

## **Дијабетес и компликации: како да си помогнеме**

### **Што е дијабетес?**

Дијабетесот е хронично заболување што се појавува кога панкреасот не произведува доволно инсулин или кога телото не може ефективно да го искористи произведениот инсулин. Инсулинот е хормон кој го регулира шеќерот во крвта.

Хипергликемија – зголемено ниво на шеќер во крвта е последица од неконтролиран дијабетес и со текот на времето води до сериозни оштетувања на многу системи во телото, особено на нервите и крвните садови.

Во 2014 година 9% од возрасните имале дијабетес. Во 2012 година дијабетесот беше директна причина за 1,5 милиони смртни случаеви. Повеќе од 80% од смртните случаи предизвикани од дијабетес и неговите компликации се случуваат во земјите со низок и среден економски статус.

Најмалку 50% од сите луѓе со шеќерна болест не им придаваат значење на симптомите кои ги имаат и не бараат лекарска грижа, поради што се водат како недијагностицирани.

### **Дијабетес Тип 1**

Дијабетес Тип 1 се карактеризира со недостаток на стварање на инсулин и бара секојдневно земање на инсулин. Причината за појава на дијабетес тип 1 сеуште не е позната, и не може да се превенира со досегашните сознанија.

Симптомите вклучуваат: прекумерно излучување на урина, жед, постојана глад, губење на тежина, промени во видот и замор. Овие симптоми може да се појават ненадејно.

### **Дијабетес тип 2**

Дијабетес тип 2 се јавува како резултат од неефикасната искористеност на инсулинот од страна на телото. Се јавува кај 90% од луѓето кои се заболени од дијабет во целиот свет, и во голема мера е резултат на вишокот на телесна тежина и физичка неактивност.

Симптомите може да бидат слични како и оние на дијабетес тип 1, но често се помалку забележливи. Како резултат на тоа, болеста може да биде дијагностицирана и до неколку години после почетокот, откако веќе се појавиле компликации.

### **Предијабетес**

Одредени вредности на шеќерот во крвта може да го зголемат ризикот за развој на дијабет тип 2. Оваа состојба се нарекува предијабетес, кога вредностите за концентрацијата на глукза во крвта се повисоки од нормалните, а пониски од критериумите за дијагноза. Околу 50 % од лицата со т.н. предијабетес може да развијат дијабетес тип 2.

### **Вообичаени последици од дијабетес**

Со текот на времето, дијабетесот може да го оштети срцето, крвните садови, очите, бубрезите и нервите.

- Дијабетесот го зголемува ризикот од срцеви заболувања и мозочен удар. Во мултинационална студија, 50% од луѓето со дијабетес умираат од кардиоваскуларни болести (најчесто срцеви заболувања и мозочен удар).
- Во комбинација со намалувањето на протокот на крв, невропатијата (оштетување на нервите) на нозете, ги зголемува шансите за појава на чиреви на нозете, инфекции и евентуална потреба од ампутација на екстремитетите.
- Дијабетичната ретинопатија е главна причина за појава на слепило, а се јавува како резултат на долгорочни акумулирани оштетувања на малите крвни садови

во мрежницата. Еден процент од глобалното слепило може да се поврзе со дијабетесот.

- Дијабетесот е една од водечките причини за проблеми со бубрезите.
- Ризикот за умирање (смртност) кај луѓето со дијабетес е двојно поголем од нивните врсници без дијабетес.

### **Превенција**

Се покажало дека едноставниот начин на живот може да биде ефективен во спречување или оддолжување на почетокот на дијабетес тип 2. За да се помогне во спречување на дијабетес тип 2 и неговите компликации, луѓето треба да:

- постигнат и одржат нормална телесна тежина;
- да бидат физички активни – повеќе активност е потребна за контрола на тежината;
- да конзумираат здрава храна со 3 до 5 порции овошје и зеленчук на ден, и да го редуцираат шеќерот и заситените масти во исхраната;
- да се избегнува употреба на цигари – пушењето го зголемува ризикот од кардиоваскуларни болести.

### **Дијагноза и терапија**

Раната дијагноза може да се постави преку релативно евтините тестирања на крвта. Третманот на дијабетес вклучува намалување на шеќерот во крвта и нивоата на други познати ризик фактори (покачен крвен притисок и покачени масти во крвта) кои ги оштетуваат крвните садови. Престанокот на употреба на тутун е исто така важно за да се спречат компликации.

За да се намали/избегне можноста за појава на компликации од дијабетот, потребно е:

- умерена контрола на шеќерот во крвта: пациентите со дијабетес тип 1 имаат потреба од инсулин, а оние со дијабетес тип 2 можат да се третираат со таблети, но исто така може да имаат потреба и од инсулин;
- контрола на крвниот притисок;
- грижа за стапалата (одржување на добра хигиена, редовна употреба на масни креми, бидејќи кожата постанува многу сува и носење на соодветни обувки);
- редовни прегледи кај очен лекар и третман за ретинопатија (што предизвикува слепило);
- контрола на мастите во крвта - за регулирање на нивото на холестерол;
- проверки за рани знаци на болести на бубрезите поврзани со дијабет и нивен третман.

Овие мерки треба да бидат поддржани со здрава исхрана, редовна физичка активност, одржување на нормална телесна тежина и избегнување на употреба на тутун.

### ***Улога на фармацевтите во намалување на ризикот за дијабет***

Фармацевтите се најдостапните здравствени работници и имаат контакт и со здрави лица кои ретко посетуваат лекар и може да влијаат врз подигање на свеста за рано откривање на дијабетесот и спречување на компликациите од него.

Фармацевтите треба да ги набљудуваат ефектите од лекот и да делуваат во решавање на проблемите поврзани со употребата на лековите.

Пациентите со дијабетес мора да бидат предупредени за компликациите кои може да настанат како последица на високото ниво на шеќер во крвта и треба да се се

упатуваат на редовна контрола на нивната здравствена состојба. Препорачливо е покривање на сите аспекти како што се: што претставува дијабетесот, како да се контролира здравствената состојба, компликации до кои доведува дијабетесот, како може да се превенира, и како дијабетот може да има влијание на квалитетот на животот.

Фармацевтите се тие кои треба да дадат детални информации кои им се потребни на пациентите за правилно користење на лековите, како што се индикации, контраиндикации, дозирање, начин на употреба и мерките на претпазливост кои треба да се преземат при користењето на лековите.

Обучувањето на болниот од дијабет е основен момент при ефективна терапија на двата основни типа дијабет. Болните треба да се научат како правилно треба да ги употребуваат пропишаните лекови, како да го мерат нивото на шеќер во крвта во домашни услови, како да ги избегнат состојбите на хипо и хипергликемија, како да ги избегнат компликациите и на кој начин да се гарантира нормален и квалитетен живот.

### **Светска здравствена организација (СЗО) за дијабетот**

СЗО има за цел да се поттикне и поддржи усвојување на ефикасни мерки за надзор, превенција и контрола на дијабет и компликации од дијабет, преку пристап до примарната здравствена заштита, особено во земјите со низок и среден приход.

За таа цел:

- обезбедува научни упатства за спречување на дијабетес;
- развива норми и стандарди за дијагноза и нега на дијабетесот;
- ја гради свеста за глобалната епидемија на дијабетес; обележување на Светскиот ден на дијабетес – 14ти ноември;
- врши надзор на дијабетесот и неговите ризик фактори.

Глобалната стратегија за исхрана, физичка активност и здравје на СЗО е насочена кон граѓаните и има за цел да изврши широка промоција на здравата исхрана и редовната физичка активност, а со тоа и намалување на растечкиот глобален проблем на прекумерната тежина и дебелината, како главни ризик фактори за појава на дијабетот тип 2 и можните компликации.

23.10.2015

Проф. Д-р Бистра Ангеловска