

Dijabetes je bolest u kojoj Vaše tijelo ne može pravilno koristiti hranu koju jedete radi dobivanja energije. Vaše stanice trebaju energiju za život i rast. Kada jedete, hrana se pretvara u vrstu energije zvanu glukoza. Glukoza je druga riječ za šećer. Glukoza ide u krv i Vaš šećer u krvi raste. Inzulin je hormon koji stvara Vaš pankreas. On pomaže glukozu da se premjesti iz krvi u stanice kako bi ga Vaše tijelo moglo koristiti kao energiju. Ljudi ne mogu živjeti bez inzulina.

Postoje tri glavna tipa dijabetesa:

- Kod dijabetesa tipa 1, pankreas ne stvara inzulin.
- Kod dijabetesa tipa 2, pankreas ne stvara dovoljno inzulina ili Vaš tijelo nije u stanju koristiti inzulin koji stvara pankreas.
- Kod gestacijskog dijabetesu (trudnički dijabetes), za vrijeme trudnoće majčino tijelo ne može stvoriti dovoljno inzulina da pokrije potrebe i majke i djeteta.

Faktori rizika za dijabetes

Vi ste pod povećanim rizikom od dobivanja dijabetesa ako ste:

- iz porodice gdje drugi imaju dijabetes,

Simptomi i faktori rizika za dijabetes

Autor Redakcija

- prekomjerne težine,
- preko 40 godina starosti,
- neaktivni,
- imali dijabetes za vrijeme trudnoće (gestacijski dijabetes) ili je tek rođena beba bila teža od 4 kilograma i više,
- afričkog, azijskog, latino ili porijekla sa Pacifičkih ostrva.

Simptomi dijabetesa

- Velika žeđ;
- Osjećaj umora;
- Često korištenje toaleta zbog uriniranja;
- Zamagljen vid;

Simptomi i faktori rizika za dijabetes

Autor Redakcija

- Gubitak težine;
- Rane sporo zarastaju;
- Konstantna glad;
- Svrab kože;
- Infekcije;
- Utrnulost ili štibanje u stopalima i/ili rukama;
- Problemi sa seksualnom aktivnošću.

Često ljudi nemaju simptoma čak iako im je nivo šećera u krvi visok. Možete provjeriti da li imate dijabetes putem nalaza krvi.

Vaša njega

Cilj je održati Vaš nivo glukoze što je moguće bliže normalni. Vaša njega može uključiti:

- planiranje obroka,

Simptomi i faktori rizika za dijabetes

Autor Redakcija

- testiranje nivoa glukoze,
- upoznati simptome, da znate kad Vam je nivo glukoze prenizak ili previsok,
- vježbanje,
- uzimanje lijekova – inzulin ili tablete,
- odlasci na preglede kod svog tima za zdravstvenu njegu,
- pohađanje časova o dijabetesu.

Izvor: www.healthinfotranslations.org.

www.medicina.ba

2009-07-29