



**סוכרת מסוג 2**

מדובר במחלה כרונית שמתפתחת בהדרגתיות ולאורך שנים. רמות הסוכר עולות בהדרגה, הגוף מסתגל אליהן והחרי- לה לא תמיד חש בשינוי מיוחד במצבו הבריאותי. לכן, פעמים רבות החולים מופתעים כאשר מתגלה אצלם סוכרת. כיום חיים בישראל כמיליון איש עם הפרעה במשק הסוכר, אבל רק כחצי מהם אובחנו כסוכרתיים.

את הסוכרת מאבחנים בבדיקת ערכי הסוכר בדם. אצל אדם בריא לאחר שמונה שעות צום, ערכי הסוכר בדם יהיו נמוכים מ-100 מ"ג לד"ל (מיליגרם לדציליטר דם). אם הבדיקה עור- ברת 126 מ"ג לד"ל, לרוב יהיה מדובר בסוכרת מסוג 2. אם ערכי הבדיקה יהיו מעל 100 מ"ג לד"ל ונמוכים מ-126, ייתכן שמדובר בסוכרת סמויה שבה יש להתחיל לטפל מיד באמצע- עות שינוי אורח חיים: דיאטה מפחיתה בפחמימות ובשומנים ופעילות גופנית קבועה שהופכת את הסוכר בדם לאנרגיה ומורידה את רמתו.

כבר כאשר ערכי הסוכר בדם נעים בטווח של 90-100 מ"ג לד"ל, יש לפעול למניעת התפתחות הסוכרת וסיבוכיה. הנתונים מעידים כי אדם יכול להתנדרג בין סוכרת סמויה לגלויה במשך שנים. בשלבים הראשונים העליות והירידות ברמות הסוכר בדם לא חדות, המחלה שקטה ואינה מורגשת. כלומר, אדם שלוקה בטרום סוכרת לא ילקה בשום תסמין ויהיה קשה לאתר מוקדם ולאבחנו.

**מי מועדים לחלות?**

יש אוכלוסיות הנמצאות בסיכון גבוה לפתח סוכרת סמויה בשלב כלשהו בחיים, לאחריה כאמור עלולה להתפתח סוכרת מסוג 2:

**בעלי רקע משפחתי לסוכרת:** כאשר לאדם יש קרוב משפחתי חולה בסוכרת מסוג 2, הוא נמצא בקבוצת סיכון. למעשה, מעטים האנשים בישראל שאין אצלם סוכרת מסוג 2 באחד ממעגלי המשפחה. לכן, הסבירות הגנטית למחלה בישראל – גדולה יחסית.

**בעלי עודף משקל או השמנת יתר:** הבלבב מפריש את האינסולין, ההורמון שאחראי להכניס את הסוכר לתאים ולאזן את רמתו בדם. כאשר אדם ממשין, הגוף דורש יותר אינסולין כי מסת הגוף גדולה. הבלבב עומד בדרישה ומייצר כמויות גדולות של אינסולין, אולם בשלב מסוים יכולתו נפגעת והוא מפסיק לייצר אינסולין. אז, הסוכרת הסמויה הופכת גלויה.

**מחלות רקע:** יתר לחץ דם ועודף שומנים בדם (כולסטרול), עלולים לגרום להיווצרות רובד טרשת (שומני) בעורקים. זה, עלול לגרום לאובדן גמישותם ולהיצרותם, לקרע או לסתי- מה מוחלטת שלהם. יתר לחץ דם ועודף שומנים בדם עלולים להוביל גם לסוכרת מסוג 2 כחלק מ"התסמונת המטאבולית". שלוש המחלות מזויות אחת את האחרת. אדם יכול לפתח תחילה תסמין אחד בלבד של התסמונת, וכעבור זמן מסוים – יתגלה תסמין נוסף.

**אנשים שחיים בלחץ:** מצב סטרוגני (דחק) מכל סיבה, חד או מתמשך, גופני או פסיכולוגי, מלווה בהפרשה מוגברת של "הורמוני הסטרס" (אדרנלין). פעילות הורמונים אלה נוגדת את פעילות האינסולין, והגוף דורש יותר אינסולין. לבלב של אדם עם סוכרת סמויה מייצר כבר אינסולין רב, ודרישה נוס-



ציולמים: ברק נונא, יח"צ

ד"ר חוליו ויינשטיין

# להקפיד, להיבדק, להשגיח, למנוע

מיוחד ל"השקמה" לקראת יום הסוכרת הבינלאומי: **ד"ר חוליו ויינשטיין**, מומחה בעל שם עולמי לטיפול במחלה, מבהיר: חובה לאתר מוקדם ככל שניתן את האדם העתיד ללקות בסוכרת, ולמנוע ממנו את המחלה מלכתחילה. **חשוב ביותר לאתר מצב של טרום-סוכרת**