

## Çka është Diabeti?

Diabeti është sëmundje kronike jo ngjitëse që karakterizohet me rritjen e nivelit të sheqerit (glukozës) në gjak si pasojë e çrregullimit të prodhimit të insulinës në organizëm. Insulina është hormon që kontrollon sasinë e sheqerit në gjak.

### Vlerat e Glukozës në gjak

Mmol/L	Esëll	Pas ngrënjes	2-3 orë pas ngrënjes
Normale	4.4-5.5	9.4-11.1	6.6-7.7
Prediabet	5.6-6.9	10.5-12.7	7.7-8.8
Diabet	≥7	12.2-16.6	≥11.1

Shkaqet e diabetit janë të panjohura, por vlerësohet se shumë faktorë kanë rol në paraqitjen e diabetit si: faktorët gjenetik, të mjedisit, mbipesha, mungesa e aktivitetit fizik, stresi etj.

Ekzistojnë tri lloje të diabetit:

- **Tipi 1 i diabetit**
- **Tipi 2 i diabetit**
- **Diabeti i shtatzënësisë**

**Diabeti i tipit 1** diagnostikohet zakonisht te fëmijët dhe adoleshentët dhe llogaritet se përafërsisht 10% e njerëzve e kanë diabetin e tipit 1. Diabeti i tipit 1 paraqitet si pasojë e paaftësisë së pankreasit për të prodhuar insulinë.

**Diabeti i tipit 2** zakonisht paraqitet te të rriturit, por gjithnjë e më shpesh edhe tek fëmijët. Paraqitet atëherë kur pankreasi nuk prodhon insulinë të mjaftueshme ose kur trupi nuk përdor në mënyrë efektive insulinën që është prodhuar. Diabeti i tipit 2 shfaqet përafërsisht tek 90% e njerëzve me diabet.

**Diabeti i shtatzënësisë** është gjendje e përkohshme që ndodhë gjatë shtatzënisë tek gratë pa histori të mëparme për diabet. Mund të paraqitet te 2% - 4% të të gjitha shtatzënave.

### Komplikimet e diabetit!

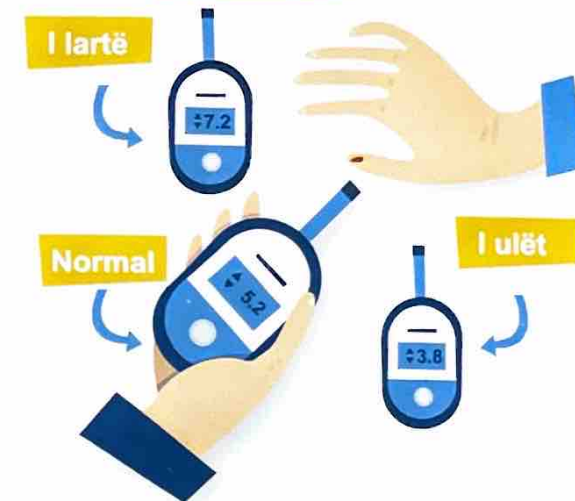
Nëse nuk trajtohet apo mbikqyret mirë, diabeti mund të dëmtoj enët e gjakut në zemër, sy, veshka dhe nerva të cilat mund të komplikohen me:

- sulm në zemër
- goditje në tru
- dëmtim në veshkë
- dëmtim të të pamurit
- impotencë te meshkujt
- dëmtim nervor



## Diabeti

Matja e sheqerit (glukozës) në gjak, esëll



### Faktorët e rrezikut për diabet!

Nëse ndonjë nga faktorët e rrezikut të të cekur më poshtë është prezent atëherë ju duhet të testoheni më herët ose më shpesh:

- historia familjare me diabet
- tipi 1 i diabetit zakonisht shfaqet te fëmijët, adoleshentët ose të rinjtë, ndërsa tipi 2 te moshën mbi 40 vjeçare
- mbipesha (sidomos pesha e shtuar rreth belit)
- mungesa e aktivitetit fizik
- diabeti gjatë shtatzënisë
- shtypja e lartë e gjakut
- vlerat e rritura të yndyrërave në gjak

## Shenjat dhe simptomat e diabetit!

- etje e shtuar
- urinim i shpeshtë sidomos gjatë natës
- ndryshim në peshë (shtim ose humbje në peshë)
- lodhje ekstreme ose mungesë e energjisë
- shikim i turbullt
- infeksione të shpeshta
- shërim më i ngadalshëm i plagëve
- ndjesi e mpirjes se duarve apo këmbëve ( si shpim me gjilpërë)
- probleme me ereksion (impotencë)



Etje e shtuar



Urinim i shpeshtë



Ndryshim në peshë



Shikim i mjegulluar



Lodhje esktrreme  
ose mundesë e energjisë



Ndjesi si shpim me gjilpëra  
ose mpirje në duar apo këmbë

## *Parandalimi dhe trajtimi i diabetit!*

- aktiviteti i rregulltë fizik dhe mirëmbajtja e peshës trupore
- të ushqyerit e shëndetshëm
- ndërprerja e konsumimit të duhanit, alkoolit
- menaxhimi i stresit
- kontrolla të rregullta mjekësore
- marrja e rregullt e terapisë



*Njerëzit me diabet mund të jetojnë jetë aktive, të pavarur nëse ata menaxhojnë me kujdes diabetin, rregullisht monitorojnë nivelin e sheqerit në gjak, konsultohen me punëtorët shëndetësor dhe përdorin terapinë me rregull!*