

ÇFARË ËSHTË DIABETI?

Diabeti të llojit 2 është një sëmundje kronike që ndodh kur trupi nuk e përdor insulinën siç duhet, duke bërë që niveli i sheqerit në gjak të rritet.

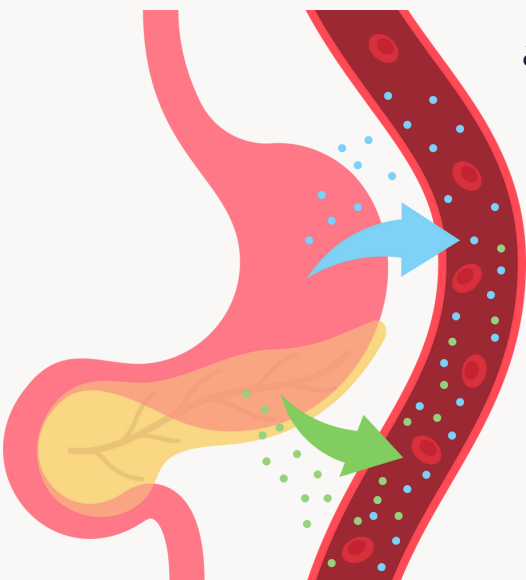
Kjo ndodh sepse trupi nuk e përdor si duhet insulinën ose nuk e prodhon. Me kalimin e kohës, sheqeri i lartë në gjak mund të shkaktojë probleme në zemër, veshka dhe sy. Diabeti të llojit 2 shpesh lidhet me stilin e jetesës, si mbipesha dhe mungesa e aktivitetit fizik, por mund të menaxhohet përmes ushqimit të shëndetshëm, aktivitetit fizik dhe, në disa raste, medikamenteve.



SHKAQET E DIABETIT

Diabeti të llojit 2 shkaktohet nga një kombinim faktorësh që përfshijnë gjenetikën dhe stilin e jetesës. Në këtë gjendje, trupi bëhet më rezistent ndaj veprimit të insulinës ose nuk prodhon insulinë.

Mbipesha mund të ndikojë negativisht në aftësinë e trupit për të përdorur insulinën si duhet. Faktorë të tjerë që kontribuojnë përfshijnë mungesën e aktivitetit fizik, ushqimin e pashëndetshëm dhe faktorët gjenetikë, të cilët mund të rrisin rrezikun për zhvillimin e diabetit të llojit 2. Studimet tregojnë se rreth 40% e personave me diabet të llojit 2 kanë një anëtar të afërt të familjes me këtë sëmundje (Lisa J. Bain, 2024)



Shenjat dhe simptomat e DIABETIT

Simptomat e di mund të përfshijnë probleme me:

- **Urinim i shpeshtë (poliuria)** – Nivelet e larta të sheqerit në gjak detyrojnë veshkat të largojnë glukozën e tepërt përmes urinës.
- **Etje e tepruar (polidipsia)** – Si pasojë e urinimit të tepruar, trupi dehidrohet.
- **Uri e madhe (polifagia)** – Kur trupi nuk arrin të shfrytëzojë glukozën për energji, kjo çon në ndjenja të vazhdueshme uri.
- **Shikim i turbullt** – Sheqeri i lartë në gjak mund të ndikojë në lente të syve, duke shkaktuar shikim të turbullt.
- **Plagë që shërohen ngadalë ose infeksione të shpeshta** – Niveli i lartë i sheqerit në gjak dëmton qarkullimin dhe sistemin imunitar, duke vonuar shërimin dhe rritur rrezikun e infeksioneve.

KOMPLIKIMET DIABETIT TË LLOJIT 2

- Sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru – Diabeti rrit rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Nivelet e larta të sheqerit në gjak mund të dëmtojnë enët e gjakut dhe nervat, duke kontribuar në këto probleme.
- Problemet e syve – Diabeti mund të shkaktojë komplikacione si retinopatia diabetike, që është dëmtimi i retinës, dhe cataract.
- Problemet e veshkave – Diabeti mund të dëmtojë veshkat, duke çuar nevojën për dializë.
- Dëmtimi i nervave – Dëmtimi i nervave, shpesh në këmbë, mund të shkaktojë ndjesi djegie, mpirje, dhe ndjesi të tjera të pakëndshme.



- Problemet me qarkullimin e gjakut – Diabeti rrit rrezikun e problemeve me qarkullimin e gjakut, që mund të çojë në plagë që shërohen ngadalë dhe infeksione.
- Infeksione të shpeshta – Nivelet e larta të sheqerit në gjak ndihmojnë në rritjen e rrezikut të infeksioneve, sidomos në lëkurë dhe traktin urinar.

Si të kërkonti ndihmë për diabetin të llojit 2:

Nëse keni shqetësime në lidhje me shëndetin tuaj, sidomos për simptomat e diabetit të llojit 2, është e rëndësishme të konsultoheni me një mjek të përgjithshëm (GP).

Ai ose ajo do t'ju bëjë disa pyetje për simptomat tuaja dhe historin tuaj shëndetësor. Një mbështetje e mirë është të shkoni me dikë që ju njih mirë, nëse është e mundur.

Simptomat e diabetit të llojit 2, si etja e tepruar, urinimi i shpeshtë dhe lodhja, nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni këtë sëmundje. Ka edhe shkaqe të tjera që mund të kontribuojnë, si:

- Problemet e hormonit
- Çrregullimet e metabolizmit
- Efektet anësore të ilaçeve që mund të jeni duke përdorur

Mjeku juaj mund të rekomandojë disa teste, si teste të gjakut (HbA1c), për të përjashtuar shkaktarët e mundshëm dhe për të kontrolluar nivelet e sheqerit në gjak.

Nëse diagnostikohet diabeti, do të keni mundësinë të flisni me mjekun për planet e trajtimit dhe mbështetje të mëtejshme në komunitetin tuaj.

Mos harroni, menaxhimi i diabetit është një proces i vazhdueshëm, dhe kërkimi i ndihmës profesionale është hapi i parë për të përmirësuar shëndetin tuaj (NHS, 2024)

Nëse diagnostikohet diabeti, trajtimi zakonisht përfshin një qasje të shumëfishtë, duke filluar me masat e stilit të jetës dhe duke përfshirë medikamentet, sikur Metformin ose insulina.

