

ВИШЕ О ДИЈАБЕТЕСУ

Шта је дијабетес?

Дијабетес је хронична болест која се јавља када панкреас не производи довољно инсулина или када тело не може ефикасно да користи инсулин. Инсулин је хормон који регулише ниво шећера у крви.

Хипергликемија, или повишен ниво шећера у крви, током времена доводи до озбиљних оштећења многих органских система, а нарочито нервног и кардиоваскуларног система.



Хипергликемија (шећерна болест) постоји када је:

- серумска глукоза наште (ујутру пре јела, 15h од последњег obroka) већа од 5,8mmol/l, или
- серумска глукоза 1h после јела већа од 11,1mmol/l, или
- серумска глукоза 2h после јела већа од 7,8mmol/l, или
- мокраћа (урин) 2h после јела садржи шећер и/или ацетон.

Тип 1 дијабетеса

Тип 1 дијабетеса (раније познат као инсулин-зависни) се карактерише дефицитом производње инсулина и захтева дневну примену инсулина. Узрок дијабетеса типа 1 се још увек не зна са сигурношћу и према досадашњим сазнањима, не може се спречити.

Јављају се симптоми у виду прекомерног излучивања урина (полиурија), жеђ (полидипсија), константна глад, губитак тежине, сметње са видом и умор. Ови симптоми се могу јавити изненада.

Тип 2 дијабетеса

Тип 2 дијабетеса (раније називан инсулин-независни) се јавља код неефикасне употребе постојећег инсулина у организму. Дијабетес тип 2 се јавља код већине људи са дијабетесом (95%) и углавном је последица вишка килограма и физичке неактивности.

Симптоми могу бити слични онима код дијабетеса типа 1, али су често мање изражени. Некада се болест дијагностикује неколико година након почетка, када су компликације већ настале.

До недавно, овај тип дијабетеса је виђен само код одраслих, али сада се дешава све чешће и код деце.

Гестациони дијабетес

Гестациони дијабетес је хипергликемија (повишен ниво глукозе у крви) која се јавља први пут у трудноћи, са вредностима глукозе у крви изнад нормалне, али испод вредности које постоје код дијагнозе дијабетеса, и може се јавити и у другим трудноћама.

Жене са трудничким дијабетесом су у повећаном ризику од компликација током трудноће и порођаја. Оне, али и њихова деца такође, имају повећан ризик од дијабетеса типа 2 у будућности.

Које су уобичајене последице дијабетеса?

Током времена, дијабетес може довести до оштећења срца, крвних судова, мрежњаче, бубрега, нерава.

Одрасле особе са дијабетесом имају два до три пута већи ризик од срчаног и можданог удара.

Дијабетесна ретинопатија је важан узрок слепила, а настаје као последица оштећења малих крвних судова у мрежњачи. У 2.6% случајева слепило је узроковано дијабетесом.

Дијабетес је један од водећих узрока бубрежне слабости.

Комбинација смањеног протока крви и неуропатија (оштећење нерава) у стопалима повећава могућност појаве улкуса, инфекција и потребе за ампутацијом дела екстремитета.

Превенција дијабетеса

Дијабетес је хронична, али у великој мери превентабилна болест. Једноставне промене начина живота су се показале као ефикасне у превенцији или одлагању почетка дијабетеса типа 2.

Да би се спречила појава и компликације болести, требало би:

- постићи и одржати здраву телесну тежину;
- бити редовно физички активан што подразумева најмање 30 минута дневно умерене до интензивне физичке активности у већини дана;
- правилно се хранити, избегавати унос шећера и засићених масти;
- избегавати употребу дувана - пушење повећава ризик од дијабетеса и кардиоваскуларних болести.

Дијагноза и лечење

Дијабетес се може лечити и његове последице избећи или одложити са правилном исхраном, физичком активношћу, редовним скринингом, лековима као и лечењем компликација дијабетеса.

Рана дијагноза се може постићи кроз релативно једноставна тестирања која су доступна у свим домовима здравља.