

## Dita botërore e diabetit



### Dita Botërore e Diabetit

14 Nëntor

Çdo vit në **14 Nëntor** Organizata Botërore e Shëndetësisë dhe Federata Botërore e Diabetit (IDF) organizon Ditën Botërore të Diabetit, tema kryesore e së cilës për vitin 2009-2013 është: **Diabeti - Edukim dhe Parandalim**.

Në 14 Nëntor në ditën botërore të diabetit, të gjitha komunitetet mjekësore dhe shoqatat e diabetit bashkohen në një zë të fuqishëm për të parandaluar diabetin, këtë "pandemi" të re globale. 14 Nëntori, si dita botërore e diabetit është vendosur për nder të ditëlindjes së Frederik Banting i cili sëbashku me Charles Best, dy shkencëtarë kanadezë, arritën të izolojnë nga pankreasi i qenit Insulinën e cila ndryshoi dhe shpëtoi jetën e diabetikëve në mbarë botën.

#### Fakte

Diabeti është një sëmundje kronike me kosto të lartë sociale, shëndetësore dhe ekonomike.

Diabeti ka kosto të lartë sociale, sepse diabeti nuk prek vetëm një njeri, nëse ka një person në familje me diabet e gjithë familja, komuniteti, preket dhe ndikohet në mënyra të ndryshme nga kjo sëmundje.

Diabeti ka kosto të lartë shëndetësore, pasi është një sëmundje që po nuk u zbulua dhe u mjekua në kohë dhe në mënyrë të rregullt, ai shkakton ndërlikime serioze si, sëmundje kardiovaskulare, verbim, sëmundje të veshkave, amputime të këmbëve etj. Tek personat me diabet, rreziku për sëmundje kardiovaskulare është 2-4 herë më i lartë se tek personat pa diabet, ose amputimet e këmbës janë 10 herë më të shpeshta se tek personat pa diabet.

Por diabeti ka edhe kosto ekonomike sepse diabetiku ka nevojë për medikamente, trajtime dhe ekzaminime që shpesh janë të kushtueshme. Diabeti e rrit koston e jetës së diabetikut me të paktën 25%.

**Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë**, Diabeti prek rreth 5% qind të popullsisë së botës dhe numri i të sëmurëve është vazhdimisht në rritje, duke u dyfishuar çdo 10 vjet. Në botë sot numërohen 366 milion diabetikë dhe në vitin 2030 mendohet të jenë 520 milionë diabetikë, apo 6,3 % e popullsisë së botës të jetë prekur nga diabeti.

Sipas OBSH, Diabeti shkakton çdo vit 5% të vdekjeve globale dhe mendohet se vdekjet nga diabeti në 10 vitet e ardhshme do të rriten me 50%.

Në çdo 10 sekonda në botë shtohen dy njerëz të tjerë me diabet dhe se çdo 10 sekonda vdes një njeri nga shkaqe që lidhen me diabetin.

80% e njerëzve me diabet jetojnë në vendet me të ardhura të pakta dhe të mesme dhe mendohet se vdekjet nga diabeti në 10 vitet e ardhshme në këto vende do të rritet me 80%.

Në vendet e zhvilluara diabeti dhe numri më i madh i diabetikëve haset në moshën mbi 65 vjeç. ndërsa në vendet në zhvillim diabeti dhe numri më i madh i diabetikëve haset në moshat 45-64 vjeç, por vitet e fundit diabeti tip 2 po takohet më shpesh edhe në moshat 30-40 vjeç.

### **Fakte nga vendi ynë**

**Prevalenca e Diabetit në Shqipëri** në popullatën adulte është 1.9%, që do të thote se kemi afërsisht 60 mijë diabetike të njohur. Në fakt numri duhet të jetë 2-3 herë më i lartë, pasi në disa depistime të kryera në Tiranë (2004,2006, 2008, 2009,2010) prevalenca e Diabetit të padiagnostikuar ka qënë 3-4%, që do të thotë se në realitet shifra e përafërt e diabetikëve duhet të jetë 120-150 mijë.

Moshën më prekur nga diabeti është grupmosha 40-65 vjeç që përbën gati 40% të rasteve, por diabeti tip 2 po haset gjithnjë e më shpesh edhe në moshat 30-40 vjeç . Pikërisht këtu qëndron edhe rreziku i diabetit që po prek moshat që janë aktive për punë,por këmbanat po bien sepse forma e diabetit 2 po takohet edhe tek fëmijët.

Diabeti që takohet më shumë është diabet tip 2 me 90% dhe 10% diabet tip 1.

Diabeti është një sëmundje me zhvillim të ngadaltë ,dhe shpesh të” heshtur”ndaj thelbësore është sensibilizimi,informimi i komunitet për njohjen e diabetit

**Diabeti mellitus apo sëmundja e sheqerit** është një sëmundje kronike që karakterizohet nga rritja e nivelit të glukozës apo sheqerit në gjak,për arsye se organizmi nuk ka mundësi të prodhojë insulinë ose prodhimi është i pamjaftueshëm apo ka pamundësi të veprimit të insulinës në qelizat e organizmit. Sheqeri, që është burim energjie, për t’u përdorur ka nevojë për insulinë. Nëse insulina nuk prodhohet ose nuk funksionon mirë, sheqeri nuk thithet dhe rritet niveli i tij në gjak.

Diabeti i sheqerit është në fakt një sëmundje e vetme, dhe karakterizohet nga çrregullimi i prodhimit të insulinës. **Format e diabetit janë :**

**Diabeti tip 1** haset në rreth 10-15 për qind të të sëmurëve me diabetAi shkaktohet nga mungesa totale e prodhimit të insulinës. Pacientët me Diabet tip 1, nuk mund të jetojnë pa insulinë ,ndaj ky tip diabeti është quajtur insulinovartës. Diabeti tip 1 takohet kryesisht tek fëmijët dhe moshat e reja.Ky tip diabeti zhvillohet në përgjithësi papritur,shpejt, zakonisht mbas ndonjë gjëndje virale ,zbulohet me lehtësi, sepse shoqërohet me shenjat klinike karakteristike, që e shqetësojnë të sëmurin dhe e çojnë te mjeku apo e detyrojnë të bëjë analizat.

**Diabeti tip 2** është shumë më i shpeshtë. Ai haset në rreth 90 për qind të rasteve me diabet. Në këtë tip diabeti kemi prodhim jo në sasinë e duhur apo në kohën e duhur të insulinës. Diabeti tip 2 shfaqet zakonisht pas moshës 40 vjeç,por ai po haset gjithnjë dhe

me shpesh edhe tek fëmijët dhe të rinjtë me mbipeshë dhe obeze. Ai përparon shumë ngadalë, shpesh herë i heshtur, pa treguar shenja për shumë vjet me radhë dhe zbulohet më me vështirësi. Ky tip diabeti nuk kërkon mjekim me insulinë por kërkon "çbllokimin" e insulinës së trupit nga faktorët që e pengojnë atë të veprojë, si mbipesha, obeziteti

**Diabeti i shtatzanisë**, tip diabeti që shfaqet gjatë shtatzanisë. Ai ndodh në 2%-5% të grave shtatzane dhe mund të avancojë ose të zhduket pas lindjes. Diabeti i shtatzanisë është plotësisht i kurueshëm por kërkon një mbikqyrje mjekësore gjatë shtatzanisë. Rreth 20%-50% e grave të prekura zhvillojnë diabet të tipit të dytë apo kanë rrezik të lartë për të bërë diabet tip 2 më vonë në jetë. Gratë shtatzëna duhet të kontrollojë gjithmonë gliceminë, sidomos nëse në familje ka një diabetik.

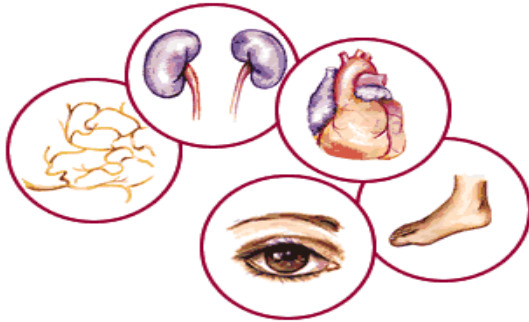
**Diabeti mund të prekë çdo njeri.** Në diabetin tip 2, shenjat e tij mund të jenë më të zbehta apo edhe mund të mungojnë për shumë vjet. Por faktorë rreziku që favorizojnë shfaqjen e diabetit janë: Trashëgimia, apo personat me familjarë me diabet janë më të predispozuar apo kanë mundësi për të bërë diabet më shumë se te tjerët dhe kjo varet nga mënyra e tyre e jetesës; moshat mbi 45 vjeç, obeziteti dhe mbipesha, sasia e lartë e kolesterolit në gjak, mungesa e aktivitetit fizik, ushqyerja jo e shëndetëshme, tensioni i lartë i gjakut, konsumimi i shtuar i lëndëve me përmbajtje të lartë sheqeri, gratë me diabet gjatë barrës apo që kanë lindur fëmijë me peshë të madhe, të sëmurë që mjekohen me kortizonikë për sëmundje të ndryshme, personat që bëjnë infeksione të shpeshta, gratë me mykoza të vazhdueshme gjenitale ,etj.

**Shënjat e diabetit janë:** Etje e shtuar, pra pirje uji në sasi të madhe, urinim i shpeshtë/ dhe në sasi të madhe ditën dhe natën, tharje goje, shtim oreksi por që shoqërohet me humbje peshe, lodhje më tepër se zakonisht, dhimbje stomaku, shikim i mjegullt, mungese e theksuar përqëndrimi, mpirje e duarve ose e këmbëve, plagë të ndryshme që mezi mbyllen, infeksione të ndryshme. Nuk duhet harruar asnjëherë se në shumicën e rasteve , diabeti tip 2 mund të mos shfaqë fare shenja, mund të rrijë i heshtur për vite me radhë, dhe vetëm kur sëmundja e diabetit ka përparuar, shfaqen një sërë shenjash klinike, të cilat janë tipike dhe lehtësojnë shumë zbulimin e diagnozën e saj.



**Diabeti jep ndërlikime:** Diabeti është nga të paktat sëmundje që arrin të prekë e të dëmtojë heshturazi e ngadalë thuajse të gjitha organet kryesore të trupit pa përjashtim dhe sidomos enët e gjakut , duke krijuar aksidente dramatike e tragjike, nëse ai nuk

mbahet nën kontroll. Diabeti jep ndërlikime si në enët e vogla të gjakut, në kapilarët e arteriet shumë të vogla por jep edhe ndërlikime aterosklerotike në enët e mëdha të gjakut.



Diabeti jep komplikacione në sy, këmbë, zemër, veshka dhe në tru, nëse shifrat e sheqerit në gjak nuk mbahen afër vlerave normale diabetit. Sa më i vjetër të jetë diabeti, sa më shumë vjet i sëmuri të jetë me hiperglicemi, sa më e lartë të jetë niveli i saj, pra sa më i çrregulluar të jetë diabeti, aq më të shpeshta, më të përhapura e më të rënda do të jenë këto dëmtime.

**Normalisht,** pas ngrënies, pjesa më e madhe e ushqimit shndërrohet në glukozë (sheqer) i cili është burimi kryesor i energjisë për organizmin. Tek personat normalë apo pa diabet niveli i sheqerit në gjak qëndron brenda shifrave normale 70-120 mg/dl sepse pas ngrënies, Insulina çlirohet në sasinë dhe kohën e duhur duke mbajtur kështu sheqerin në shifrat normale.

**Diagnoza e diabetit kërkon kryerjen e dy analizave laboratorike:**

Matja e glukozës, sheqerit në gjak para ngrënies (esëll) në mëngjes dhe Testi i tolerancës së glukozës, ku mbasi merret nga goja të 75 gr sheqer, matet niveli i sheqerit në gjak çdo 2 orë, ose një ripërsëritje mbas një dite e matjes së glukozës në gjak esëll. Ndërsa matja e hemoglobinës së glukozuar, HbA1c, përdoret kur është diagnostikuar diabeti dhe përdoret për të kontrolluar atë në 2-3 muajt e fundit.

**Rezultati mund të quhet pozitiv** nëse glicemia në gjak para ngrënies është e barabartë ose më shumë se 126 mg/dl ;ose testi i tolerancës së glukozës është i barabartë ose më shumë se 200mg/dl dhe nëse glicemia para ngrënies është midis 110-125 mg/dl bëhet fjalë për Pre-diabet apo Tolerancë e dëmtuar e glukozës.

**Diabeti parandalohet:** Që të shfaqet diabeti duhen të kombinohen dy faktorë, si trashëgimia dhe faktorët që rrisin rrezikun për tu bërë diabetikë. Moshën apo trashëgiminë ne nuk mund ti ndryshojmë por faktorët që rrisin rrezikun për tu bërë diabetikë, si mbipesha, obeziteti, duhanpirja, jeta sedentare, ushqyerja me shumë kalori etj, mund të bëhet shumë.

**Për parandalimin e tij duhet të kemi parasysh disa këshilla:**

Kryerja e kontrolleve të rregullta të sheqerit në gjak ,1 herë në vit nëse bën pjesë në grupin e rrezikuar ndërsa njerzit e tjerë kryerja e testit 1 herë në 3 vjet.

Kontrolli rregullisht i tensionit të gjakut.

Mbajta e peshës nën kontroll.

Kryerja e aktiviteteve fizike,30 min të paktën në 5 ditë të javës.

Pakësimi i marrjes së yndyrave në ushqim,sidomos ato shtazore.

Përdorimi i ushqimeve të pasura me fibra,si fruta,zarzavate,etj.

Shmangia e përdorimit të duhanit e alkoolit.



**Diabeti duke qënë sëmundje kronike nuk shërohet, por kurohet.**

Nëse kontrollohet mirë të lejon të bësh jetë normale.

Tema e ditës botërore të diabetit,prej vitit 2009 është informimi dhe sensibilizimi, në mënyrë që njerzit të dinë sa më shumë se çfarë është diabeti,cilat janë shënjat e tij, si diagnostikohet,a mund të parandalohet,kush rrezikon,etj,në mënyrë që ta parandalojmë diabetin.

Për më shumë informacion rreth diabetit kërkoni në adresat e mëposhtëme:

[www.who.int/diabetes](http://www.who.int/diabetes)

[www.idf.org](http://www.idf.org)

[www.diabeti-shqip.org](http://www.diabeti-shqip.org)

**Përgatiti:**

**Jeta Lakrori**

**Departamenti i Promocionit**