

ÇFARË ËSHTË DIABETI të llojit 2?

Diabeti të llojit 2 është një sëmundje kronike që ndodh kur trupi nuk e përdor insulinën siç duhet, duke bërë që niveli i sheqerit në gjak të rritet.

Kjo ndodh sepse trupi nuk e përdor si duhet insulinën ose nuk e prodhon. Me kalimin e kohës, sheqeri i lartë në gjak mund të shkaktojë probleme në zemër, veshka dhe sy. Diabeti të llojit 2 shpesh lidhet me stilin e jetesës, si mbipesha dhe mungesa e aktivitetit fizik, por mund të menaxhohet përmes ushqimit të shëndetshëm, aktivitetit fizik dhe, në disa raste, medikamenteve.



SHKAQET E DIABETIT

Diabeti të llojit 2 shkaktohet nga një kombinim faktorësh që përfshijnë gjenetikën dhe stilin e jetes. Në këtë gjendje, trupi bëhet më rezistent ndaj veprimit të insulinës ose nuk prodhon insulinë.



Mbipesha mund të ndikojë negativisht në aftësinë e trupit për të përdorur insulinën si duhet. Faktorë të tjerë që kontribuojnë përfshijnë mungesën e aktivitetit fizik, ushqimin e pashëndetshëm dhe faktorët gjenetikë, të cilët mund të rrisin rrezikun për zhvillimin e diabetit të llojit 2. Studimet tregojnë se rreth 40% e personave me diabet të llojit 2 kanë një anëtar të afërt të familjes me këtë sëmundje (Lisa J. Bain, 2024)

Shenjat dhe simptomat e DIABETIT

Simptomat e di mund të përfshijnë probleme me:

- **Urinim i shpeshtë (poliuria)** – Nivelet e larta të sheqerit në gjak detyrojnë veshkat të largojnë glukozën e tepërt përmes urinës.
- **Etje e tepruar (polidipsia)** – Si pasojë e urinimit të tepruar, trupi dehidrohet.
- **Uri e madhe (polifagia)** – Kur trupi nuk arrin të shfrytëzojë glukozën për energji, kjo çon në ndjenja të vazhdueshme uri.
- **Shikim i turbullt** – Sheqeri i lartë në gjak mund të ndikojë në lente të syve, duke shkaktuar shikim të turbullt.
- **Plagë që shërohen ngadalë ose infeksione të shpeshta** – Niveli i lartë i sheqerit në gjak dëmton qarkullimin dhe sistemin imunitar, duke vonuar shërimin dhe rritur rrezikun e infeksioneve.

KOMPLIKIMET DIABETIT TË LLOJIT 2

- Sëmundjet e zemrës dhe goditjet në tru – Diabeti rrit rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Nivelet e larta të sheqerit në gjak mund të dëmtojnë enët e gjakut dhe nervat, duke kontribuar në këto probleme.
- Problemet e syve – Diabeti mund të shkaktojë komplikacione si retinopatia diabetike, që është dëmtimi i retinës, dhe cataract.
- Problemet e veshkave – Diabeti mund të dëmtojë veshkat, duke çuar nevojën për dializë.
- Dëmtimi i nervave – Dëmtimi i nervave, shpesh në këmbë, mund të shkaktojë ndjesi djegie, mpirje, dhe ndjesi të tjera të pakëndshme.



- Problemet me qarkullimin e gjakut – Diabeti rrit rrezikun e problemeve me qarkullimin e gjakut, që mund të çojë në plagë që shërohen ngadalë dhe infeksione.
- Infeksione të shpeshta – Nivelet e larta të sheqerit në gjak ndihmojnë në rritjen e rrezikut të infeksioneve, sidomos në lëkurë dhe traktin urinar.

Si të kërkonti ndihmë për diabetin të llojit 2:

Nëse keni shqetësime në lidhje me shëndetin tuaj, sidomos për simptomat e diabetit të llojit 2, është e rëndësishme të konsultoheni me një mjek të përgjithshëm (GP).

Ai ose ajo do t'ju bëjë disa pyetje për simptomat tuaja dhe historin tuaj shëndetësor. Një mbështetje e mirë është të shkoni me dikë që ju njeh mirë, nëse është e mundur.

Simptomat e diabetit të llojit 2, si etja e tepruar, urinimi i shpeshtë dhe lodhja, nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni këtë sëmundje. Ka edhe shkaqe të tjera që mund të kontribuojnë, si:

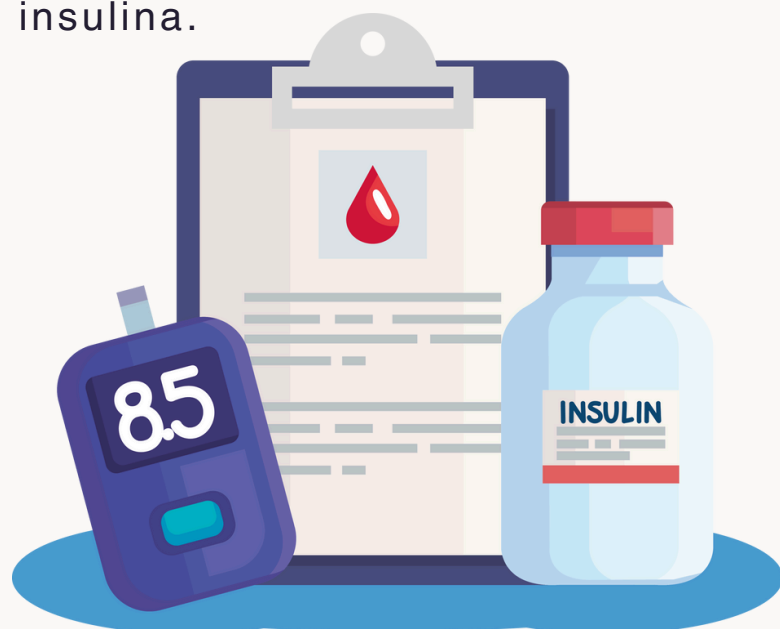
- Problemet e hormonit
- Çrregullimet e metabolizmit
- Efektet anësore të ilaçeve që mund të jeni duke përdorur

Mjeku juaj mund të rekomandojë disa teste, si teste të gjakut (HbA1c), për të përjashtuar shkaktarët e mundshëm dhe për të kontrolluar nivelet e sheqerit në gjak.

Nëse diagnostikohet diabeti, do të keni mundësinë të flisni me mjekun për planet e trajtimit dhe mbështetje të mëtejshme në komunitetin tuaj.

Mos harroni, menaxhimi i diabetit është një proces i vazhdueshëm, dhe kërkimi i ndihmës profesionale është hapi i parë për të përmirësuar shëndetin tuaj (NHS, 2024)

Nëse diagnostikohet diabeti, trajtimi zakonisht përfshin një qasje të shumëfishtë, duke filluar me masat e stilit të jetës dhe duke përfshirë medikamentet, sikur Metformin ose insulina.



UKAMS nuk zëvendëson këshillat mjekësore të personalizuar nga një profesionist i licencuar të kujdesit shëndetësor.

Për shqetësime specifike mjekësore ose urgjenca, ju lutem kontaktoni direkt një ofruar të kujdesit shëndetësor ose kërkoni ndihmë të menjëhershme përmes shërbimeve të urgjencës. UKAMS është këtu për të ofruar mbështetje dhe informacion të përgjithshëm, jo këshilla mjekësore urgjente ose të individualizuara.

Kjo përmbajtje është përkthyer dhe përshtatur nga informacion që është i disponueshëm në faqen e internetit të NHS.

Ky burim u krijua në Dhjetor 2024