

Diabetul zaharat

Diabetul apare atunci cand pancreasul nu produce insulina suficienta sau cand organismul nu poate sa utilizeze eficient insulina produsa. Insulina este un hormon care ajuta celulele sa preia glucoza din sange, pe care o transforma ulterior in energie.

Cea mai obisnuita forma de diabet este: diabetul de tip II, al varstei adulte. Persoanele afectate de acest tip de diabet nu pot utiliza in mod eficient insulina existenta. Sunt necesare modificari in stilul de viata si alimentatie; tratament medicamentos oral; foarte rar tratament injectabil cu insulina.

Semnale de alarma

Urmatoarele simptome ar trebui sa ne atraga atentia , ele putand anunta un diabet:

- sete cronica excesiva
- gura uscata
- urinare frecventa
- senzatia de foame
- scadere in greutate
- infectii trenante

Pacientii cu risc crescut de a dezvolta aceasta boala sunt:

- rudele de gradul I ale pacientilor cu diabet zaharat
- cei care au hipertensiune arteriala (TA > de 140/90 mmHg)
- cei cu dislipidemie (cholesterol > de 200 mg%)
- femeii care au nascut bebelusi de peste 4 kg
- obezi, mai ales cei cu obezitate abdominala

Monitorizare permanenta

Analiza care evidentiaza diabetul este glicemia (valori normale 60-100 mg% ml sange)

Dintre pacienti unii prezinta valori ale glicemiei la limita superioara a normalului; altii au valori cu mult peste limitele normale, motiv pentru care sunt trimisi la cabinetul de specialitate de boli de nutritie si diabet.

Odata descoperit, diabetul zaharat trebuie monitorizat prin determinarea glicemiei, la inceput lunar, apoi trimestrial sau ori de cate ori apar simptome noi.

Monitorizarea se poate face la cabinetul medicului de familie sau al specialistului din ambulatoriu sau chiar acasa , cu ajutorul glucometrului, un aparat simplu de masurat , care afiseaza rezultatul in cateva secunde.

Persoanele care au glicemia la limita superioara a normalului vor fi supravegheate prin instituirea unui program de optimizarea stilului de viata:

- alimentatie sanatoasa
- scaderea greutatii la pacientii obezi
- renuntarea la fumat si la consumul de alcool
- cresterea activitatii zilnice

Dieta ca tratament

Adevaratele medicamente in diabet sunt alimentele. In dieta se stabileste un numar de calorii si un procent de glucide, lipide, proteine, in functie de varsta, greutatea corporala si activitatea fizica pe care o desfasoara pacientul.

Alimentele permise sunt urmatoarele: mere, lamii, portocale, salata, conopida, spanac, lapte+produse lactate degresate, oua, carne slaba, peste, uleiuri vegetale.

Alimente interzise sunt: zaharul, mierea, marmelada, prajiturile, stafidele, strugurii, bananele, mustul, siropurile.

Alimentele permise in cantitati limitate: pinea, cartofii, orezul, fasolea boabe, pastele fainoase.

In afara de dieta se poate administra cu rezultate bune si tratament alternativ, cu remedii fitoterapeutice, cum ar fi : urzica, afinul, cicoarea, nucul, tecile de fasole, utilizate mai ales sub forma de ceai.

In ultimii ani , la noi in tara diabetul se comporta ca o epidemie. In urmatorul deceniu, numarul cazurilor de diabet ar putea ajunge la 30% din populatia tarii, adica aproximativ un roman din trei va fi afectat de aceasta boala.

In consecinta va sfatuim sa fiti atenti cu voi insiva, sa renuntati la fumat si la consumul de alcool, sa va urmariti greutatea corporala, sa va faceti un examen medical profilactic anual la medicul de familie pentru a depista si preveni unele imbolnaviri si complicatii ale unei boli care se poate dovedi invalidanta.