

Sëmundja e Diabetit dhe femrat

Të gjitha femrat të cilat vuajnë me diabet u nevojitet një qasje e perballueshme dhe e barabartë e kujdesit shëndetësor, e edukimit dhe informimit në mënyrë që të menazhojnë sa më mirë diabetin e tyre si dhe të përmirësojnë rezultatet e tyre shëndetësore.

Fakte mbështetëse

- Aktualisht ka mbi 199 milion gra që jetojnë me diabet. Ky total parashikohet të rritet në 313 milionë deri në vitin 2040.
- **2 në çdo 5 gra me diabet janë** të moshës riprodhuese, që përbëjnë mbi 60 milionë gra në mbarë botën.
- Diabeti është shkaktari i 9 i vdekjes tek grate në nivel global (botëror) duke shkaktuar **2.1 milion vdekje çdo vit.**
- Femrat të cilat janë me diabet Tip 2 janë 10 herë më të rrezikuara për të pasur sëmundje koronare të zemrës krahasuar me femrat të cilat nuk janë me diabet.
- Femrat të cilat janë me diabetin Tip 1 kanë një rrezik në rritje për një **abort të hershëm ose për të patur fëmijë me keqformime.**

Çfarë duhet bërë

- Sistemet shëndetësore duhet t'u kushtojnë vëmendjen e duhur nevojave dhe prioriteteve specifike të grave.
- Të gjitha gratë me diabet duhet të kenë akses **për medikamentet dhe teknologjinë e duhur të diabetit, informimin dhe edukimin për vetë – menaxhim të diabetit** për të cilat ato kanë nevojë për të arritur rezultate optimale të diabetit. .
- Të gjitha gratë me diabet duhet të kenë akses në shërbimet e planifikimit familjar për të ulur rrezikun gjatë shtatzënisë.
- Të gjitha gratë dhe vajzat duhet të kenë akses për **aktivitet fizik** për të përmirësuar rezultatet e tyre shëndetësore.

Për gratë shtatzëna kërkohet një përmirësim i aksesit për kujdes shëndetësor, depistim, dhe edukim të grave për të arritur rezultate të mira shëndetësore si për nënën dhe fëmijën.

Fakte mbështetëse

- 1 në 7 lindje është i prekur nga diabeti gestional
- Federata botërore e diabetit ka vlerësuar se 20.9 milion ose 16.2% e lindjeve të gjalla në vitin 2015 gratë kishin patur një formë të hiperglicemisë në shtatzani. Përafërsisht gjysma e grave të cilat kanë pasur një histori të diabetit gestional gjatë shtatzënisë, zhvillojnë diabet të tipit 2 brenda 5 – 10 viteve nga lindja.

- Gjysma e të gjitha rasteve me hiperglicemi gjatë shtatzanisë ndodhin tek gratë e moshës nën 30 vjeç.
- Pjesa më e madhe e rasteve me hiperglicemi gjatë shtatzanisë ishin në **vendet me të ardhura të mesme dhe të ulëta**, ku aksesit për kujdesin amëtar është i limituar.

Çfarë nevojitet për tu bërë

- **Strategjitë për parandalimin e diabetit tip 2** duhet të fokusohen në **ushqyerjen dhe shëndetin e nënës** si dhe sjellje të tjera shëndetësore përpara dhe gjatë shtatzanisë po ashtu edhe në ushqyerjen e foshnjave dhe në fëmijërinë e hershme.
- **Vizitat e kujdesit antenatal gjatë shtatzanisë** duhet të përmirësohen nëpërmjet **promocionit shëndetësor** tek gratë e reja dhe në **zbulimin e hershëm të diabetit dhe të diabetit gestacional** në veçanti.
- **Depistimi për diabet dhe për diabetin gestacional** duhet të përfshihet në shërbimet dhe ndërhyrjet e tjera që janë për shëndetin e nënës, në nivel të kujdesit shëndetësor parësor për të siguruar një **zbulim sa më të hershëm të diabetit, për një kujdes më të mirë për gratë si dhe për të ulur vdekshmërinë amëtare.**
- Punonjësit e kujdesit shëndetësor duhet të trajnohen për **identifikimin, trajtimin, menaxhimin dhe ndjekjen e diabetit gjatë shtatzanisë.**

Gratë dhe vajzat janë aktorët kryesorë në adoptimin apo përshtatjen e një stili jete të shëndetshëm për të përmirësuar shëndetin dhe emirëqënien e brezave të ardhshëm.

Fakte mbështetëse

- **Përafërshisht deri në 70% të rasteve me diabet tip 2 mund të parandalohen** nëpërmjet adoptimit të një stili jete të shëndetshëm.
- **70% e vdekjeve të parakoshme tek adultët janë si pasojë e sjelljeve jo të shëndetshme të filluara gjatë adoleshencës.**
- Gratë në rolin e nënave kanë një ndikim të madh **mbi statusin shëndetësor të fëmijëve për një periudhë të gjatë kohe.**
- Kërkimet kanë treguar se kur nënat kanë kontroll mbi burimet financiare për familjen, ato i shpenzojnë për **ushqimin në familje si dhe për ushqimin dhe shëndetin dhe arsimimin e fëmijëve.**
- **Gratë janë përgjegjëset e mënyrës së ushqyerjes dhe zakoneve të stilit të jetesës së familjes,** ndaj dhe kanë mundësinë për të nxitur apo drejtuar familjen në një stil jete apo zakone të shëndetshme.

Çfarë nevojitet të bëhet

- **Gratë dhe vajzat duhet të fuqizohen**

- Gratë dhe vajzat duhet të **fuqizohen me njohuri e thjeshta** dhe të kuptueshme, të nevojshme për të forcuar kapacitetin e tyre **për të parandaluar diabetin tip 2** në familjet e tyre si dhe për të mbrojtur më mirë shëndetin e tyre.
- Promovimi i **aktivitetit fizik në vajzat adoleshente**, veçanërisht në vendet në zhvillim duhet të jetë një prioritet për parandalimin e diabetit.