

Diabeti melitus (Diabetes mellitus)

Sodë sëmundja e diabetit është në rritje dhe në zgjerim në mbarë botën. Ajo karakterizohet me nivelin e sheqerit në gjak dhe përfshin rreth 150-200 milion njerëz në botë. Vetëm në Evropë kjo sëmundje është diagnostikuar te 19 milion njerëz, besohet se një numër i madh i atyre personave nuk është e vërtetuar diagnoza. Forma më të zakonshme të diabetit lajmërohen si rezultate në:

- Ulja e prodhimit të insulinës ose
- Ulja e ndjeshmërisë ndaj insulinës

Hormonet e pankreasit lejojnë thithjen, shfrytëzimin, i sheqerit në trup. Mungesa e funksionit të insulinës, sheqeri grumbullohet në gjak, të cilët dëmtojnë enët e gjakut. Simptomat e sëmundjes së diabetit përfshijnë dehidratim, lodhje dhe pasojat afatgjate, duke përfshirë sëmundjet e zemrës, lloje të ndryshme të harresës, dëmtim në retinë dhe verbim, dëme nervore dhe rrezik nga amputim. Shumë njerëz kanë diabet mellitus me vite pa e ditur deri sa ata ti njohin simptomat e sëmundjes.

Të jetohe me diabet mellitus

Kuptimi i sëmundjes dhe pjesëmarrjes së pacientit janë nga kuptimi vital në trajnimin e sëmundjes së sheqerit. Si të ndryshohet niveli i glukozës në gjak, kështu që procesi duhet të ndjeket gjatë gjithë ditës. Më me rëndësi është mënyra e jetesës së shëndetshme, përfshirë ushqimin adekuat dhe aktivitetet fizike.

Rreziku te fëmijët

Në Evropë është rritur numri i njerëzve të trashë dhe njerëzve me shtim në peshë. Është shpërndarë gjerësisht jetesa me yndyra të rritura, sheqer dhe krip në ushqim dhe aktivitete fizike të ulëta. Kategori të veçantë rreziku janë fëmijët. Hulumentimet tregojnë se një në pesë në Evropë është në mbipeshë. Sot në Evropë ka 14 milionë fëmijë mbi peshë dhe 3 milion fëmijë të trashë, ndërsa 400.000 fëmijë trashen çdo vite. Lidhja është e qartë midis rritjes së shpejtë në trashje dhe tipi2 në sëmundjen e sheqerit. Kjo formë është karakterizuar me rezistencën e insulinës, ku qelizat nuk i përgjigjen në mënyrë adekuate ku insulina është e pranishme. Përfshirë 90-95% me sëmundje të diabetit vuajnë nga lloji i diabetit mellitus. Sa më e madhe të jetë peshja e një personi aq më e madhe është të ngarë të vuajnë nga lloji i dytë diabeti mellitus. Mekanizmi përgjegjës për këtë marrëdhënie nuk është plotësisht e qartë, por yndyrat e tepruara, me sa duket rit rezistencën e insulinës. Për atë shkak ajo rit nivelin e glukozës në gjak. Sfidat e veçantë të fëmijët dhe të rriturit që jetojnë me diabet mellitus paraqet trajnim me injeksione insuline për ta ruajtur nivelin normal të glukozës në gjak, dhe ushqim të shëndetshëm. Kur një person do të fitojë peshë të tepruar, kjo ka kuptim për të reduktuar

marrjen e ushqimit në jetën e përditshme me reduktim, për të mbajtur formën bazë të trupit dhe të vihet nën kontroll harxhimin e energjisë.

Mjekim i sëmundjes së sheqerit nga tipi1

Sëmundja e sheqerit nga tipi1 përmban 5-10% e të gjitha rasteve dhe më së shumti e diagnostikuar te fëmijët dhe adoleshentët. Ndryshe nga diabeti i tipit2 e cila është e lidhur me peshën, tipin1 ndodh kur sistemi imunitar sulmon dhe shkatërron prodhimin e insulinës në qelizat e pankreasit. Pacientët me diabet mellitus nga tipi1 kanë nevojë për të marrë injeksione të përditshme të insulinës dhe me kujdes të zbatojë mënyrën e ushqimit dhe mënyrën e jetesës, për ti shmangur komplikimet e qëndrueshmërisë.

Në botë sot hulumtimet janë drejtuar kah qëllimet që përfshijnë:

- Mekanizmi i zhdukjes së qelizave të pankreasit
- Ndikimi i mjedisit për rregullimin e gjeneve dhe zhvillimin e diabetit mellitus nga tipi1 dhe
- Roli i imunitetit qelizor sistem në patogjenezë në sëmundjen e diabetit nga tipi1

Në vendet e zhvilluara me bollëk dhe mirëqenie duke përfshirë ndjesën dhe mënyrën e jetës dhe qasjen e lehtë deri në sasi të mëdha të ushqimit, shpeshherë është pasur me sheqerna dhe yndyra marrin me vete pasoja të padëshiruara. Si rezultat i këtyre vendeve të zhvilluara përballohen me një epidemi të vërtetë të trashjes, çka do të thotë norma të larta të diabetit të tipit2

Çmimi i mënyrës së jetës të sëmurë

Efektet e trashjes dhe shprehitë për ushqim jo të shëndetshëm janë më të forta se kujdesi i sistemit në kujdesin shëndetësor. Trashja shkakton një numër të madh të problemeve shëndetësore. Përveç sëmundjes së sheqerit efektet e trashjes dhe zakonet e sëmundjes që lidhen me sëmundjet e zemrës dhe infarkt, vlerësohet se 70.000 raste të reja të kancerit në Evropë çdo ditë. Është vlerësuar se përhapja e trashjes është në rritje 10-40%, për dhjet vitet e fundit, në shtetet më të mëdha në Evropë

Drejtimit për të ardhmen

Me përjashtim të sëmundjes së sheqerit të tipit1, shumica e rasteve të diabetit mellitus mund të parandalohet. Shumica e rekomandimeve për kujdes dhe mënyrë të jetesës së shëndetshme,

sigurojnë një cilësi të lartë të jetës te ato persona të cilët më herët është diagnostikuar sëmundja. Përparimi në parandalim trajnim dhe zvogëlim të shpenzimeve për mjekim, disa anëtar të Bashkimit Evropian kanë prezantuar plane kombëtare, rekomandime themelore me qëllim që të zvogëlohet zmadhimi i sëmundjes së diabetit mellitus. Ajo vlerësohet në disa vende të Bashkimit Evropian rreth 50% e rasteve të diabetit mellitus mbetet e pa diagnostikuar. Sëmundja e sheqerit të tipi2, praktikisht mund të kalon pa u vënë re me vite, deri sa nuk paraqitet simptoma të para sporadike. Komplikimet serioze të pa diagnostikuar të diabetit mellitus, përfshirë dhe dështimin e veshkave dhe sëmundjes kronike të zemrës.

European Commission, Directorate-General for Research
© European Communities, 2005