

# Ce este diabetul și cum trebuie să aveți grijă de dvs.?

## Ce înseamnă să fii diabetic?



### • Sunteți diabetic

Aceasta înseamnă că în sângele dvs. există o cantitate de zahăr mai mare decât cea normală. Cel mai important tip de zahăr poartă denumirea de glucoză. Cantitatea de zahăr în sânge este denumită "glicemie". Nivelul normal al glicemiei se situează între 70 și 125 mg/dl.

### • De ce avem zahăr în sânge?

Zahărul, glucoza, constituie sursa de energie pentru creier, pentru sistemul muscular, pentru ficat precum și pentru alte țesuturi. Este precum benzina pentru automobil. Zahărul, împreună cu proteinele și grăsimile, se găsește în marea majoritate a alimentelor cu care ne hrănim, dar proporția este diferită în funcție de aliment.



### • De ce sunteți diabetic?

Deoarece zahărul existent în alimentele pe care le consumați nu este utilizat de țesuturi și se acumulează în sângele dvs. Pentru ca zahărul să poată fi utilizat în țesuturi este necesară acțiunea unui hormon denumit insulină, secretat de un organ denumit pancreas. Insulina este cheia care deschide ușa ce permite accesul glucozei (zahărului) în țesuturi, făcând astfel posibilă utilizarea acesteia ca sursă de energie.

### • De ce aveți în sânge o cantitate de zahăr mai mare decât cea normală?

Diabetul de tip 2 apare din două motive:

- Deoarece țesuturile nu reacționează la insulină și nu permit accesul glucozei înăuntru. Prin urmare, glucoza rămâne în sânge, iar nivelul zahărului din sânge crește. Aceasta înseamnă că pancreasul trebuie să secrete mai multă insulină pentru a încerca să transfere glucoza în țesuturi.
- După un anumit timp, pancreasul obosește și încetează să mai producă insulină, deci nici glucoza nu mai poate ajunge în țesuturi.

### • Cum vă dați seama că sunteți diabetic?

Nu vă dați seama de la început, dar dacă nivelul zahărului este foarte ridicat puteți observa că vă este mai foame sau mai sete decât de obicei, sau că urinați mai des decât de obicei. Dacă nivelul zahărului rămâne ridicat multă vreme, puteți începe să aveți serioase probleme de sănătate.

## Cum să faceți față diabetului și ce se poate întâmpla?

### • Ce se poate întâmpla?

Un nivel mare al zahărului în sânge, pentru o perioadă de timp, poate duce la o funcționare necorespunzătoare a organismului dvs., arterele care vă transportă sângele se pot bloca, iar nervii se poate deteriora. Toate acestea afectează multe părți ale corpului. Cel mai frecvent afectate sunt:



- Inima: inima devine mai slabă sau chiar, în cazul în care arterele se blochează, puteți suferi un atac de cord.
- Creierul: dacă arterele se blochează, puteți suferi o embolie.
- Picioarele și tălpile: când arterele sunt blocate, sângele nu poate ajunge la ele iar mersul pe jos poate deveni dureros, rănille se pot infecta, și se poate ajunge până la necesitatea amputării membrelor inferioare. Deci este foarte important să vă mențineți picioarele curate și îngrijite. Trebuie să le verificați zilnic, pentru a observa orice crăpare sau inflamare a pielii.
- Nervii: puteți avea senzații stranii, ca de exemplu să nu vă simțiți unele părți ale corpului (le simțiți amorțite), sau acestea sunt dureroase chiar și la atingere.
- Ochii: afectează micile artere ale ochilor, existând posibilitatea pierderii, în final, a vederii.
- Rinichii: pot să nu mai funcționeze.

Dar toate aceste complicații pot fi evitate. Aceste probleme apar atunci când glicemia este prost controlată timp de mulți ani, în prezența altor factori de risc implicați, cum ar fi hipertensiunea arterială sau fumatul.



Dacă nu reușiți să vă diminueați nivelul zahărului în sânge (nivelul glicemiei), puteți întâmpina serioase probleme de sănătate fără să vă dați seama.

### • Cum puteți evita apariția unor probleme grave de sănătate?

Este foarte important să cooperați cu medicul dvs. în menținerea unui bun control asupra diabetului. Pentru a reuși acest lucru:

- Hrăniți-vă corect. Vă vom explica pe parcurs care sunt alimentele potrivite.
- Faceți exerciții fizice în fiecare zi. Vă vom da mai multe detalii pe parcurs.
- Luați medicamentele în fiecare zi, conform instrucțiunilor medicului sau asistentei dvs., dacă vi s-au prescris tablete sau injecții cu insulină pentru scăderea glicemiei.
- Controlați alte aspecte care înrăutățesc complicațiile diabetului:
  - Controlați-vă tensiunea.
  - Controlați-vă colesterolul, nivelul grăsimilor din sânge.
  - Nu fumați.
- Faceți un control medical la fiecare 3-6 luni, astfel încât să vi se poată monitoriza starea de sănătate, să vi se verifice tensiunea și nivelurile zahărului/colesterolului (vi se va face o analiză a sângelui). Se va verifica, de asemenea, și modul în care vă luați medicamentele.



## Ce puteți mânca?

Puteți și ar trebui să mâncați o mare varietate de alimente, dar atenție la cantitate. Cel mai bun lichid de băut este apa. Dacă urmați un tratament cu insulină sau tablete, urmați întotdeauna sfatul medicului sau asistentei dvs.



### • Dacă sunteți supraponderal

Trebuie să scăpați de kilogramele în plus. Încercați să mâncați mai puțin, până ce ajungeți la greutatea corespunzătoare. Încercați să vă distribuiți hrana astfel încât să mâncați de mai multe ori în cursul unei zile.

### • Zaharurile, grăsimile și legumele

Zaharurile sunt esențiale pentru ca organismul dvs. să funcționeze corespunzător, deci nu trebuie să le eliminați total din dietă.

- Încercați să mențineți la minimum aportul de zaharuri rafinate, deoarece acestea pot duce la creșterea mai rapidă a nivelurilor de zahăr în sânge. Evitați zahărul, mierea, prăjiturile și produsele de patiserie, dulciurile, băuturile îndulcite (băuturi răcoritoare etc) și înghețata.
- Puteți bea băuturi "dietetice".
- Nu mâncați multă pâine sau alte alimente asemănătoare.
- Nu mâncați multe fructe.
- Nu exagerați cu "alimentele dietetice". Acestea nu conțin glucoză, dar conțin alte tipuri de zaharuri.
- Evitați grăsimile de origine animală.
- Mâncați legume proaspete la fiecare masă principală: salată, roșii, țelină, varză, ceapă etc.



### • Alimente preparate

- Mîncăți alimente preparate la grătar sau fierte în abur sau în apă.
- Nu mâncați multe alimente prăjite, deoarece aceste alimente sunt bogate în grăsimi.
- Este mai bine să utilizați uleiul de măsline la gătit.
- Nu utilizați uleiuri arse (acestea blochează arterele și împiedică circulația corespunzătoare a sângelui).
- Adăugați foarte puțină sare în timpul sau după prepararea alimentelor.



### • Dacă nu vă simțiți bine

Dacă într-o zi nu vă simțiți bine și nu vă puteți alimenta normal, amintiți-vă că trebuie să beți multe lichide. Nu trebuie să eliminați pastele, orezul, cartofii sau legumele în păstăi. Încercați să beți lapte sau să mâncați iaurt și fructe.

### • Ce se întâmplă în timpul Ramadanului?

Nu este obligatoriu să țineți Ramadanul. Știți, oamenii bolnavi sunt scutiți de Ramadan, deoarece dacă îl țineți, diabetul se poate înrăutăți și ar putea exista pericolul apariției complicațiilor.

Dacă totuși doriți să-l țineți, discutați cu medicul dvs. despre asta, deoarece dacă nu mâncați în timpul zilei și luați medicamente pentru controlul glicemiei sau insulină, nivelul zahărului în sânge ar putea coborî periculos de mult. Ar putea exista posibilitatea să luați un alt tip de medicament, mai puțin puternic, dimineața și seara. Trebuie să evitați căderile bruște ale nivelului zahărului în sânge (hipoglicemia) care pot provoca probleme foarte serioase.



## De ce trebuie să faceți exerciții fizice?

În timpul exercițiilor fizice, corpul dvs. consumă zahărul și scade nivelul zahărului în sânge. Dacă faceți regulat exerciții fizice, 4 sau 5 zile pe săptămână, veți avea un control mai bun asupra diabetului, este posibil să aveți nevoie de mai puțină medicație și veți avea mai puține complicații.



### • Ce tip de exerciții trebuie să faceți?

Cel mai bun tip de exerciții pentru dvs., durata și intensitatea depind de vârsta dvs., de starea sănătății și de tipul de tratament pe care-l efectuați. Dacă nu sunteți sigur, întrebați medicul sau asistenta.

Exercițiile moderate, prelungite, sunt mai bune decât efortul fizic intens de scurtă durată. Este mai bine să dansați sau să ieșiți la plimbare decât să jucați o partidă de fotbal. Un exercițiu fizic extrem de bun pentru majoritatea persoanelor ce suferă de diabet îl reprezintă efectuarea unei plimbări în ritm susținut, timp de o oră în fiecare zi. De asemenea, este mai bine să urcați scările decât să luați liftul.

### • Ce ar trebui să vă amintiți atunci când faceți exerciții fizice?

- Încercați să vă faceți exercițiile împreună cu cineva.
- Dacă nu vă simțiți bine sau vă simțiți amețit în timp ce faceți exerciții fizice, opriți-vă și odihniți-vă, mâncați ceva dulce și spuneți cuiva. Trebuie să aveți întotdeauna la dvs. ceva dulce, niște zahăr sau o băutură îndulcită cu zahăr.
- Purtați șosete din bumbac și pantofi confortabili când faceți orice tip de exercițiu fizic.
- Nu exersați dacă aveți inflamații la nivelul tălpilor și discutați cu medicul sau asistenta dvs., deoarece există riscul mult mai mare al infectării acestora.
- Dacă ați luat masa, așteptați 1 sau 2 ore înainte să începeți exercițiile fizice.
- Beți apă în timpul și după exercițiile fizice.



## De ce trebuie să luați medicamente pentru controlul diabetului?

Diabetul de tip 2 apare fie pentru că insulina secretată nu este capabilă să ajute glucoza să pătrundă în țesuturi, fie din cauză că nu aveți suficientă insulină. Există medicamente pentru a se încerca rezolvarea ambelor probleme.

- Luați medicamentele exact după prescripția medicului sau asistentei dvs. Altfel ar putea deveni periculos.
- Nu schimbați medicația și nu luați niciodată medicamentele prescrise unei alte persoane.



### • Și dacă vă simțiți bine?

Diabetul nu se simte, deci, chiar dacă vă simțiți bine, trebuie să vă luați medicamentele.

### • Sunt multe tablete

Este posibil ca, în funcție de modul în care diabetul progresează în cazul dvs., să trebuiască să luați un număr destul de mare de tablete zilnic. Nu întrerupeți medicația fără să întrebați în prealabil medicul sau asistenta dvs.

### • Și dacă tabletele vă fac să nu vă simțiți bine?

Unele dintre tabletele pentru tratarea diabetului pot provoca o scădere excesivă a nivelului zahărului în sânge (hipoglicemie). Simptoamele cele mai frecvente sunt tulburările de vedere, tremuratul, transpirația, amețeala, senzația de foame, durerea de cap, palpitațiile și stările de confuzie (nu știți unde vă aflați sau ce faceți). Dacă aveți oricare din simptoamele de mai sus și nu aveți un aparat de verificare a glicemiei prin înțeparea degetului, mâncați niște zahăr și mergeți imediat la medicul sau asistenta dvs.

Dacă credeți că oricare dintre tablete vă face să vă simțiți rău sau observați orice altceva ciudat, întrebați medicul sau asistenta, dar nu întrerupeți tratamentul înainte de a-i consulta.



## De ce v-a spus medicul dvs. că trebuie să luați insulină?

Trebuie să vă administrați insulină deoarece corpul dvs. nu produce destulă insulină pentru a permite accesul glucozei în țesuturi. Insulina trebuie injectată deoarece este distrusă în stomac, deci nu poate fi administrată pe cale orală.

### • Insulina este un medicament pentru diabet

Insulina reprezintă un medicament extraordinar pentru tratarea diabetului. Câteodată este esențial. Dar poate fi și periculos, deoarece poate scădea prea mult nivelul zahărului în sânge (hipoglicemie). Este foarte important să urmați cu strictețe instrucțiunile medicului sau asistentei dvs. Dacă aveți nelămuriri, întrebați-i întotdeauna.

### • Există diferite tipuri de insulină

Există diferite tipuri de insulină, în funcție de putere și modul de acțiune. Medicul sau asistenta dvs. vă va prescrie tipul de insulină care vi se potrivește cel mai bine, conform nivelurilor dvs. de zahăr în sânge, alimentației și exercițiilor fizice pe care le efectuați. Nu vă schimbați insulina cu alte persoane. Utilizați întotdeauna numai cantitatea care v-a fost prescrisă și la orele care v-au fost recomandate.

### • Și dacă vă simțiți rău când luați insulina?

Dacă luați insulina și vă simțiți rău (amețeală, transpirație, senzație de foame), cauza ar putea fi nivelul prea scăzut al zahărului în sânge (hipoglicemia), iar acest lucru poate fi periculos. Dacă în acel moment nu vă puteți verifica nivelul glicemiei cu un aparat portabil, prin înțeparea degetului, mâncați ceva dulce și mergeți imediat la medicul sau asistenta dvs.



## Ce altceva trebuie să ții minte?

Obiectivul fundamental al tratamentului în cazul diabetului îl constituie prevenirea complicațiilor și obținerea unei calități maxime a vieții. De aceea, este important ca nivelul zahărului în sânge să fie cât mai normal cu puțință și ca dvs. să eliminați alți factori de risc serioși, cum ar fi hipertensiunea, colesterolul mărit, fumatul și/sau kilogramele în exces.

Există medicamente puternice care pot controla hipertensiunea și nivelul colesterolului, dar acestea trebuie luate în fiecare zi cu strictețe. Este posibil ca medicul dvs. să vă prescrie și aspirină în doze mici, pentru a preveni bolile arteriale. Ar putea fi necesar să luați un număr destul de mare de tablete în fiecare zi, pentru a vă ține sub control diabetul, tensiunea și colesterolul. Aveți nevoie de aceste medicamente. Nu întrerupeți administrarea lor.

### • Hipertensiunea (Tensiunea arterială mare)

Mai mult de jumătate din suferinzii de diabet au tensiunea arterială prea mare. În general, și hipertensiunea este lipsită de simptome. Creșterea tensiunii în artere afectează arterele la nivelul întregului corp și contribuie la apariția complicațiilor (atacuri de cord, embolii, orbire, insuficiență renală...).



- Trebuie să reduceți cantitatea de sare din alimentație.
- Nu trebuie să mâncați alimente sărate.
- Încercați să vă mențineți greutatea sub control.
- Faceți mai multe exerciții fizice.
- Faceți o vizită la medic la fiecare 4-6 luni pentru a vi se verifica tensiunea. Vă puteți verifica tensiunea și la farmacie sau acasă, dacă aveți un tensiometru. Încercați să vă mențineți tensiunea sub valoarea de 130/85 mmHg.

### • Colesterolul

Aproximativ jumătate din suferinzii de diabet au nivelul colesterolului prea ridicat. Nici acesta nu are simptome și se poate descoperi numai printr-o analiză a sângelui. Nivelul ridicat al colesterolului duce la boala arterială la nivelul întregului corp și la apariția complicațiilor.



- Dieta dvs. trebuie să fie săracă în grăsimi pentru reducerea nivelului colesterolului.
  - Controlați-vă greutatea. Obezitatea nu este de nici un ajutor în nivelul colesterolului.
- Nu fumați
  - Încercați să vă mențineți greutatea corespunzătoare înălțimii și vârstei.

Diabetul poate fi controlat.

Urmați sfatul medicului sau asistentei dvs. și luați întotdeauna toate medicamentele cum și când vi s-a spus să le luați.

**Și dvs. vă puteți controla diabetul.**