ASUPRA DIABETULUI

Ce este diabetul?

- Diabetul este o boala cronica care se diagnosticheaza când nivelul de glucoza (zahar) în sânge trece peste anumite valori.

Persoana cu diabet.....	Cifre de glucoza bazala (în sângele venos pe stomacul gol) egal sau superior 126 mg/dl
Persoana fara diabet.....	Cifre de glucoza bazala: 75-100 mg/dl
Persoane cu risc marit de a face diabet.....	Cifre de glucoza bazala: 100-125 mg/dl

Importanta diabetului

Diabetul este o boala foarte comuna, care afecteaza 6-10% din populatie si cu prevederea de a se mari în urmatorii ani, mai ales în populatia de imigranti care se incorporeaza la stilul de viata occidental.

Afecteaza în mod special persoanele mai în etate.

Importanta diabetului mai ales în cazurile prost controlate se relateaza cu complicatiile care afecteaza mai ales sistemul cardiovascular (infarct de miocard, tromboza cerebrala), precum si al sistemului nervos, rinichi si vedere. Diabetul este acompaniat de alte boli, cum ar fi hipertensiunea arteriala, marirea nivelului de grasimi (colesterol si trigliceride) si obezitate (mai ales marirea mijlocului).

De ce se produce diabetul?

Marea majoritate a alimentelor pe care le mâncam se transforma în glucoza în aparatul digestiv. Glucoza se absoarbe în sânge unde celulele organismului o folosesc pentru a obtine energie. Insulina este o substanta care se produce în pancreas (mai ales atunci când mâncam si permite ca zaharul sau glucoza sa intre în celule.

Diabetul se datoreaza faptului ca o parte a pancreasului nu realizeaza secretia de insulina si/sau diminuarii acesteia, provocând o crestere a nivelului de zahar în sânge.



Ce simptome produce diabetul?

Când nivelul de glucoza nu este foarte ridicat, nu se detecta simptome, din acesta cauza, evolutia silentioasa a bolii de pâna la 10-12 ani. Nivelul elevat de glucoza (peste 250 mg/dl) si efortul organismului de a elimina excesul de zahar provoaca simptome caracteristice ale

Educatie diabetologica

diabetului decompensat: excesul de glucoza se elimina prin rinichi, prin urina, acestia marind productia de urina. Ca efect secundar, se produce multa sete si mai multa foame.

Tipuri de diabet

Diabet tip 1

- Se initiaza în copilărie-adolescenta, desi poate sa apara la orice vârstă.
- Se prezinta brusc: multa sete, marimea cantitatii de urina, oboseala, pierderea greutatii cu toate ca se manâncă mult.

Diabet tip 2

- Reprezinta 90% din tipurile de diabet.
- În general, nu da simptome în primii ani.
- Obisnuiesc sa fie si alte cazuri în familie
- Se datoreaza insuficientei productii de insulina si întrebuintarea inadecvata a acesteia.
- Frecvent este acompaniata de cresterea tensiunii arteriale si al colesterolului, obezitatii (mai ales abdominal).

Diabet de gestatie

- Diabetul care se initiaza în timpul sarcinii.

Strategii generale de tratament

Pentru o persoana cu diabet este important:

- Controlul de glicemia (nivelul zaharului în sânge).
- Controlul greutatii, al tensiunii arteriale, al grasimilor (colesterol si trigliceride), precum si sa nu fumeze.

Cum prevenim la aparitia diabetului

În aceste momente diabetul de tip 1 nu se poate preveni cu eficacitate.

Diabetul de tip 2, mult mai frecvent si foarte asociat obezitatii si sedentarismului poate fi prevenit printr-o alimentatie echilibrata: marimea consumului de fructe si legume, reducerea consumului de grasimi, împreuna cu o activitate fizica cotidiana, cum ar fi a umbla în fiecare zi, timp de o jumatate de ora.

