

La diabetis és una malaltia freqüent que es caracteritza fonamentalment per un excés de glucosa a la sang.

La glucosa és un sucre d'utilitat per a totes les cèl·lules del cos, com a font d'energia per dur a terme processos vitals. Per tal que la glucosa, que circula per la sang i que obtenim dels aliments, pugui ser usada per les cèl·lules, cal l'ajut d'una substància anomenada **insulina**, produïda pel pàncrees.

Si el pàncrees no produeix tota la insulina que l'organisme necessita, la glucosa no penetra en les cèl·lules i s'acumula a la sang; llavors apareixen símptomes com l'aprimament, malgrat la sensació de tenir gana, el fet de menjar més de l'habitual, d'orinar en més quantitat del normal i més vegades al dia, i una set intensa que fa que es begui una gran quantitat de líquid; a tot això es pot afegir un cansament intens.

Davant d'aquests símptomes cal consultar immediatament el metge.



Conviure amb la **diabetis**

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.net/salut

© Generalitat de Catalunya · D.L.B.-43.066-2004

 Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

És important remarcar que aquesta malaltia és crònica. Per tal de retardar i minvar les complicacions que pot tenir per a la nostra salut cal controlar-la d'aprop, i per aconseguir-ho cal seguir les recomanacions següents:

Pes

Cal vigilar-lo periòdicament i intentar d'ajustar-lo al pes ideal segons l'edat, el sexe i l'alçada. Mantenir un pes adequat és, doncs, primordial.



Medicació



Pot ser que, per les característiques de la diabetis, s'hagin de prendre medicaments (insulina, hipoglucemians orals o d'altres).

Atès que es tracta d'una malaltia crònica caldrà prendre'ls sempre tal com ho indiqui el metge.

Compte amb els peus



Els peus són una part delicada de l'anatomia del diabètic: qualsevol lesió, per petita que sigui, pot donar lloc a trastorns greus. Cal revisar-los cada dia, tenir una bona higiene, consultar l'equip sanitari i seguir els seus consells.

Autocontrol

Saber un conjunt de tècniques per conèixer el nivell de glucèmia és fonamental per assegurar-ne un bon control. El metge indicarà el tipus de control que es pot fer a casa (freqüència, horari i modificació del tractament segons els resultats). És recomanable anotar els valors obtinguts en el carnet del diabètic i portar-lo en el moment de la consulta.



Alimentació



En primer lloc cal evitar el consum excessiu d'aliments ensucrats. A més, l'alimentació ha de ser adequada al pes, l'activitat física i el tractament que faci el diabètic. Ha de ser la més variada possible, cal repartir equilibradament els aliments al llarg del dia, i evitar passar estones llargues sense menjar.



Compte amb els ulls

Sovint, en el diabètic els ulls són un òrgan afectat. Per tal de prevenir les complicacions o posar-hi tractament si s'han produït, cal que revisi els seus ulls com a mínim un cop cada dos anys, o més sovint, si cal.

Exercici físic

Una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang. L'exercici ha de ser l'adient per a la nostra condició física, edat i tipus de tractament. S'ha de fer regularment (cada dia si és possible) i s'han d'evitar exercicis poc habituals i excessius.



Conveniència d'associar-se

Compartir informacions i dubtes, i assessorar-se convenientment, és fonamental per conèixer la malaltia i millorar la qualitat de vida. Pertànyer a una associació de persones amb diabetis pot ajudar molt.

