

Què és la diabetis



La diabetis és una malaltia crònica en la qual es produeix una mala utilització dels sucres, (hidrats de carboni), que no poden alimentar a les cèl·lules com a conseqüència d'una falta d'insulina.

La diabetis és freqüent a tot el món, sobretot als països industrialitzats, afecta als dos sexes i a totes les races, no respecta límits d'edat, classe social ni zones geogràfiques.

Hi ha dos tipus de diabetis:

- **Diabetis Mellitus tipus 1 o Diabetis Insulino-Dependent.**

- **Diabetis Mellitus tipus 2 o Diabetis No Insulino-Dependent.**

- La Diabetis Mellitus tipus 1 acostuma a aparèixer a la infància, l'adolescència i a la joventut d'una forma brusca i pot agreujar-se ràpidament si no s'aplica el tractament adequat. Presenta una ràpida i progressiva pèrdua de la capacitat de produir insulina a causa de fenòmens autoimmunes que destrueixen les cèl·lules del pàncrees, per això s'ha de tractar des del seu diagnòstic amb injeccions d'insulina.

- La Diabetis Mellitus tipus 2 acostuma a aparèixer a partir dels 40 anys. Pot passar desapercebuda durant bastant de temps, cosa que dificulta el seu diagnòstic i el tractament precoç. Està molt condiciona-

da per l'herència i va lligada a un mal aprofitament de la insulina associada a una disminució gradual de la producció d'aquesta hormona per les cèl·lules pancreàtiques. L'obesitat és el principal factor desencadenant però el sedentarisme, la hipertensió arterial i alteracions de la grassa a la sang com el colesterol hi són altres factors afavoridors. En un primer moment sol ser tractada amb hipoglucèmians orals els quals si no són efectius es substitueixen per les injeccions d'insulina.

Existeixen també la diabetis gestacional i altres anormalitats que poden elevar la glucosa de la sang, aquestes anormalitats solen desaparèixer quan remet la causa, però sempre hi ha en aquestes persones un major risc de desenvolupar la malaltia.

No es sap exactament perquè algunes persones són diabètiques, pareix que hi ha factors genètics així com altres factors com infeccions per virus, alteració de les defenses de l'organisme, etc.

La Prevenció de la diabetis tipus 1 és bastant difícil, en canvi en la de tipus 2, en algunes ocasions, pot ser evitable si ens cuidem de l'obesitat, de la hipertensió arterial, si es

manté una alimentació adequada, es fa exercici regular i en definitiva es porta una vida sana.

Els símptomes en totes dues diabetes són: ganes d'orinar freqüentment, set, fam, pell seca i picors, ferides que tarden en curar-se, visió borrosa, cansament, etc., encara que en la majoria de vegades cursen de manera totalment assintomàtica.

La diabetis si no es tractada adequadament pot portar moltes complicacions com: malalties del cor, ronyons, complicacions en ferides principalment en les cames, ceguera, etc.

Per a prevenir aquest agreujament de la malaltia, al nostre Centre de Salut tenim un programa de tractament de la diabetis. El nostre objectiu en un primer moment és detectar aquesta malaltia, per tant **les persones que tinguen els símptomes abans descrits deuen acudir al metge**. Les persones ja diabètiques deuen acudir al centre quan siguin citades i seguir els consells de tractament farmacològic, dieta i exercici-descans per a obtenir uns nivells òptims de glucosa en sang, que són els normals en persones no afectades. **Els recordem que aquestos nivells són de 80 a 120 mg. dl. en dejú i menors de 180 després de les menjades, si es tracta de persones ancianes els nivells deuen ser inferiors a 160 en dejú i no passar dels 200 després de les menjades.**

Aquest estat òptim en el tractament de la diabetis, tan sols pot aconseguir-se si el malalt segueix les indicacions del metge i es fa responsable del seu tractament de forma continuada, cosa que recomanem a tots el que tenen aquesta malaltia.

Equip d'Atenció Primària del Centre de Salut de Coves de Vinromà.