



Proiect Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Privește sănătatea ca
o prioritate, nu ca o
pierdere de timp

Jeff Keller



VIAȚĂ
SĂNĂTOASĂ

DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2



Elveția.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA

CE ESTE DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2?

Diabetul zaharat tip 2 este o boală cronică, care se caracterizează printr-un nivel sporit de zahăr în sânge. Dacă nu este adus la normă pe căi recomandate de medic, în timp provoacă complicații grave pentru organism.

DE CE DIABETUL TREBUIE LUAT ÎN SERIOS?

- Fiecare a 11-a persoană suferă de diabet zaharat;
- Una din 2 persoane care suferă de diabet nu știe că este bolnavă;
- La fiecare 7 secunde în lume o persoană decedează din cauza diabetului;
- Diabetul este prima cauză de amputație a membrelor;
- Diabetul este prima cauză de pierdere a vederii;
- Diabetul este prima cauză de tratament prin dializă;
- Diabetul mărește de 2-4 ori apariția bolilor cardiovasculare.

CARE ESTE NIVELUL DE ZAHĂR ÎN SÂNGE CE INDICĂ DIABETUL?

Nivelul zahărului în sânge (numit și **glicemie**) este stabilit cu ajutorul glucometrului. Unitatea de măsură a zahărului în sânge este **mmol/l**. Diagnosticarea diabetului se face în baza a trei analize, menționate în tabel. Rezultatele analizelor vor stabili dacă sunteți sănătos, aveți prediabet sau diabet.

	Glicemia /pe nemâncate, mmol/l	Glicemia /la 2 ore după masă, mmol/l	Hemoglobina glicozilată, %
Om sănătos	4,4 – 6,1	< 7,8	4,0 – 6,0
Prediabet	5,6 – 6,9	7,9 – 11,0	5,7 – 6,4
Diabet zaharat	≥ 7,0	≥ 11,1	≥ 6,5

CARE SUNT SEMNELE CE ANUNȚĂ DIABETUL?

Diabetul zaharat de tip 2 poate **rămâne pentru mult timp "ascuns"**, chiar dacă valorile glucozei în sânge ajung la 11 mmol/l! Abia după trecerea acestui prag, pot apărea **simptomele diabetului**:

- **Senzația de uscăciune în gură, setea exagerată** și, în consecință, consum mare de lichide, în special apă;
- **urinări frecvente**;
- **creșterea poftei de mâncare**;
- **scăderea în greutate**.

Anume din cauza perioadei îndelungate fără simptome, persoanele cu diabet zaharat tip 2 se **adresează tardiv**, abia când **încep să apară unele complicații**, care devin primele semne ale bolii:

- **vedere** încețoșată;
- dureri, amorțeli **în picioare** (în repaos sau în timpul mersului);
- dureri de **inimă** etc.

Dacă nivelul glicemiei se menține înalt o perioadă mai îndelungată, chiar săptămâni întregi, pot să apară **noi semne caracteristice diabetului**:

- **vindecarea dificilă** a rănilor;
- **infecții prelungite**, micoze (ciupercă) pe piele, unghii sau pe organele genitale;
- **scăderea în greutate**.

Sunteți predispus de a face diabet, dacă:

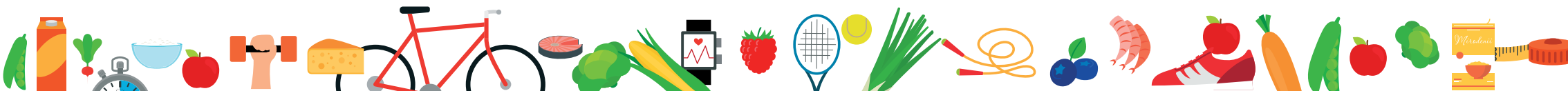
- aveți vârsta de **peste 45 de ani**;
- aveți **rude apropiate** care suferă de diabet de tip 2 (**mama, tata, fratele, sora**);
- aveți **greutatea corporală crescută** (un indice al masei corporale peste 25);
- aveți **tensiunea arterială mărită** (sunteți pe tratament permanent) sau suferiți de **alte boli de inimă**;
- aveți mărite **grăsimile în sânge** (colesterolul, trigliceridele), iar nivelul colesterolului bun (HDL) este scăzut;
- ați fost diagnosticat(ă) cu **diabet gestațional** în timpul sarcinii sau ați născut un **copil cu greutatea de peste 4 kilograme**;
- aveți **glicemia crescută** (stare de prediabet);
- suferiți de **sindromul ovarelor polichistice**;
- faceți **puțină mișcare**, de obicei.

Dacă aveți factori de risc, verificați-vă glicemia. Solicitați o consultație la medicul de familie în acest scop.

În fazele inițiale ale bolii persoana cu diabet va respecta **regimul alimentar** recomandat de endocrinolog și va face, în fiecare zi, **efort fizic** (exerciții fizice, mișcare). În cazul în care diabetul a progresat, va respecta schema de **tratament** prescrisă și va colabora cu endocrinologul de fiecare dată când va simți că are nevoie.

SUNTEȚI PREDISPUȘ DE A FACE DIABET, DACĂ...

TRATAMENTUL DIABETULUI: UN ALT MOD DE VIAȚĂ



CE SCHIMBĂRI SUNT NECESARE PENTRU A PREVENI APARIȚIA SAU EVOLUȚIA DIABETULUI?



Alimentați-vă sănătos: alimentația este elementul-cheie în tratamentul prediabetului și diabetului zaharat tip 2!



Faceți mișcare zilnic (activități fizice, plimbare): efortul fizic face parte din tratament, alături de alimentație! Cantitatea de efort zilnic trebuie stabilită de comun acord cu medicul.



Mențineți-vă greutatea și slăbiți, dacă e nevoie: diabetul apare, în special, la persoanele care suferă de obezitate. 90% dintre persoanele diagnosticate cu diabet zaharat tip 2 au kilograme în plus.



Renunțați la fumat și alcool: la fumători apar mai frecvent complicațiile diabetului; necesită doze mai mari de medicamente antidiabetice. Iar alcoolul conține calorii, care destabilizează regimul alimentar al persoanei cu diabet.



Respectați un echilibru între muncă și odihnă: în timpul somnului, organismul se reface.

Evitați stresul: acesta nu este un aliat bun pentru persoana cu diabet, scade din rezervele organismului.



Respectați cu strictețe tratamentul, mergeți sistematic la medic: în acest fel, veți preveni apariția complicațiilor acute și cronice ale diabetului.

SUNAȚI LA 112, CÂND...

Sunați la 112 și solicitați asistență medicală când suspectați o complicație acută a diabetului.

Descărcați Ghidul persoanei cu diabet tip 2, unde veți afla răspuns la toate întrebările ce țin de controlul glicemiei. Îl găsiți pe www.viatasan.md

Acest produs este tipărit cu suportul proiectului „Viață sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, finanțat de Biroul de cooperare al Elveției și realizat de Institutul Elveției Tropical și de Sănătate Publică.

Obiectivul proiectului este de a contribui la îmbunătățirea stării de sănătate și a bunăstării populației Republicii Moldova, în special în mediul rural, prin reducerea poverii bolilor netransmisibile.



str. Maria Cibotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova
+ 373 22 23 32 45 | info@viatasan.md



MINISTERUL SĂNĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA

