



# Proiect Viață Sănătoasă

Reducerea poverii bolilor netransmisibile

Privește sănătatea ca  
o prioritate, nu ca o  
pierdere de timp

Jeff Keller



# DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare  
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,  
Muncii și Protecției Sociale  
al Republicii Moldova

## CE ESTE DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2?

Diabetul zaharat tip 2 este o boală cronică, care se caracterizează printr-un nivel sporit de zahăr în sânge. Dacă nu este adus la normă pe căi recomandate de medic, în timp provoacă complicații grave pentru organism.

## DE CE DIABETUL TREBUIE LUAT ÎN SERIOS?

- **Fiecare a 11-a persoană** suferă de diabet zaharat;
- **Una din 2 persoane** care suferă de diabet nu știe că este bolnavă;
- **La fiecare 7 secunde** în lume o persoană decedează din cauza diabetului;
- Diabetul este prima cauză de amputație a membrelor;
- Diabetul este prima cauză de pierdere a vederii;
- Diabetul este prima cauză de tratament prin dializă;
- Diabetul **mărește de 2-4 ori** apariția bolilor cardiovasculare.

## CARE ESTE NIVELUL DE ZAHĂR ÎN SÂNGE CE INDICĂ DIABETUL?

**Nivelul zahărului în sânge** (numit și **glicemie**) este stabilit cu ajutorul glucometrului. Unitatea de măsură a zahărului în sânge este **mmol/l**. Diagnosticarea diabetului se face în baza a trei analize, menționate în tabel. Rezultatele analizelor vor stabili dacă sunteți sănătos, aveți prediabet sau diabet.

	Glicemia /pe nemâncate, mmol/l	Glicemia /la 2 ore după masă, mmol/l	Hemoglobina glicozilată, %
<b>Omul sănătos</b>	4,4 – 6,1	< 7,8	4 – 6
<b>Prediabet</b>	5,6 – 6,9	7,9 – 11,0	5,7 – 6,4
<b>Diabet zaharat</b>	≥ 7	≥ 11,1	≥ 6,5

## CARE SUNT SEMNELE CE ANUNȚĂ DIABETUL?

Diabetul zaharat de tip 2 poate **rămâne pentru mult timp "ascuns"**, chiar dacă valorile glucozei în sânge ajung la 11 mmol/l! Abia după trecerea acestui prag, pot apărea **simptomele diabetului**:

- **Senzația de uscăciune în gură, setea exagerată** și, în consecință, consum mare de lichide, în special apă;
- **urinări frecvente**;
- **creșterea poftei de mâncare**;
- **scăderea în greutate**.



Anume din cauza perioadei îndelungate fără simptome, persoanele cu diabet zaharat tip 2 se **adresează tardiv**, abia când **încep să apară unele complicații**, care devin primele semne ale bolii:

- **vedere** încețoșată;
- dureri, amorțeli **în picioare** (în repaos sau în timpul mersului);
- dureri de **inimă** etc.

Dacă nivelul glicemiei se menține înalt o perioadă mai îndelungată, chiar săptămâni întregi, pot să apară **noi semne caracteristice diabetului**:

- **vindecarea dificilă** a rănilor;
- **infecții prelungite**, micoze (ciupercă) pe piele, unghii sau pe organele genitale;
- **scăderea în greutate**.

Sunteți predispus de a face diabet, dacă:

- aveți vârsta de **peste 45 de ani**;
- aveți **rude apropiate** care suferă de diabet de tip 2 (**mama, tata, fratele, sora**);
- aveți **greutatea corporală crescută** (un indice al masei corporale peste 25);
- aveți **tensiunea arterială mărită** (sunteți pe tratament permanent) sau suferiți de **alte boli de inimă**;
- aveți mărite **grăsimile în sânge** (colesterolul, trigliceridele), iar nivelul colesterolului bun (HDL) este scăzut;
- ați fost diagnosticat(ă) cu **diabet gestațional** în timpul sarcinii sau ați născut un **copil cu greutatea de peste 4 kilograme**;
- aveți **glicemia crescută** (stare de prediabet);
- suferiți de **sindromul ovarelor polichistice**;
- faceți **puțină mișcare**, de obicei.

Dacă aveți factori de risc, verificați-vă glicemia. Solicitați o consultație la medicul de familie în acest scop.

În fazele inițiale ale bolii persoana cu diabet va respecta **regimul alimentar** recomandat de endocrinolog și va face, în fiecare zi, **efort fizic** (exerciții fizice, mișcare). În cazul în care diabetul a progresat, va respecta schema de **tratament** prescrisă și va colabora cu endocrinologul de fiecare dată când va simți că are nevoie.

**SUNTEȚI  
PREDISPUȘ  
DE A FACE  
DIABET,  
DACĂ...**

**TRATAMENTUL  
DIABETULUI:  
UN ALT MOD  
DE VIAȚĂ**



# CE SCHIMBĂRI SUNT NECESARE PENTRU A PREVENI APARIȚIA SAU EVOLUȚIA DIABETULUI?



**Alimentați-vă sănătos:** alimentația este elementul-cheie în tratamentul prediabetului și diabetului zaharat tip 2!



**Faceți mișcare zilnic (activități fizice, plimbare):** efortul fizic face parte din tratament, alături de alimentație! Cantitatea de efort zilnic trebuie stabilită de comun acord cu medicul.



**Mențineți-vă greutatea și slăbiți, dacă e nevoie:** diabetul apare, în special, la persoanele care suferă de obezitate. 90% dintre persoanele diagnosticate cu diabet zaharat tip 2 au kilograme în plus.



**Renunțați la fumat și alcool:** la fumători apar mai frecvent complicațiile diabetului; necesită doze mai mari de medicamente antidiabetice. Iar alcoolul conține calorii, care destabilizează regimul alimentar al persoanei cu diabet.



**Respectați un echilibru între muncă și odihnă:** în timpul somnului, organismul se reface.



**Evitați stresul:** acesta nu este un aliat bun pentru persoana cu diabet, scade din rezervele organismului.

**Respectați cu strictețe tratamentul, mergeți sistematic la medic:** în acest fel, veți preveni apariția complicațiilor acute și cronice ale diabetului.

**SUNAȚI  
LA 112,  
CÂND...**

Sunați la 112 și solicitați asistență medicală când suspectați o complicație acută a diabetului.

Descărcați Ghidul persoanei cu diabet tip 2, unde veți afla răspuns la toate întrebările ce țin de controlul glicemiei. Îl găsiți pe [www.viatasan.md](http://www.viatasan.md)

**Acest material este publicat în cadrul Proiectului Viață Sănătoasă: Reducerea poverii bolilor netransmisibile în Moldova implementat de către Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică și finanțat de Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare (SDC)**

Obiectivul proiectului este de a contribui la îmbunătățirea stării de sănătate și a bunăstării populației Republicii Moldova, în special în mediul rural, prin reducerea poverii bolilor netransmisibile.



str. Maria Cibotari, 6, MD-2012, Chișinău, Republica Moldova  
+ 373 22 23 32 45 | [info@viatasan.md](mailto:info@viatasan.md)