

ШЕЌЕРНА БОЛЕСТ (DIABETES MELLITUS)

Дијабетот е метаболно хронично заболување кое се карактеризира со покачување на шеќерот во крвта, или со други зборови кај пациентот се развива хипергликемија. Тоа е заради неможноста на организмот да произведува доволно или добро да го искористува инсулинот, хормонот кој го регулира нивото на шеќерот во крвта и неговата искористеност во организмот. На организмот му е потребен инсулин за да ја користи гликозата како извор на енергија.

Што се случува во организмот и кога се манифестира дијабетот?

После секој оброк најголем дел од храната се разградува во шеќери во stomachната празнина и потоа се абсорбира и циркулира во крвта. Со покачувањето на шеќерот во крвта панкреасот ослободува инсулин. Инсулинот е неопходен да му овозможи на шеќерот, главната храна на клетките, да навлезе во нив. Кога организмот не може да го ослободи потребното количество на инсулин, или тој инсулин не може да го доведе шеќерот во клетките, шеќерот се концентрира во крвта. Оваа состојба се нарекува diabetes mellitus.

Засебно од шеќерот кој доаѓа директно со абсорпција од храната, тој исто се произведува од црниот дроб преку инсулино-регулаторски процес. Кога нема доволно инсулин, тогаш производството на шеќер не е прописно контролирано од црниот дроб, резултира со уште полоша состојба - хипергликемија (посебно наутро).

Главни видови на дијабет се: Дијабет тип 1, дијабет тип 2 и гестациски дијабет.

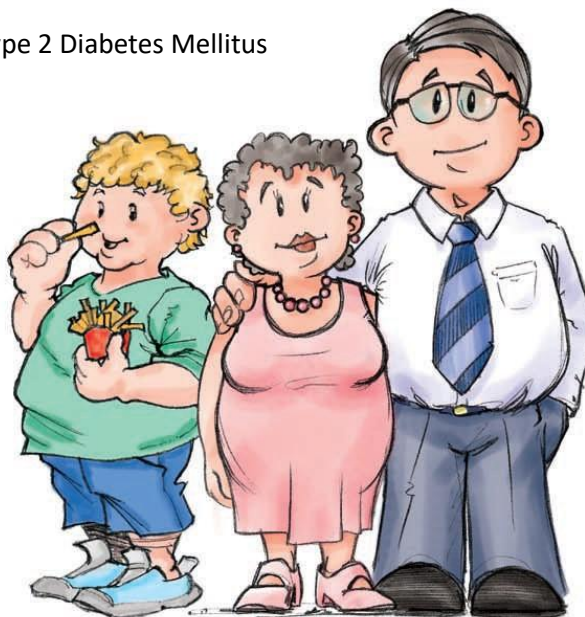
Дијабет тип 1: Порано тој се нарекуваше инсулино-зависен или јувенилен дијабет. Се припишува на комплетен недостаток на продукција на инсулин од панкреасот, и заради тоа на пациентот му е потребна инсулинска инекција. Се појавува кај луѓе помлади од 30 години, но не е необично да се појави и кај многу постари луѓе.

Дијабет тип 2: Се појавува претежно кај возрасни и порано беше познат како "дијабет за возрасни". Како и да е во последните години не е необично да се појави кај помлади луѓе дури и кај деца. Се припишува на нарушена активност на инсулиност или на инсуфициенција на панкреасот да произведе доволно инсулин потребен да го одржува нормалното ниво на шеќерот во крвта. Овај тип на дијабет се менаџира со програм на физички вежби и здрава диета комбинирана со лекарства (антидијабетски таблети и/или инсулин).

Type 1 Diabetes Mellitus



Type 2 Diabetes Mellitus



Гестациски дијабет: Се појавува за време на бременоста и обично исчезнува 6 недели после породувањето. Тоа е заради хормоналните промени кои се појавуваат за време на бременоста. Отежнувачки фактори се фамилијарната анамнеза, претходна дебелина и претерано зголемување на тежината за време на бременоста. За успешно менаџирање на овај тип на дијабет физичка активност и здрава исхрана се најчесто доволни, но некогаш се потребни и антидијабетски таблети и/или инсулински инекции.

Дијагностицирање на дијабетот е преку тестирање на нивото на шеќерот во крвта:

- Кога во две последователни тестирања на гладно нивото на шеќерот е 7 mmol/l и повеќе (гладен повеќе од 8 часа и тестирањето да се изведува во лабораторија)
- Кога на случајно тестирање на крвта нивото на шеќерот е над 11,1 mmol/l кај особа со симптоми на дијабет
- Кога во тестирање на крвта на шеќерот, два часа после почетното внесување на гликоза нивоата се над 11,1 mmol/l

Додека, за гестацискиот дијабет дијагностицирањето е преку гликоза толеранс тест GTT (75g гликоза се земаат орално) во текот на 24 до 28 недела од бременоста. Дијагностициран гестациски дијабет е кога еден или повеќе вредности од тестот ги надминуваат следните граници:

Нивото на шеќерот во крвта на почетокот (0 време) е $\geq 5,106$ mmol/l

Нивото на шеќерот во крвта на 60-та минута (1 час) е $\geq 9,99$ mmol/l

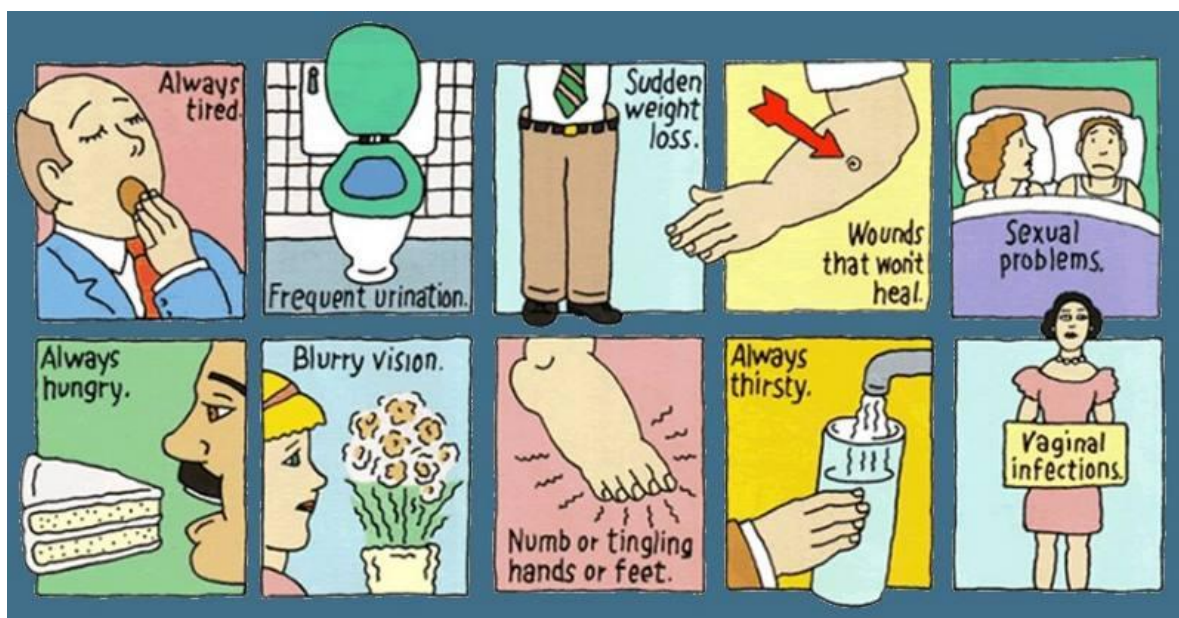
Нивото на шеќерот во крвта на 120-та минута (2 часа) е $\geq 8,49$ mmol/l

Симптомите на дијабетот се опишани како што следи:

- Често уринирање: Предизвикано од големи количества на шеќер во крвта кои не може да се абсорбираат, минуваат во бубрезите при што носат многу вода во нив.
- Чувство на жед: Резултат на горе споменатото.

- Чувство на голема глад: Се јавува зошто гликозата не може да биде абсорбирана во телото за да произведе енергија па организмот мора да ги користи резервите, резултирајќи со зголемена потреба од храна. За несреќа, зголемениот внес на храна ја зголемува телесната тежина и го зголемува проблемот (потреба од повеќе инсулин).
- Промени во телесната тежина, лесен замор, слабост, инфекции кои тешко се повлекуваат, заматен вид, чешање на гениталии, раздразливост, ерективна дисфункција, тешка нога особено во тибија и болка во прстите.
Симптомите на дијабет тип 1 може да се јават брзо, за неколку недели. Симптомите на дијабет тип 2 може да се појават покасно во животот. Кај многу луѓе симптомите се благи и тешко се забележуваат што резултира со касна дијагноза.

Symptoms of diabetes



Ризик фактори за дијабет тип 1 се:

- Генетска предиспозиција
- Влијание на околината (пр. вирусни инфекции)

Ризик фактори за дијабет тип 2 се:

- Пре-дијабет
- Прекумерна тежина или дебелина
- Возраст (луѓето со возраст над 40 години се со повисок ризик)
- Висок крвен притисок
- Недостаток на физичка активност
- Фамилијарна историја со дијабет
- Историја со гестациски дијабет

Ризик фактори за гестациски дијабет кај жените се следните:

- Возраст од 35 години и постари
- Дебелина

- Гестациски дијабет во претходна бременост
- Претходно раѓање на дете потешко од 4 кг
- Родители или браќа, сестри со дијабет тип 2
- Полицистични јајници
- Темна кожа на вратот, под стомакот и препоните

Предијабет

Се јавува кога нивото на шеќерот во крвта е повисоко од нормалното но не доволно за да се дијагностицира дијабет. Критериуми за дијагноза се: шеќерот на гладно од 5,55 до 7 mmol/l или после два часа од 7,77 до 11,05 mmol/l. Преддијабетот може да се третира или, во некои случаи, да се нормализира со физичка активност, слабеење и здрава диета. Ако не се преземи ништо преддијабетот може да се развие во дијабет тип 2 (50% во следните 5 години).

Високото ниво на шеќер во крвта може да предизвика компликации како хронично заболување на бубрезите, рани на нозете, ампутација на долните екстремитети, мозочен удар, заболувања на очите, анксиозност, оштетувања на нервите и ерективна дисфункција (кај мажите).

За превенција од дијабет се препорачува:

- Усвојување на здрав начин на живот со физичка активност и здрава исхрана.
- Телесна тежина во нормални граници.



National diabetes statistics report, 2017.

<https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention website.

<http://www.diabetes.ca/about-diabetes/types-of-diabetes>

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/chronic-diseases/reports-publications/diabetes/your-guide-diabetes.html#Liv0>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/tests-diagnosis>

