

DIABETUL ZAHARAT GENERALITĂȚI



Diabetul apare în contextul în care pancreasul nu mai poate produce insulina, sau când organismul nu mai poate utiliza insulina la modul optim.

Insulina este un hormon produs de pancreas, care acționează ca o cheie ce permite glucozei din alimentele ingerate să treacă din circulația sanguină în celulele corpului pentru a produce energie. În sânge alimentele sunt transformate în glucoză. Insulina ajută glucoza să intre în celule.

Incapacitatea de a produce insulină sau de a o utiliza eficient determină creșterea nivelului glucozei în sânge (**hiperglicemie**).

Nivelurile crescute de glucoză pe termen lung sunt asociate cu afectarea organismului și insuficiența de organe și țesuturi.

Există 3 tipuri de diabet zaharat (DZ):



DZ Tip 1: predominant genetic; insulinonecitant; nu poate fi prevenit.



DZ Tip 2: predominant determinat de stilul de viață nesănătos (alimentație, sedentarism, suprapondere, etc.); poate fi prevenit!



DZ Gestațional: apărut pe parcursul sarcinii în 1 din 25 de cazuri și e asociat cu complicații pentru mamă și copil .

Simptomele diabetului tip 1:

- senzație anormală de sete și gura uscată;
- urinare frecventă;
- lipsa de energie,
- senzație de oboseală;
- pierdere bruscă în greutate;
- urinat nocturn;
- vedere încețoșată.

Simptomele diabetului tip 2:

- sete excesivă și gura uscată;
- urinare frecventă și abundentă;
- lipsa de energie, oboseală extremă;
- furnicături sau amorțeli la mâini și picioare;
- infecții la nivelul pielii;
- vindecare lentă a leziunilor;
- vedere încețoșată.

Dacă dumneavoastră sau unul dintre membrii familiei prezintă unul sau mai multe dintre aceste simptome, adresați-vă unui cadru medical specializat (ex. medic de familie, asistent medical comunitar sau mediator social)!

MESAJE CHEIE

1. Diabetul este o afecțiune ce poate pune viața în primejdie!
2. Diabetul este una dintre cauzele majore de deces prematur!
3. La nivel global, la fiecare 10 secunde 2 persoane sunt diagnosticate cu diabet!
4. În multe situații diabetul poate fi prevenit !
5. Un bun management al afecțiunii poate preveni sau întârzia apariția unor complicații!
6. O îngrijire adecvată pentru diabet permite o viață normală !

Managementul Diabetului

Diabetul este o boală cronică, progresivă, dar persoanele cu diabet pot trăi o viață lungă și sănătoasă, cu un bun management al diabetului. Acesta include gestionarea nu numai a glicemiei (glicemia), dar și a factorilor de risc pentru complicații, cum ar fi tensiunea arterială ridicată și nivelul colesterolului ridicat.

Acestea pot fi gestionate cu:

- alimentație sănătoasă,
- activitate fizică regulată,
- menținerea unei greutate corporale adecvate,
- utilizarea corectă a medicamentelor, așa cum sunt prescrise de medic.
- asistență medicală regulată și organizată, oferită de către specialiști.



<https://worlddiabetesday.org/about/manage-diabetes/>

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuire gratuită

ZIUA MONDIALĂ A DIABETULUI

Familia și Diabetul



14 noiembrie 2019

Acest pliant este adresat populației genrale



ARHIZIEMUL SĂSĂRĂRII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ HEMET