

# 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 Gestational:** 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 greutăți 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