

# Diabetesa zertan den

Ondoren zientzialari bati egindako elkarrizketa bat entzungo duzu diabetesaren inguruan.

[Entzun elkarrizketa eta aukeratu erantzun egokia.](#)



<https://labur.eus/7TKDX>



## 1. Nork erabaki du diabetesaren gaia irratira eramatea?

- ☐ Elkarrizketatuak erabaki du.
- ☐ Medikuak erabaki du.
- ☐ Kazetarien proposamena izan da.

## 2. Zergatik aukeratu da diabetesaren gaia?

- ☐ Ez delako gaixotasun arrunta.
- ☐ Uste baino arruntagoa delako.
- ☐ Diabetesa dutenen artean % 10 diagnostikatu gabe dagoelako.

## 3. Zer lotura dago glukosaren eta intsulinaren artean?

- ☐ Intsulinak zeluletara joaten laguntzen dio glukosari.
- ☐ Intsulinak glukosa eramaten du zeluletatik odolera.
- ☐ Intsulinak glukosa zelulatik odolera eta odoletik zelulara darama.

## 4. Norbaiten pankreak intsulina jariatzuz gero, izan lezake diabetesik?

- ☐ Erantzuna ez dago argi audioan.
- ☐ Bai.
- ☐ Ez.

## 5. Zein da diabetesaren sintometako bat?

- ☐ Gosea.
- ☐ Ura edan nahi ez izatea.
- ☐ Bihotzeko arazoak izatea.

## 6. Azken galdera prebentzioari buruzkoa da. Eta erantzuna?

- ☐ Erantzunean ere prebentzioa aipatzen da soilik.
- ☐ Zer egin dezaketen edozein diabetes-mota dutenek: hori aipatzen da.
- ☐ Diabetesa ez izateko eta sendatzeko gomendioak aipatzen dira.

## Zuzenketa-orria

### 1. Nork erabaki du diabetesaren gaia irratira eramatea?

- ☒ Elkarriketatuak erabaki du.
- ☐ Medikuak erabaki du.
- ☐ Kazetarien proposamena izan da.

### 2. Zergatik aukeratu da diabetesaren gaia?

- ☐ Ez delako gaixotasun arrunta.
- ☒ Uste baino arruntagoa delako.
- ☐ Diabetesa dutenen artean % 10 diagnostikatu gabe dagoelako.

### 3. Zer lotura dago glukosaren eta intsulinaren artean?

- ☒ Intsulinak zeluletara joaten laguntzen dio glukosari.
- ☐ Intsulinak glukosa eramaten du zeluletatik odolera.
- ☐ Intsulinak glukosa zelulatik odolera eta odoletik zelulara darama.

### 4. Norbaiten pankreak intsulina jariatuz gero, izan lezake diabetesik?

- ☐ Erantzuna ez dago argi audioan.
- ☒ Bai.
- ☐ Ez.

### 5. Zein da diabetesaren sintometako bat?

- ☐ Gosea.
- ☐ Ura edan nahi ez izatea.
- ☒ Bihotzeko arazoak izatea.

### 6. Azken galdera prebentzioari buruzkoa da. Eta erantzuna?

- ☐ Erantzunean ere prebentzioa aipatzen da soilik.
- ☐ Zer egin dezaketen edozein diabetes-mota dutenek: hori aipatzen da.
- ☒ Diabetesa ez izateko eta sendatzeko gomendioak aipatzen dira.

## Transkripzioa

### Diabetesa, uste baino zabalduago dagoen gaixotasuna

OLAIA URTIAGA KAZETARIA. Baipasean orain zientziari egin behar diogu tartea. Eta gurekin dugu gaur Josu Lopez-Gazpio, Fisikako eta Kimikako irakaslea, Kimikan doktorea eta zientzian dibulgatzailea. Arratsalde on.

JOSU LOPEZ-GAZPIO IRAKASLEA. Arratsalde on.

KAZETARIA 2. Eta zergatik diabetesaren inguruan, Josu? Zergatik aukeratu duzu gai hau?

J.L.-G. IRAKASLEA. Ba diabetesa nahiko gaixotasun arrunta da, ematen duena baino arruntagoa. Gutxi gorabehera jotzen da biztanleriaren % 10ak edo izan dezakeela diabetesa, horietako batzuk, %5a inguru, diagnostikatuta, baina beste hainbat daude diagnostikatu gabe, eta baita dieta txarraren ondorioz edo kirol faltaren ondorioz diabetesa izateko arriskuan edo bidean egon daitezkeen hainbat pertsona daude.

KAZETARIA 2. Aipatu duzu datua, zer den eta zergatik sortzen den azalduko diguzu.

J.L.-G. IRAKASLEA. Bai. Agian lehen pausua da ulertzea zein den gorputzaren funtzionamendu normala; hau da, azken batean diabetesa funtzionamendu horren akats bat, eta lehenik jakin beharko genuke nola funtzionatzen duen gorputzak ba arazorik ez daukagunean. Guk, normalean, jan ondoren hainbat elikagai sartzen ditugu eta hauek osatuta daude karbohidratoz, proteinaz eta abar. Guzti honen ondoren gure gorputzak osagai horiek zatitu egiten ditu, txikitu, eta horietako osagai bat da glukosa. Nahiko osagai ugaria eta beraz, jan ondoren, glukosa edo azukre-kontzentrazioa asko igotzen da odolean. Momentu honetan pankreak ikusi behar du odolean glukosa-kontzentrazioa altua dela, eta horren aurrean insulina jariatzen du. Intsulinarekin helburua da glukosa zeluletara sartzeko, glukosa hori erabili ahal izateko, gure energia-iturri moduan. Guk energia behar dugu mugitzeko, ikusteko, arnasa hartzeko, guzti honetarako, ba iturri bezala, glukosa erabiltzen dugu.

KAZETARIA 2. Eta glukosa hori sartzeko insulina falta dagoenean, hor sortzen da arazoa, ezta?

J.L.-G. IRAKASLEA. Hori da, ez bakarrik horregatik, baina nagusiki hori da; diabetesa horixe da, odoleko glukosa-kontzentrazioa behar baino altuagoa mantentzea eta ezin murriztu ahal izatea.

KAZETARIA 2. Eta nagusiki bi motako diabetesak daude, gozoa eta zapora gabea.

J.L.-G. IRAKASLEA. Gero, diabetesaren barruan badira bi mota nagusi. 1 motakoa eta 2 motakoa. Eta hauek bai lotuta daudela glukosa-kontzentrazioarekin. 1 motako diabetesa lotuta dago pankrean egon daitezkeen akatsekin, alegia, pertsona horrek ez dauka gaitasuna insulina ekoizteko. Hori da, orduan, glukosa odolean geratzen da, eta kontzentrazio altuegi batean geratzen da. Eta hau epe luzera arriskutsua izan daiteke. Hori da 1 mota. Eta normalean 1 motakoa agertzen da haurtzaroan, eta lotuta dago, ba, adibidez, gaixotasun biriko baten ondorioz, edo gaixotasun autoimmune bat da, ez dena hartzen pertsona horrek izan dituen ohiturengatik. 2. motakoa, aldiz, eta ugariena dena da, agertzen dena helduaroan eta honen kausa da ba elikadura txarra, kirol falta, eta kasu honetan gaixoei insulina badute, pankreak ondo funtzionatzen du, baina insulina hori zelulekin kontaktuan ez du kontaktu eraginkorra egiten nolabait. Kasu honetan ohitura txar horien ondorioz, insulina ez da modu egokian lotzen zeluletara, eta orduan arazoa berdina da: insulina badago, baina ez da ondo lotzen, eta hortaz, glukosa ezin da zeluletara sartu.

KAZETARIA 2. Eta sintomak noiz agertzen dira?

J.L.-G. IRAKASLEA. Kasu batzuetan sintomak izan daitezke nahiko bortitzak, batez ere 1 motako diabetesaren kasuan, sintoma nagusiak dira: pixa egiteko behar handia, egarria, baita energia ez denez lortzen modu egokian, nekea, edo arazo kardiobaskularrak eta abar. 2. motako diabetesaren kasuan, posible da urte askotan zehar sintomak ez nabaritzea, eta pertsonak honek gaixotasuna izatea baina ez jakitea; izan ere, ez du ondorioz hainbat urtetan, eta momentu batean pixkana hasi daitezke sintoma hauek agertzen.

KAZETARIA 2. Eta gaur egun ze tratamendu daude diabetesari aurre egiteko?

J.L.-G. IRAKASLEA. Ba badaude sendagai batzuk, batez ere farmakoak...

KAZETARIA 2. Pilula bidez, ez?

J.L.-G. IRAKASLEA. Bai. Batzuk pilula bidez eta beste batzuk, insulina injektatzea. Diabetesa, batez ere 1 motakoa dutenek ez dutenez insulinarik ekoizten, ba injektatu egin behar dute, kontrolatu behar dute glukosa-maila eta beharrezkoa denean ba insulina injektatu.

KAZETARIA 2. Bukatzeko, diabetesaren aurkako prebentzio-neurriak-edo zeintzuk izan daitezke?

J.L.-G. IRAKASLEA. Bai. Hori da batez ere, 2. motakoaren kasuan badakigu prebentzioa zein den, dieta osasungarria, kirola eta abar, eta kasu honetan esan behar da bigarren motako diabetesa dutenak ere guzti hau zainduta, posible dela gaixotasunari buelta ematea, posible da sendatzea.