

Diabeti tip 2 diagnostikohet në shumicën e rasteve rastësisht, pasi këtu shenjat mund të shfaqen vonë, pas instalimit të tij, dhe shpesh me komplikacione kronike (pra kur kanë filluar dëmtimet në sy, nerva apo enët e gjakut).

## Objektivi i sotëm është parandalimi, zbulimi e trajtimi sa më i hershëm!

Personat me faktorë rrisht duhet të bëjnë kontrolle periodike (analizat e sheqerit në gjak të pakten 1 herë në vit)

### NË SHUMË RASTE DIABETI TIP 2 MUND TË PARANDALOHET!

Kjo arrihet përmes rënies në peshë dhe ndryshimit të mënyrës së jetesës në dietën dhe aktivitetin fizik:

- peshë normale (**objektivi:** Peshë = Gjatësia - 105 cm për gjatësinë në cm)
- aktivitet fizik (ecje e shpejtë të paktën 45 min / ditë)
- pakësim i yndyrnave në dietë
- shtim në dietë i ushqimeve të pasura me fibra
- stop alkoolit dhe duhanit.



## Mjekimi i diabetit

Në personat që janë me diabet tip 1 trajtimi me injeksione të përditshme të insulinës dhe regjimin dietetik përkatës është i domosdoshëm për jetën.

Në personat që janë me diabet tip 2 mjekimi realizohet përmes kontrollit të mirë të peshës, shti-



mit të aktivitetit fizik, dietës korrekte dhe medikamenteve (tableta ose në disa raste insulinë). Suksesi i trajtimit varet shumë edhe nga zbulimi i hershëm i diabetit, pasi shpesh përballemi me komplikacione të avancuara që në momentin e zbulimit të tij, trajtimi i të cilave është i kushtueshëm dhe jo shumë efektiv.

**Sa më shpejt të zbulohet e trajtohet diabeti aq më të mira janë rezultatet e mjekimit.**

### SHOQATA E DIABETIT NË SHQIPËRI

Bul. "Gjergj Fishta" kulla II e firmës GORA  
Tiranë-Shqipëri  
Tel: +355 44 804 342  
e-mail: shoqata.diabeti@gmail.com

Botimi i materialit  
u mundësua nga:



Njih  
Zbulo  
Parandalo  
Sa më herët  
**DIABETIN**

## Çfarë është diabeti?

Diabeti është një gjendje kronike që ndodh kur:

- 1) pankreasi i njeriut nuk mund të prodhojë sasi të mjaftueshme insuline
- 2) insulina e prodhuar nuk vepron efektivisht,
- 3) ndodhin të dyja bashkë.

Insulina është një hormon që ndihmon në mbajtjen e shifrave të sheqerit në gjak (glicemia) brenda kufijve të normës (70-120 mg/dl). Mungesa e saj ose mosveprimi çon në rritjen e sheqerit në gjak (hiperglicemi) që mund të çojnë në dëmtime të rënda në shumë organe dhe sisteme, sidomos në nervat dhe enët e gjakut.

## Diabeti tip 2 është kudo dhe numri i rasteve të reja po rritet në mënyrë dramatike në botë.

- Në Shqipëri numri i personave me diabet të njohur është mbi 75 000, por ka edhe rreth 100 000 të tjerë që nuk janë zbuluar ende.
- Sot në botë numërohen 400 milionë diabetikë dhe kjo shifër pritet të jetë mbi 500 milionë në vitin 2030.
- Në vendet në zhvillim (ku futet edhe Shqipëria) personat që preken më shumë nga diabeti janë të *moshave 35-64 vjeç*.

## Diabeti është një gjendje kërcënuese për jetën!

Në shkallë botërore Diabeti shkakton 3.2 milion vdekje në vit, ose 1 në 20 vdekje shkaktohet nga Diabeti.

### Pasojat:

- Sëmundjet kardiovaskulare: infarkti i zemrës, i trurit, bllokim të qarkullimit të gjakut në anësitë e poshtme (gangrena të këmbëve)

- Dëmtime të rënda të shikimit deri në verbëri të plotë
- Dëmtime të veshkave deri në pamjaftueshmëri të rëndë që për tu trajtuar kërkojnë dializë ose transplant të veshkës
- Dëmtime të nervave periferikë me pasoja të rënda si dhimbje, dobësi paaftësi për të lëvizur, plagë.



## Kemi dy tipe bazë të diabetit:

- **Tipi 1-** personat me këtë tip diabeti prodhojnë fare pak ose aspak insulinë (5-10% e të sëmurëve me diabet)
- **Tipi 2-** personat me këtë tip diabeti nuk mund të përdorin insulinën e prodhuar nga pankreasi në mënyrë efektive, pra kanë insulinorezistencë dhe gradualisht ulje të prodhimit të insulinës nga pankreasi.
- Pjesa më e madhe e të sëmurëve me diabet kanë Diabet tip2 ( 90-95%)



## Kush rrezikohet "të bëhet" me diabet? (Faktorët e rrezikut)

- Të rriturit ose fëmijët që janë mbipeshë/obezë dhe bëjnë jetë me pak aktivitet fizik (qëndrojnë ulur, lëvizin me makinë gjithë kohës, shohin për kohë të gjatë televizor).
- Njerëzit që kanë të afërm me diabet (nëna, babai, vëllai, motrat, etj).
- Mosha mbi 45 vjeç
- Njerëzit që vuajnë nga hipertensioni arterial

- Njerëzit që kanë nivele të larta të yndyrnave në gjak
- Gratë që kanë patur diabet gjatë shtatzanisë
- Gratë që kanë lindur fëmijë me peshë të madhe (mbi 4 kg)
- Gratë me obezitet dhe çrregullim të ciklit menstrual
- Njerëzit me infeksione të shpeshta të lëkurës, apo infeksione urinare.

## Shenjat e diabetit

**KUJDES!** - Rreth gjysma e personave me diabet tip2 nuk e dinë që "janë me diabet", pasi kjo gjendje për shumë vite mund të mos ketë ankesa të rëndësishme. Kjo gjë sjell si pasojë zbulimin e tij vonë, në shumë raste me dëmtime të avancuara të enëve të gjakut, nervave apo syve. Disa nga shenjat më të zakonshme, që hasen në diabet janë:

**urinim i shpeshtë e në sasi të shtuar ditën dhe natën, tharje e gjuhës, etje e theksuar, shtim i ndjenjës së urisë, rënie në peshë, lodhje, pafuqi, mpirje e djegie të këmbëve, turbullim i shikimit.**

## Diagnostikimi i Diabetit

**Diabeti vendoset si diagnozë në rast se glicemia esëll është mbi 126 mg/dl, ose glicemia e çastit është mbi 200 mg/dl.**

Diabeti tip 1 diagnostikohet kryesisht me shenjat e mësipërme klinike dhe ekzaminimet laboratorike përkatëse me vlera të larta të sheqerit në gjak mbi 250 mg/dl.

