

Diabetul

Definiție:

Ce este diabetul? Diabetul este o boala in care organismul nu e in stare nici sa foloseasca si nici sa depoziteze glucoza asa cum ar trebui. Glucoza se depoziteaza in sange provocind un surplus de zahar.

Factori de risc:

Cine se imbolnaveste de diabet? Oricine poate avea diabet. Insa cei care au rude apropiate bolnave de diabet sint intr-un fel predispusi la aceasta boala. Riscul de a avea diabet creste si cu cit inaintam in virsta. Persoanele cu virsta de peste 40 de ani si supraponderale sint foarte predispuse la diabet. Femeile care se imbolnavesc de diabet in timpul sarcinii (boala numita diabet gestational) sint predispuse sa aiba mai tirziu o forma complexa de diabet.

Tipuri:

Exista doua tipuri majore de diabet. -In cazul diabetului de tip I organismul inceteaza de a mai produce insulina, un hormon care permite corpului sa folosesca glucoza din hrana pentru a crea energie. Bolnavii de diabet de tipul I trebuie sa-si injecteze zilnic insulina pentru a supravietui. Aceasta forma de diabet se dezvoltata de obicei la copii sau la tineri, dar poate surveni la orice virsta. -In cazul diabetului de tip II corpul produce insulina, dar nu de-ajuns ca sa asigure o transformare adecvata a hranei in energie. Aceasta forma de diabet apare de obicei la oameni cu virste de peste 40 de ani, supraponderali sau care au cazuri de diabet in familie.

Simptome:

Cum stim daca avem diabet? Cei bolnavi de diabet au anumite simptome cum ar fi: - senzatie foarte mare de sete -nevoia de a merge des la toaleta pentru a urina -pierderea greutatii -senzatie crescuta de foame -vedere slabita -infectii ale pielii -rani care nu se vindeca -in unele cazuri oboseala extrema si inexplicabila In unele cazuri nu exista simptome. Acest lucru este valabil in cazul diabetului de tip II, cind bolnavii pot trai luni si chiar ani fara sa stie ca au diabet. Aceasta forma de diabet se dezvoltata atit de gradat, incit simptomele pot sa nu fie recunoscute.

Diagnostic:

Pe langa consultul medical si examinarea bolnavului, este utila dozarea zaharului din

sange (glicemia). Medicul decide setul de analize suplimentare, care il vor ajuta sa depisteze eventualelor complicatii.

Tratament:

Cum se trataeaza diabetul? Sint citeva lucruri pe care un bolnav de diabet, fie el de tipul I sau II, trebuie sa le respecte pentru a-si pastra sanatatea. E nevoie de un program al meselor. O atentie deosebita trebuie data exercitiului fizic, deoarece acesta ajuta la o mai buna folosire a insulinei de catre organism pentru a converti glucoza in energie, destinata celulelor. Injectarile cu insulina sint necesare pentru oricine are diabet de tipul I si pentru unii bolnavi de diabet de tipul II. Unele persoane bolnave de diabet de tipul II iau pastile care ajuta corpul sa produca mai multa insulina si/sau sa o foloseasca mai bine. Unii bolnavi de diabet de tipul II pot sa-si amelioreze boala prin reducerea greutatii corporale, prin diete si exercitii, toate acestea fara a mai fi necesare medicamentele. Orice bolnav de diabet ar trebui sa fie vazut de un specialist (endocrinolog) cel putin o data la sase luni. De asemenea, bolnavul ar trebui vazut periodic de catre membrii echipei implicate in tratamentul diabetului. Nutritionistul poate ajuta la stabilirea unui regim alimentar potrivit, adecvat fiecarui bolnav. Ideal ar fi ca bolnavul sa fie vazut si de un fizioterapeut, care sa-i poata recomanda un program de exercitii fizice, de un asistent social, de un psiholog sau de un alt specialist, pentru a indruma, ajuta bolnavul sa lupte cu stressul si nemulumirea de a avea o boala cronica. Orice bolnav de diabet ar trebui sa faca regulat un control al ochilor (o data pe an), pentru a avea certitudinea ca orice problema a ochilor asociata diabetului este descoperita la timp si tratata inainte de a se agrava. In plus, bolnavii de diabet trebuie sa invete sa-si monitorizeze acasa zi de zi zaharul din sange. Aceste teste zilnice, care sint explicate pacientului de catre medic, il ajuta sa-si corecteze, sa ajusteze cit mai bine dieta, exercitiul fizic si medicatia tocmai pentru a regla cantitatea de zahar din sange la o limita normala.

Prevenție:

Putem preveni diabetul? Este posibil in viitor. In prezent, un studiu facut la Centrul de Diabet Joslin si nu numai, examineaza rudele apropiate ale unei persoane bolnava de diabet de tipul I, in scopul de a identifica persoanele care vor avea acest tip de boala cu cinci sau mai multi ani inainte. Diabetul de tipul II este cea mai frecventa forma de diabet. Cu toate acestea, inca nu poate fi explicat foarte bine. Totusi, cercetari recente sugereaza ca se poate face ceva pentru prevenirea acestei forme de diabet. Acest lucru se poate realiza in special atunci cand exista cazuri de diabet in familie, in cazurile de diabet gestational sau in cazul apartenentei la un grup etnic mai predispus la diabet (afro-americanii, nativi americanii, hispano-americanii). In momentul de fata se efectueaza studii, in care se cerceteaza daca aceasta forma de diabet poate fi prevenita si cum. Schimbarea modului de viata, exercitiile fizice, controlul greutatii si anumite medicamente sint in curs de testare in acest sens.

Statistici:

Din fericire, un studiu facut in Statele Unite a demonstrat ca daca pacientii isi mentin cantitatea de zaharuri din sange cit mai aproape de normal, riscul unor complicatii se reduce cu 50% sau chiar mai mult.

Diverse:

Ce probleme grave mai poate cauza diabetul ? Medicul il va incuraja pe bolnavul de diabet sa respecte programul de masa si exercitii fizice, medicamentatia si monitorizarea zaharurilor din sange. De ce este acest lucru atit de important ? Pentru ca nerespectarea acestor reguli poate duce la o serie de complicatii pe termen lung, cum ar fi : atacul de cord, atacul cerebral, orbirea, boli ale rinichilor, boli ale vaselor de sange care duc la amputarea membrelor, afectiuni ale nervilor, impotenta la barbati.