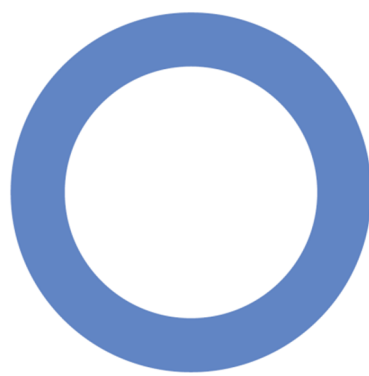


# ziua mondială a diabetului

14 noiembrie 2018



## DIABETUL PREOCUPĂ FIECARE FAMILIE

### Ce este diabetul zaharat?

**Diabetul zaharat** este o afecțiune cronică ce apare atunci când **pancreasul** nu mai este capabil să producă **insulină** sau când organismul nu reușește să utilizeze bine insulina pe care o produce.

**Insulina** este un hormon produs de pancreas, care acționează ca o cheie pentru a permite glucozei din alimentele pe care le consumăm să treacă din fluxul sanguin în celulele din organism pentru a produce energie. Toate alimentele care conțin carbohidrați sunt descompuse în glucoză, care ajunge în sânge. Insulina ajută glucoza să intre în celule.

Incapacitatea de a produce insulină sau de a o utiliza eficient, duce la creșterea nivelului de glucoză în sânge (hiperglicemie). Pe termen lung, nivelurile ridicate ale glucozei sunt asociate cu deteriorarea organismului și cedarea diferitelor organe și țesuturi.

### Tipuri de diabet zaharat

**Diabetul de tip 1** a fost numit diabet zaharat juvenil. Este de obicei cauzat de o reacție auto-imună, în care sistemul de apărare al organismului atacă celulele care produc insulină. Motivul pentru care se întâmplă acest lucru nu este pe deplin înțeles. Persoanele cu diabet zaharat de tip 1 produc insulină în cantitate foarte scăzută sau insuficientă. Boala poate afecta persoanele de orice vârstă, dar de obicei se dezvoltă la copii sau adulți tineri. Persoanele cu această formă de diabet necesită injecții de insulină în fiecare zi pentru a controla nivelul de glucoză din sângele lor. Dacă persoanele cu diabet zaharat de tip 1 nu au acces la insulină, vor muri.

**Diabetul de tip 2** a fost numit diabet zaharat non-insulino-dependent sau diabet zaharat al adultului și reprezintă cel puțin 90% din toate cazurile de diabet. Se caracterizează prin rezistență la insulină și deficit relativ de insulină, oricare sau ambele fiind prezente în momentul diagnosticării diabetului. Diagnosticul diabetului de tip 2 poate apărea la orice vârstă. Diabetul de tip 2 poate rămâne nedetectat timp de mulți ani, iar diagnosticul este adesea stabilit atunci când apare o complicație sau se efectuează un test de rutină de sânge sau urină. Acesta este adesea, dar nu întotdeauna, asociat cu excesul de greutate sau cu obezitatea, care pot provoca rezistență la insulină și creșterea nivelului glicemiei. Persoanele cu diabet zaharat de tip 2 pot gestiona inițial starea lor prin exerciții și dietă. Totuși, în timp, majoritatea oamenilor vor necesita medicamente orale și/sau insulină.

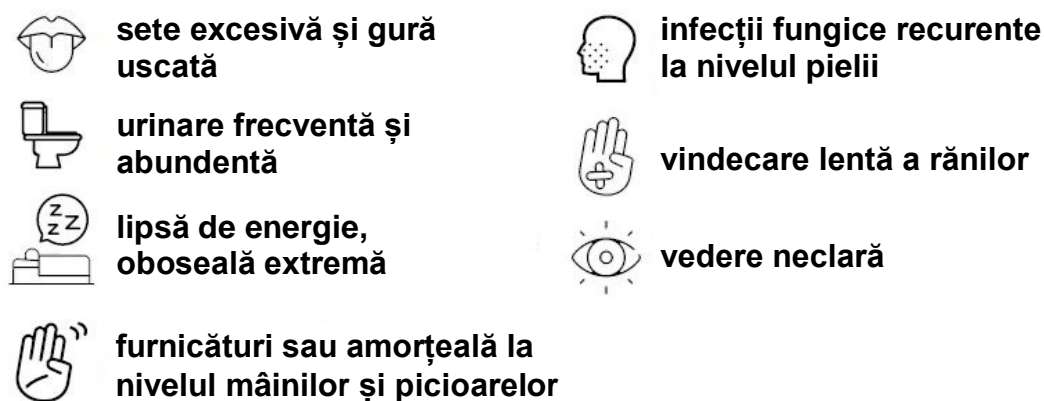
**Atât diabetul de tip 1 cât și cel de tip 2 sunt boli grave. Nu există diabet zaharat moderat.**

**Diabetul zaharat gestational (DZG)** este o forma de diabet care constă în niveluri ridicate ale glicemiei în timpul sarcinii. Se dezvoltă la una din 25 de sarcini la nivel mondial și este asociat cu complicații atât pentru mamă, cât și pentru copil. DZG dispare de obicei după sarcină, dar femeile cu DZG și copiii lor prezintă un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat de tip 2, mai târziu în viață. Aproximativ jumătate dintre femeile cu antecedente de DZG continuă să dezvolte diabet zaharat de tip 2 în decurs de cinci până la zece ani de la naștere.

### Simptomele diabetului de tip 1



### Simptomele diabetului de tip 2



### Factori de risc pentru diabetul de tip 2

- Diabet în antecedentele familiale
- Excesul de greutate
- Dieta nesănătoasă
- Lipsa activității fizice
- Creșterea vârstei
- Tensiunea arterială crescută
- Etnia
- Toleranța scăzută la glucoză (TSG)\*
- Istoric de diabet gestational
- Nutriție deficitară în timpul sarcinii

\* Toleranța scăzută la glucoză (TSG) este o categorie de glicemie mai mare decât cea normală, dar sub pragul pentru diagnosticul de diabet zaharat.

### Prevenirea diabetului de tip 2

În timp ce există un număr de factori care influențează apariția **diabetului de tip 2**, este evident că cele care influențează cel mai mult sunt **comportamentele** din cadrul **stilului de viață**, asociate frecvent cu **urbanizarea**. Acestea includ **consumul de alimente nesănătoase** și **stilurile de viață inactive**, cu **comportament sedentar**. **Modificarea stilului de viață**, cu **activitate fizică** și/sau o **dietă sănătoasă** poate întârzia sau preveni apariția diabetului de tip 2. **Stilul de viață modern** se caracterizează prin **inactivitate fizică** și **perioade sedentare lungi**. **Intervențiile în comunitate** pot ajunge la indivizi și familii prin campanii, educație, marketing social și încurajează **activitatea fizică** atât în interiorul, cât și în afara școlii sau a locului de muncă. Federația Internațională de Diabet recomandă **activitate fizică** cel puțin **între trei și cinci zile pe săptămână**, pentru un **minim de 30-45 de minute/zi**.

Sursa: International Diabetes Federation (IDF) [www.idf.org](http://www.idf.org)



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA