

10 דברים שכדאי לדעת על סכרת



1. הקדמה

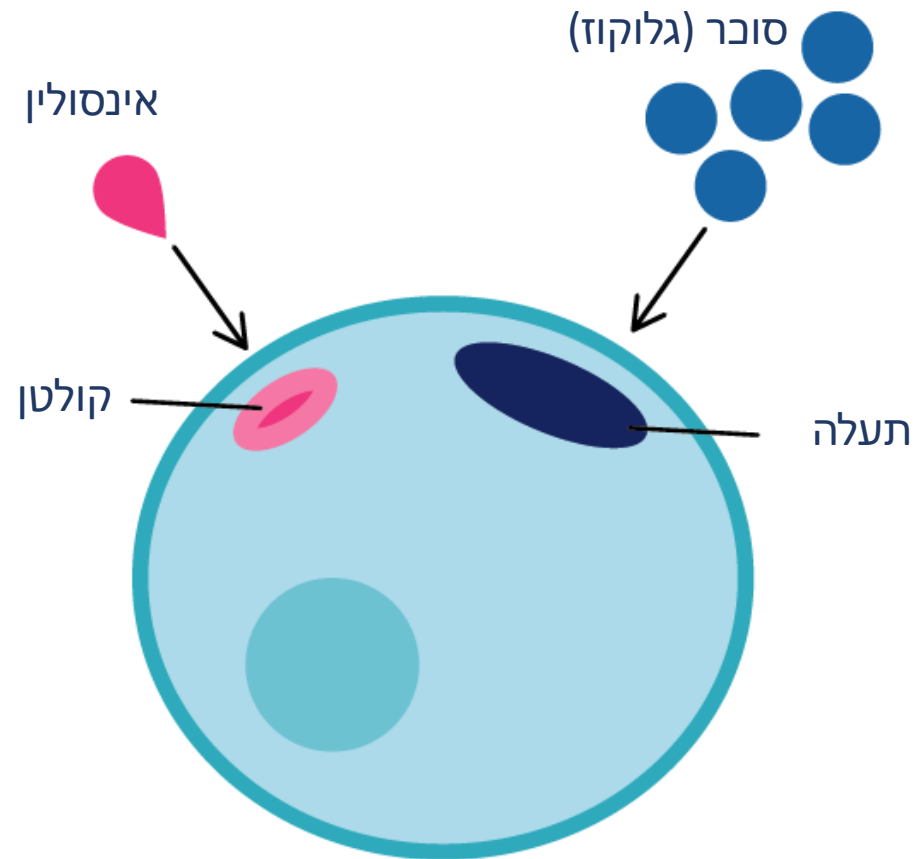




הפחמימות שאנו אוכלים
מתפרקות במערכת העיכול
לחד סוכר – גלוקוז

ממערכת העיכול, חד הסוכר
צריך להגיע לתוך התא
למילוי תפקידו

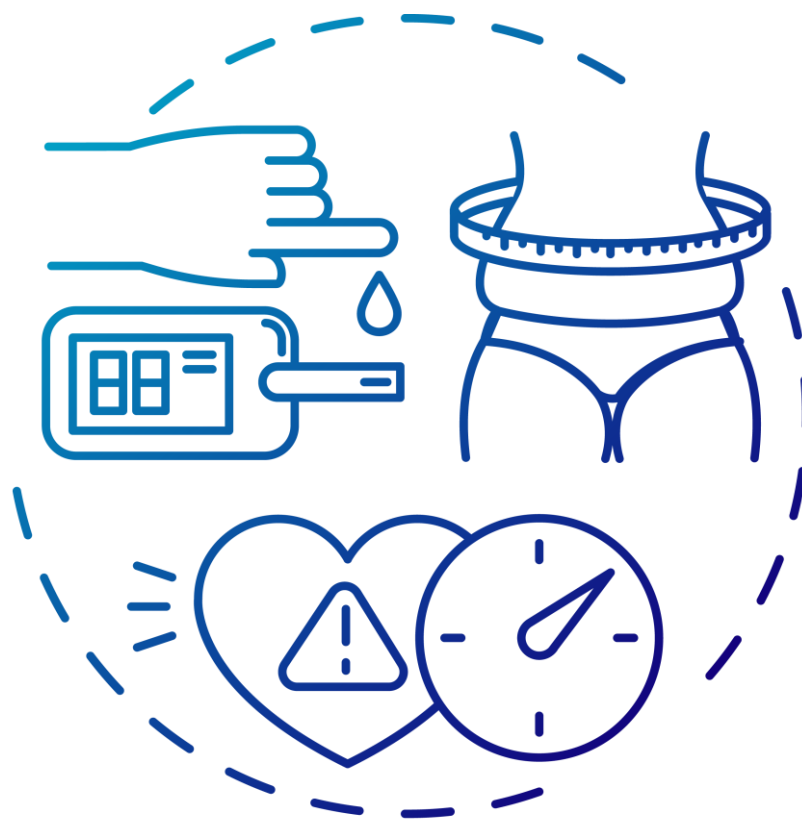
מצב תקין של כניסת חד סוכר לתא



2. מהי סכרת?



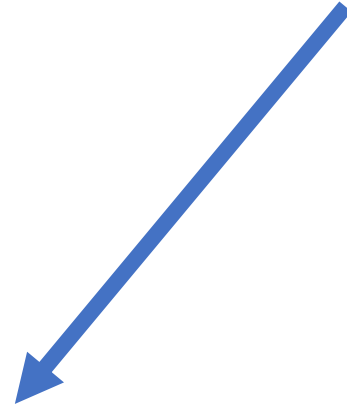
סכרת היא הפרעה בחילוף החומרים הגורמת לעלייה ברמת הסוכר בדם



3. אילו סוגי סכרת קיימים?

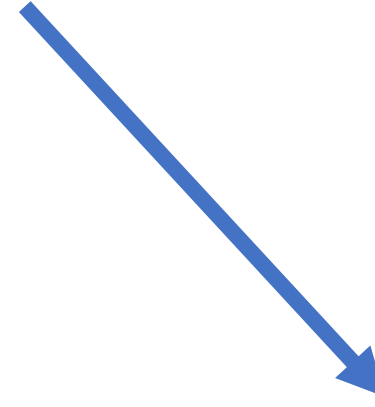


סוגי הסכרת העיקריים הם:



סוכרת מסוג 2

מעל 90% מהמאובחנים בסוכרת

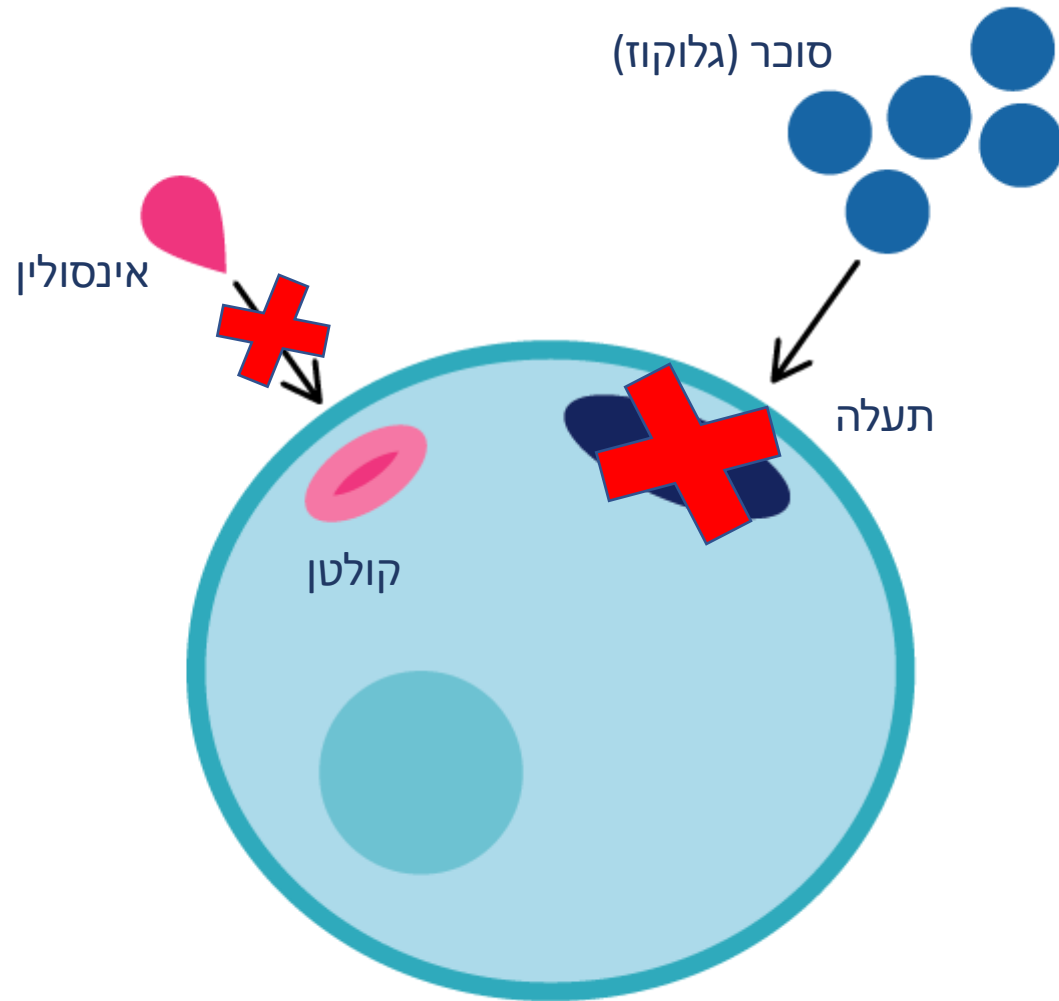


סוכרת מסוג 1

כונתה בעבר סוכרת נעורים

מה ההבדל בין סוג 1 לסוג 2?

סוכרת מסוג 1



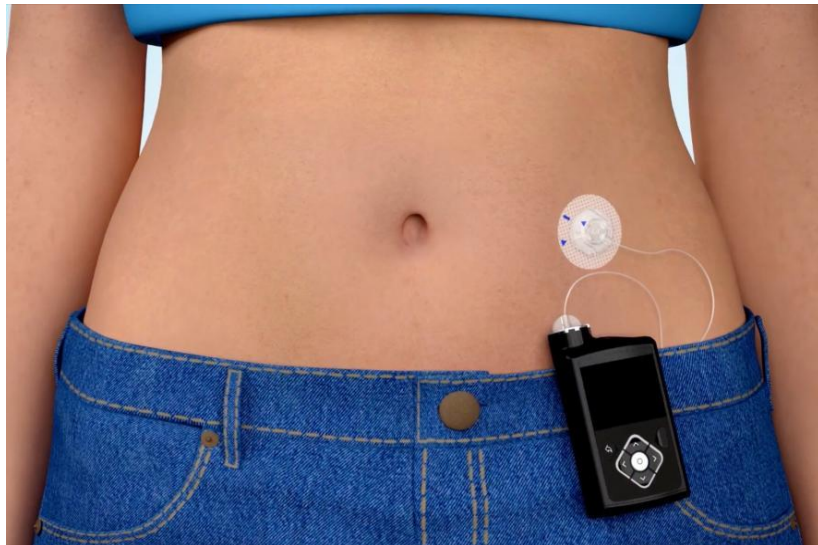
הלב לב לא מפריש אינסולין



אין אינסולין שהקולטן קולט,
לכן התעלות לא נפתחות וחד
הסוכר נשאר מחוץ לתא -

כלומר בזרם הדם

סוכרת מסוג 1



הלב לב לא מפריש אינסולין



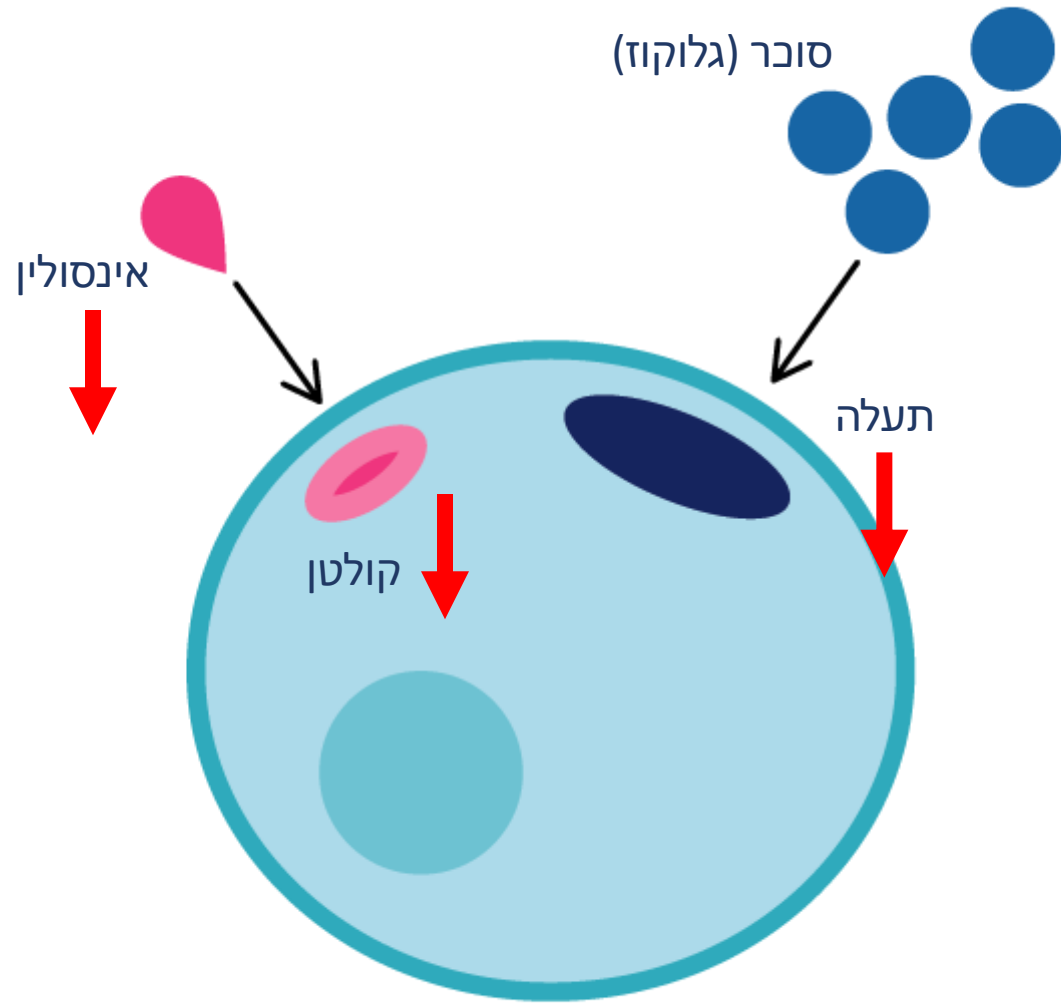
אין אינסולין שהקולטן קולט,
לכן התעלות לא נפתחות וחד
הסוכר נשאר מחוץ לתא -

כלומר בזרם הדם



הטיפול היחידי הוא
הזרקת/הזלפת ינסולין

סוכרת מסוג 2

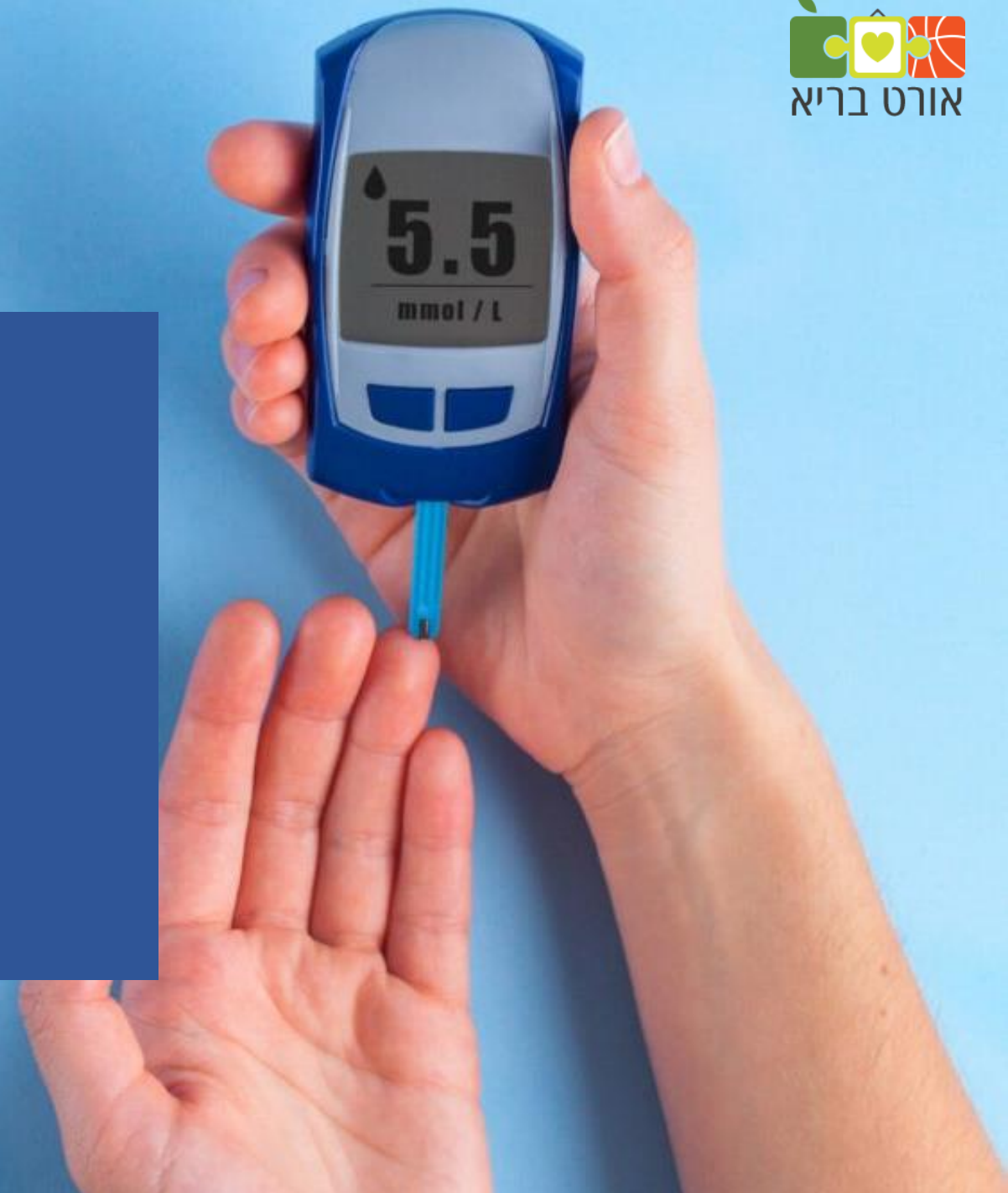


ירידה ביכולת הלב לב
להפריש אינסולין
או/וגם
ירידה בתפקוד התעלות
או/וגם
ירידה בתפקוד הקולטנים

↓

כמות מסוימת של סוכר
לא יכולה להיכנס לתא

4. נתונים מהעולם ומישראל





ל-537 מיליון
*מבוגרים בעולם
יש סוכרת

כמעט מחצית,
240 מיליון
אנשים לא
מאובחנים

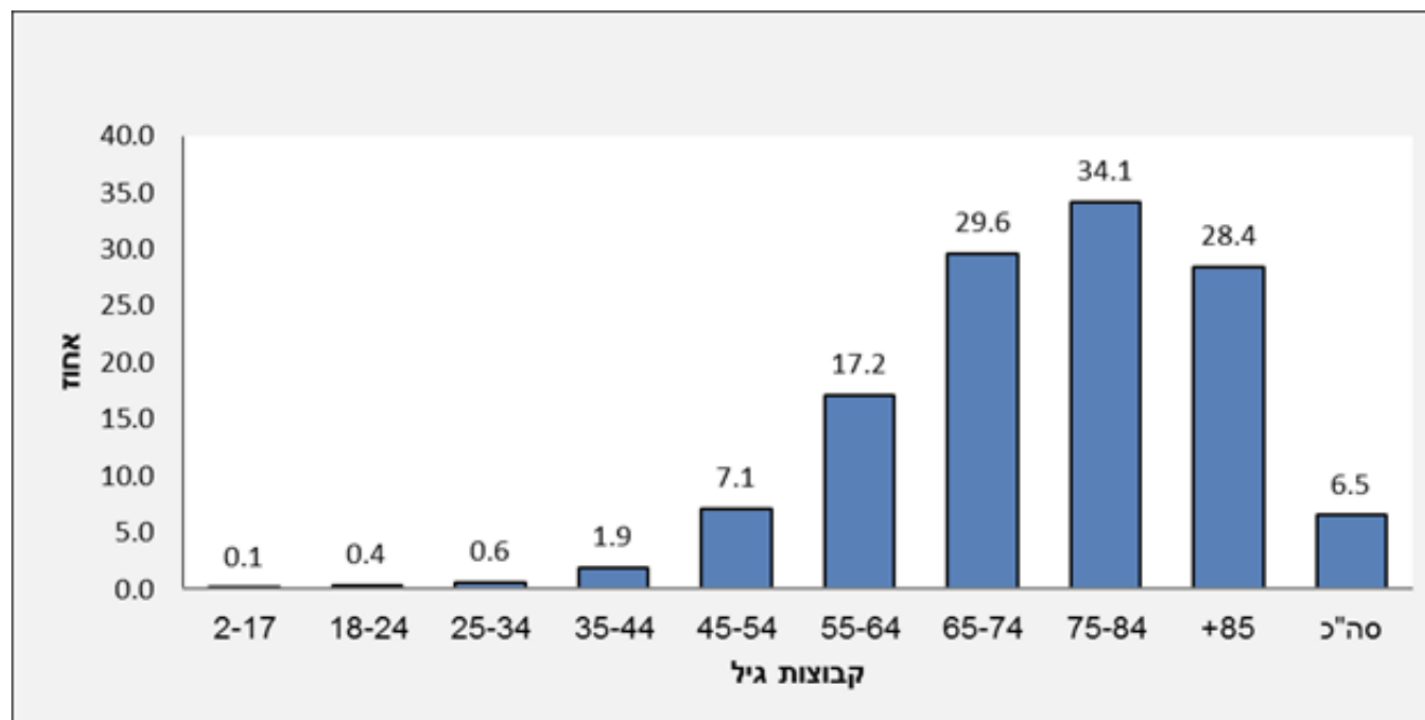
בשנת 2019
ההוצאה השנתית
העולמית בשל
מחלת הסוכרת
נאמדה בכ-760
מיליארד דולר

עד 2045
המספר עתיד
לעלות ולהגיע
ל-783 מיליון
אנשים

עד 2030
המספר עתיד
לעלות ולהגיע
ל-643 מיליון
אנשים

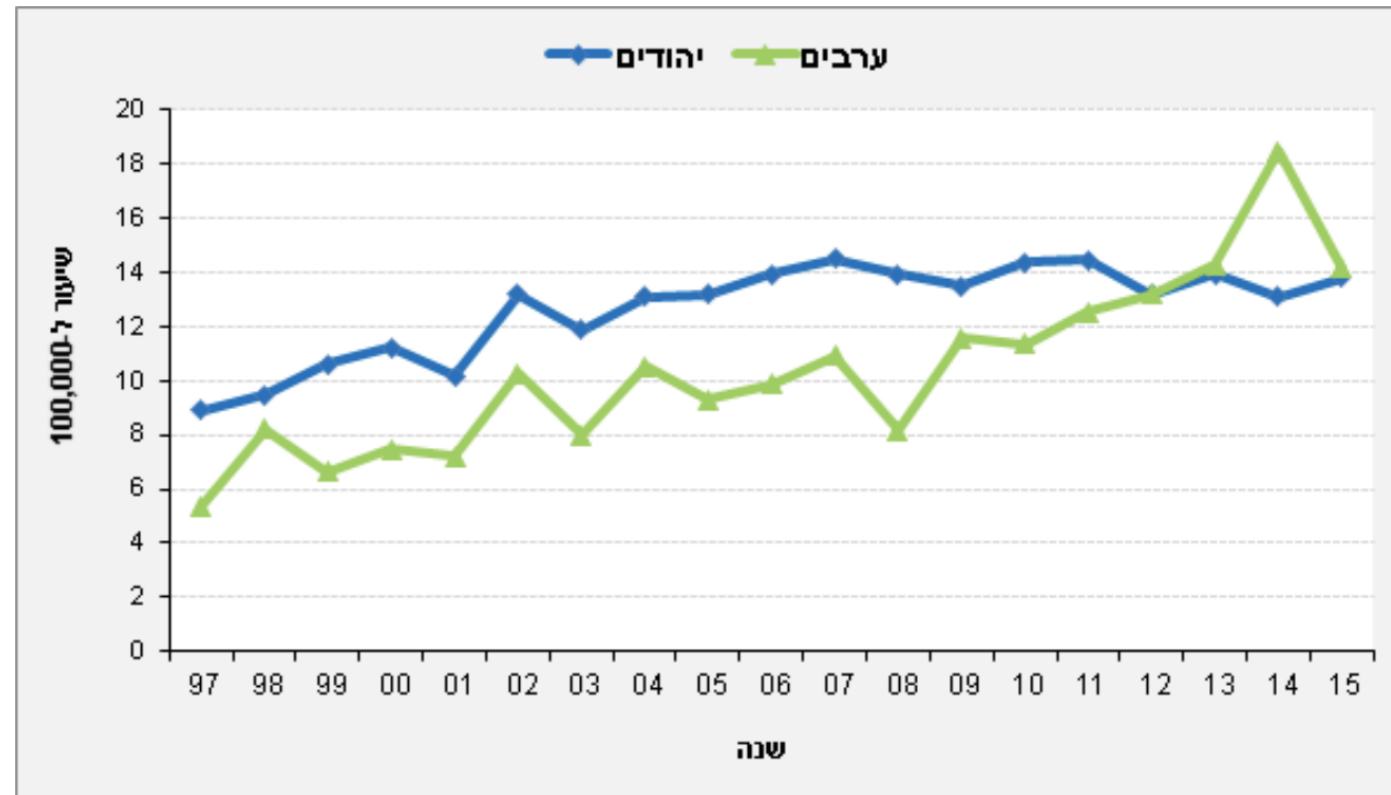
בשנת 2019 דווח לרשם הסוכרת הלאומי על 550,310 חולי סוכרת בישראל

תרשים 2. הימצאות סוכרת בישראל לפי גיל - הרישום הלאומי לסוכרת, שנת 2019 (%)

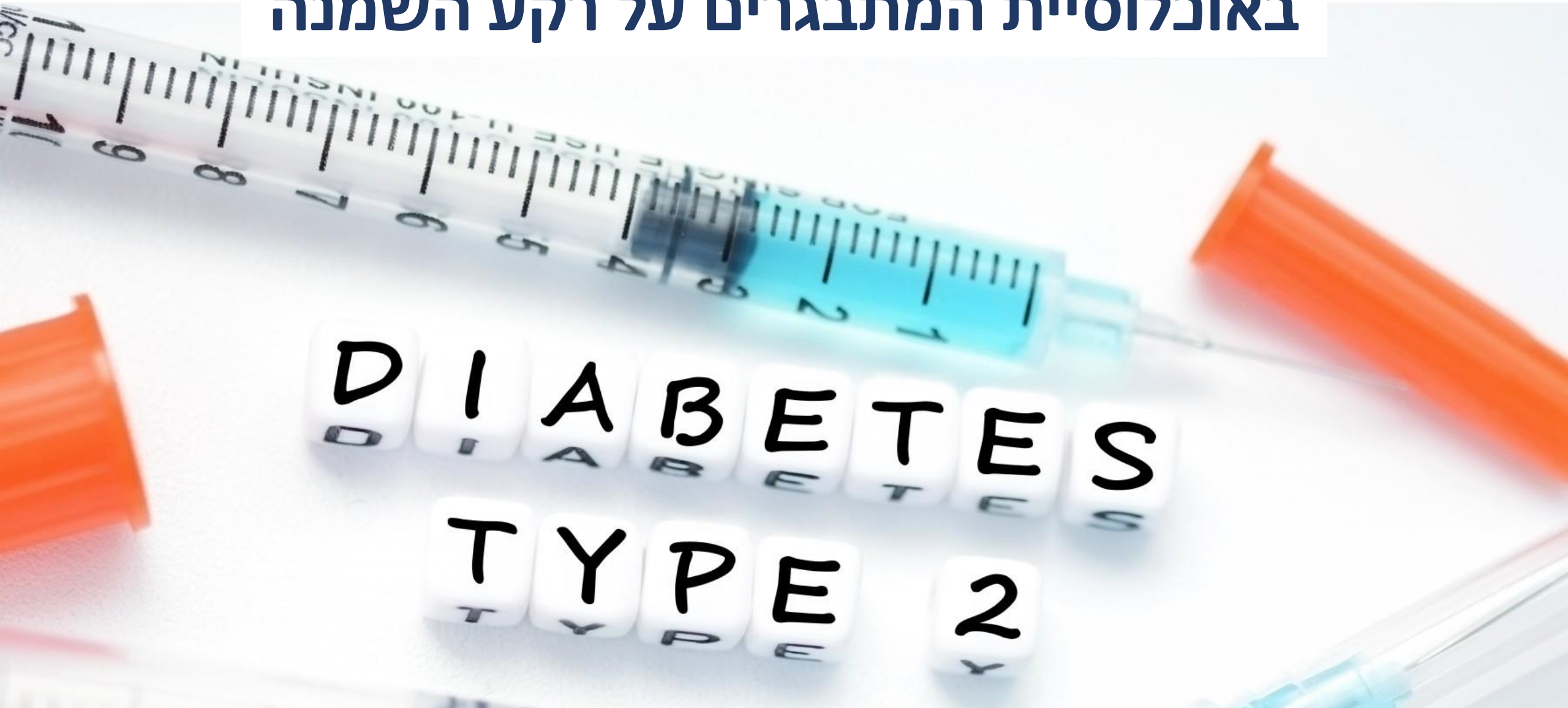


היארעות סוכרת מסוג 1 נמצאת בעלייה מתמדת בארץ (ובעולם)

תרשים 1. היארעות סוכרת מסוג 1 בקרב בני 0-17 בישראל, לפי קבוצת אוכלוסייה, בשנים 1997-2015 (שיעורים ל-100,000)

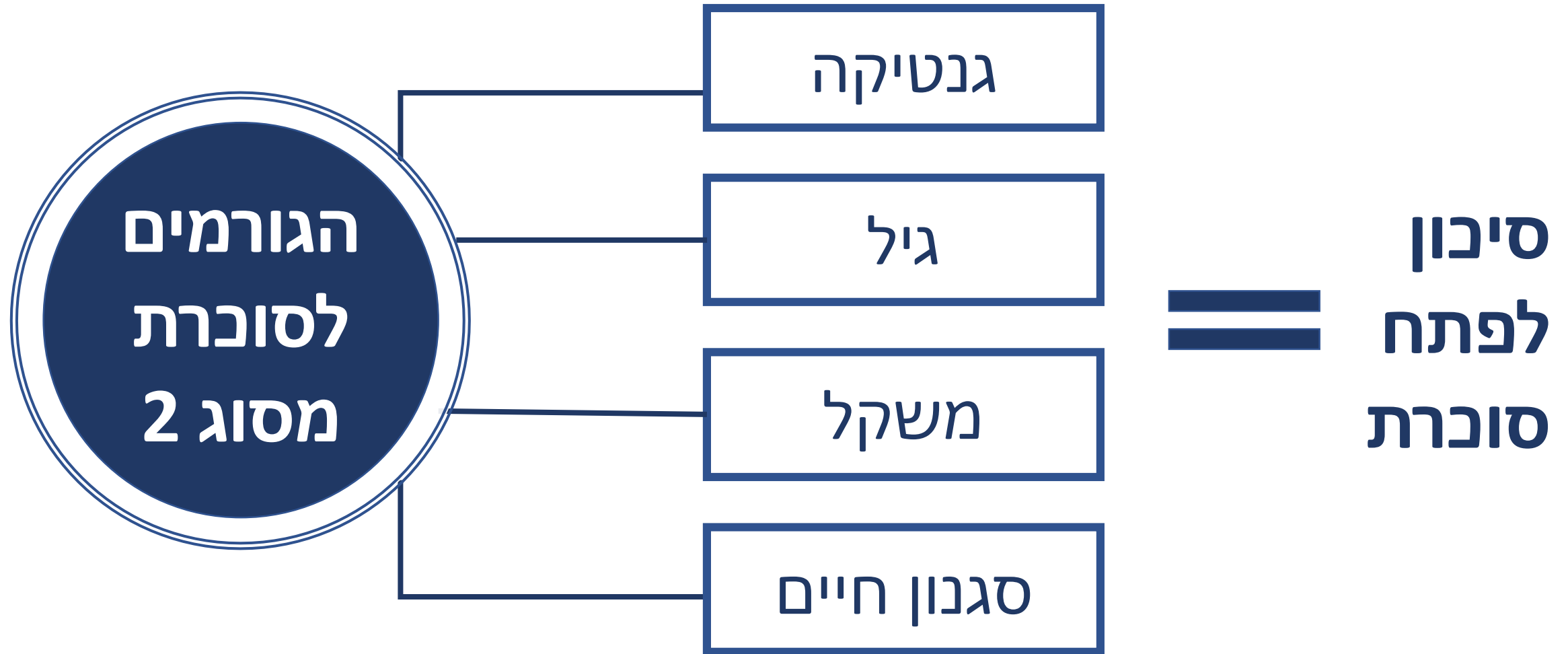


היארעות סוכרת מסוג 2 נמצאת בעלייה באוכלוסיית המתבגרים על רקע השמנה



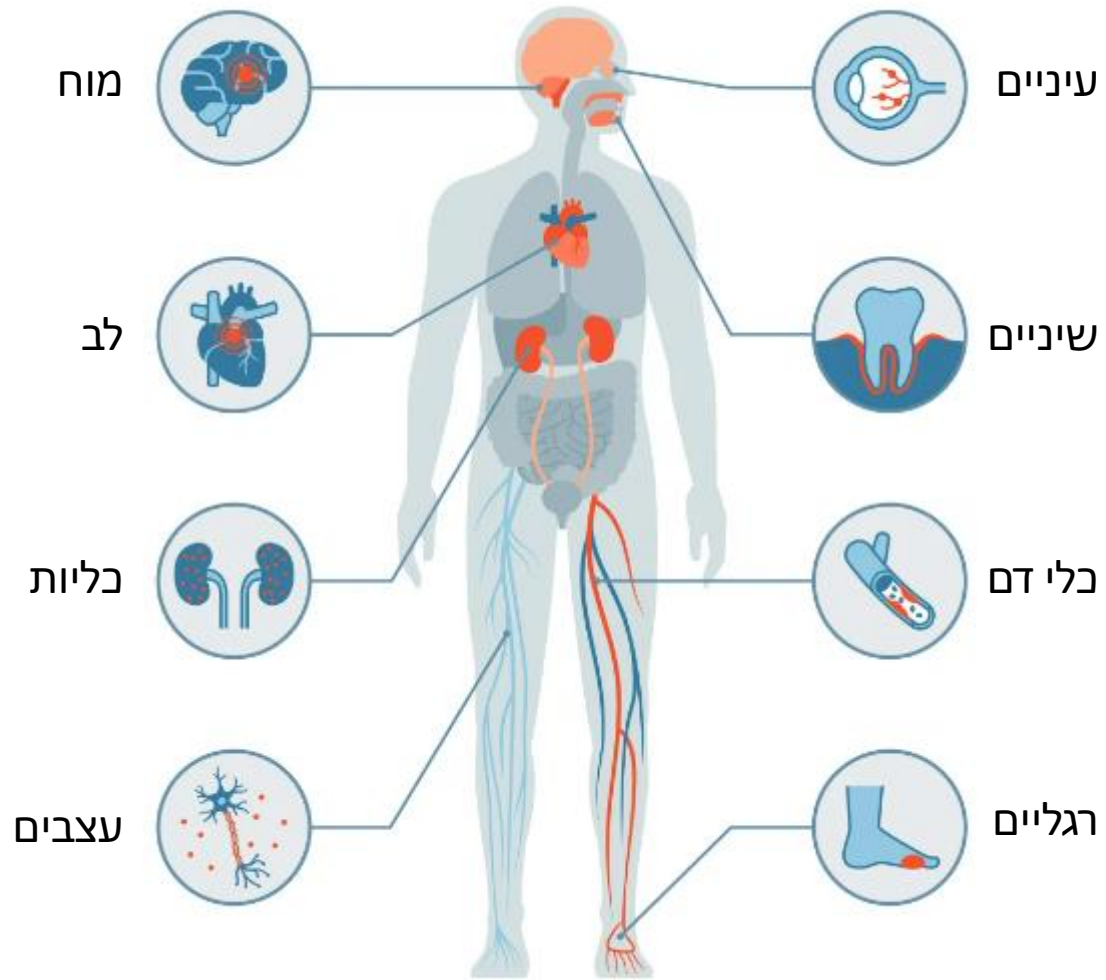
5.5 הגורמים לסוכרת מסוג 2





6. הסיכון ברמת סוכר גבוהה





רמה גבוהה של סוכר בדם



פגיעה בכלי דם קטנים בתהליך
איטי ומתמשך

7. הטיפול בסוכרת מסוג 2





משקל תקין



שינה מספקת



הפחתת לחצים



פעילות גופנית



תזונה

8-10 שעות לגילי 14-17

7-9 שעות רצופות

ואיכותיות עד גיל 65

7-8 שעות מעל גיל 65

למבוגרים מינימום של
150 דקות התעמלות
אירובית

2-3 אימוני כוח בשבוע

הקפדה על אורח חיים
פעיל

פחמימות מורכבות

פיזור הפחמימות

הפחתת מתוקים ומלח

צריכה של שומנים
איכותיים

***נטילת תרופות לפי הצורך,
בחלק קטן של המקרים התרופה היא אינסולין**

8. הקטנת הסיכוי לפתח סוכרת מסוג 2





משקל תקין



שינה מספקת



הפחתת לחצים



פעילות גופנית



תזונה

8-10 שעות לגילי 14-17
7-9 שעות רצופות
ואיכותיות עד גיל 65
7-8 שעות מעל גיל 65
בני נוער 60 דקות ממוצע
ליום של פעילות גופנית

למבוגרים מינימום של
150 דקות התעמלות
אירובית
2-3 אימוני כוח בשבוע
הקפדה על אורח חיים
פעיל

פחמימות מורכבות
פיזור הפחמימות
הפחתת מתוקים ומלח
צריכה של שומנים
איכותיים

***נטילת תרופות לפי הצורך,
בחלק קטן של המקרים התרופה היא אינסולין**

9. דרכים לעזור לסביבה שלנו





משקל
תקין

שינה
מספקת

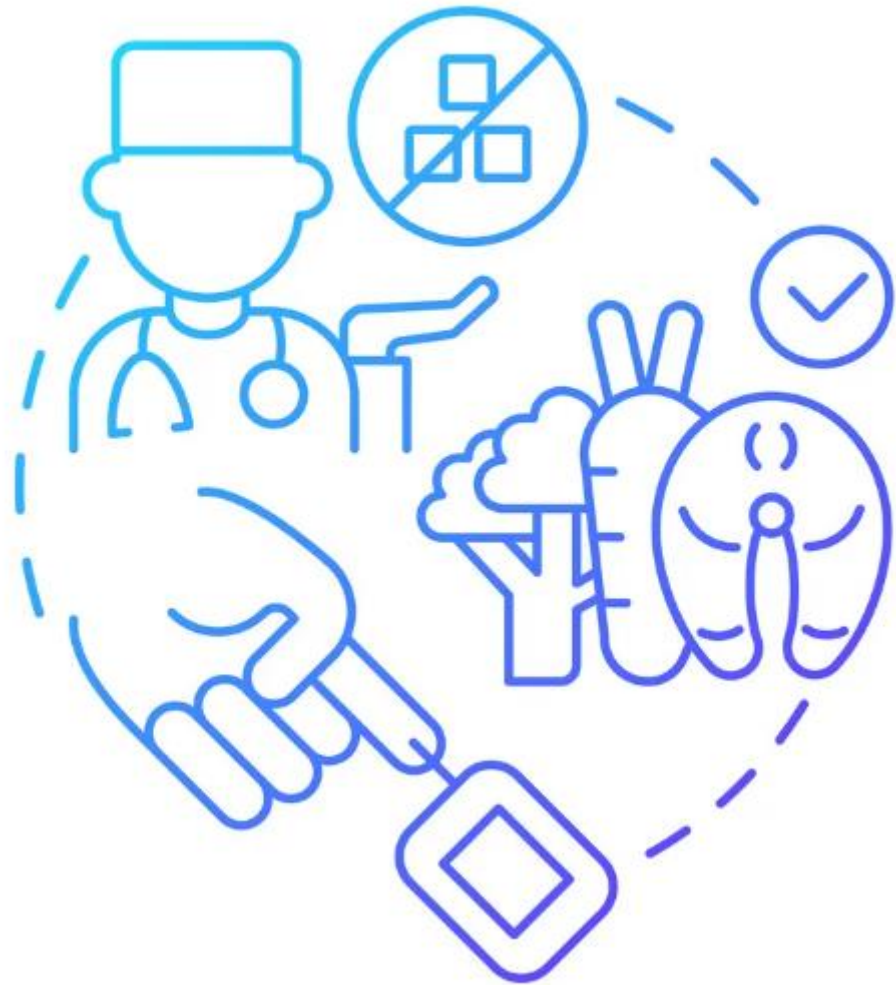
הפחתת
לחצים

פעילות
גופנית

תזונה

*נטילת תרופות לפי הצורך, בחלק קטן של המקרים התרופה היא אינסולין

HEALTHY LIFE



- קבלה

- בסימפטומים קלים של ירידה ברמת הסוכר בדם כגון רעד, קושי להתרכז, חיוורון – $\frac{3}{4}$ כוס מיץ או כוס מים עם 4 כפיות סוכר עשויה לעזור. לאחר מכן המתנה של כרבע שעה לבדיקות איזון וחזרה לרמת סוכר תקינה

.10
לסיום... סכרת
או סוכרת?





האקדמיה ללשון העברית



המונח התקני הוא **סֵפֶרֶת** (בלי ניקוד: סוברת)

תודה!

