

Zer da II mota diabetesa?

Diabetesa ohiko gaixotasuna da. 100 pertsonatik 6tik 10era arteko pertsonak dute.

Diabetesaren ezaugarria da glukosa (azukrea) kontzentrazioa areagotu egiten dela odolean (gluzemia), pankreak ez duelako organismoak behar duen adina intsulina sortzen, eta gainera oker jotzen du.

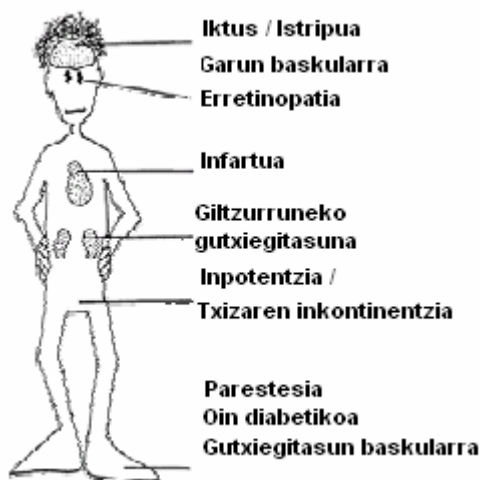
Diabetesak, sarritan, ez du gaizki sentitzeko moduko sintomarik eragiten. Horregatik, baliteke ezertaz ez ohartzea. Hala ere, oso garrantzitsua da diagnostikatzea eta tratatzea. Diabetesa ez bada ongi kontrolatzen, arazo larriak sor ditzake bihotzean, oinetan, begietan edo giltzurrunetan.

II mota diabetesaren arrazoi nagusiak dira obesitatea eta ariketa fisiko eza.

Diabetesa hobekien prebenitzeko eta bere ondorioak ekiditeko gauzarik onena da: elikadura sana, gehiegizko pisua kontrolatzea, ez erretzea eta erregulariki ariketa fisikoa egitea.

Diabetesa baduzu, hiztegi honetara ohitzea komeni zaizu:

GLUZEMIA	=	Glukosa (azukrea) odolean
HIPERGLUZEMIA	=	Glukosa odolean ohi baino mailatik gora
HIPOGLUZEMIA	=	Glukosa odolean ohi baino mailatik behera
INTSULINA	=	Odoleko glukosa gure organismoko zelula bakoitzean sartzen duen hormona
PANKREA	=	Intsulina sortzen duen organoa
KARBOHIDRATOAK	=	Azukreak



GLUKOSA ALTUAK EZ DU MINIK BAINA ORGANISMO OSOA HONDATZEN DU!