

14 LISTOPADA – ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z CUKRZYCĄ EPIDEMIA XXI WIEKU

NA POCZĄTKU NIE DAJE WYRAŻNYCH OBJAWÓW, DLATEGO 26% CHORYCH NA CUKRZYCĘ W POLSCE W OGÓLE NIE WIE, ŻE CHORUJE. TO NIEMAL MILION OSÓB! WNIOSEK: CUKIER WE KRWI WARTO REGULARNIE SPRAWDZAĆ. SZACUJE SIĘ, ŻE OBECNIE NA ŚWIECIE 415 MILIONÓW DOROSŁYCH MA CUKRZYCĘ.

Wśród chorujących w Polsce aż 56% to kobiety – jako że dłużej żyją, a zdecydowana większość pacjentów chorych na cukrzycę to osoby powyżej 60. roku życia. U kobiet cukrzyca powoduje o 50% większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych niż u mężczyzn. Dzieje się tak m.in. dlatego, że ich naczynia krwionośne są bardziej podatne na uszkodzenia będące powikłaniem cukrzycy. Co gorsza, wiele kobiet dowiaduje się, że ma cukrzycę dopiero po przebytych zawałach serca. Także w przypadku udaru przebiega on u kobiet ciężiej i powoduje większy deficyt neurologiczny.

W Polsce na cukrzycę cierpi blisko 3 mln osób, a ponad 5 mln ma stany przedcukrzycowe. Spośród 3 mln chorujących, 85-90% ma cukrzycę typu 2, która w dużej mierze rozwija się wskutek niezdrowego stylu życia.

CO TO JEST CUKRZYCA?

Do cukrzycy dochodzi wtedy, gdy nastąpi defekt wydzielania lub działania insuliny, prowadzący do nadmiernego stężenia glukozy we krwi (hiperglikemii, czyli przecukrzenia). Objawy hiperglikemii to m.in. kwaśny oddech, wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, zmęczenie, sucha skóra. W przypadku cukrzycy typu 2 nie są one na początku znaczące i chory może ich nie odczuwać wcale albo odczuwać słabo. Dlatego tak ważne jest regularne wykonywanie badań przesiewowych.



WAŻNE: LECZENIE CUKRZYCY TO NIE TYLKO NORMATYWANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI, ALE I ZAPOBIEGANIE POWIKŁANIOM, GROŻNYM DLA ZDROWIA I ŻYCIA

Główne typy

- Cukrzyca typu 1 – najczęściej rozpoznawana jest jeszcze w dzieciństwie i wieku dorastania. Powodowana jest zniszczeniem komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. To tzw. cukrzyca insulinozależna, gdyż ostatecznie prowadzi do całkowitego niedoboru insuliny i konieczne jest jej podawanie do końca życia.
- Cukrzyca typu 2 – występująca najczęściej postacią tej choroby, stanowi 85-90% wszystkich przypadków. To tzw. cukrzyca insulinoniezależna. Przyczyną podwyższonego poziomu glukozy we krwi jest nieprawidłowe działanie insuliny w organizmie. Zazwyczaj wiąże się z rosnącą insulinoo-

pornością, czyli zmniejszeniem wrażliwości tkanek na insulinę i względnym niedoborem insuliny. Trzustka produkuje coraz więcej insuliny, ale z powodu insulinoooporności jest jej za mało, aż w pewnym momencie dochodzi do „wyczerpania się” możliwości trzustki. Ten rodzaj cukrzycy występuje najczęściej po 40. roku życia, jednak w ostatnich latach zaczyna dotyczyć osoby coraz młodsze.

- Cukrzyca ciężarnych – tak nazywane są zaburzenia przemiany węglowodanów, do których dochodzi u kobiety po raz pierwszy w czasie ciąży. U ok. 2,3% ciężarnych występuje nietolerancja węglowodanów na skutek zmian hormonalnych w ciąży. Nierozpoznana w porę lub źle

leczona cukrzyca w ciąży stanowi bezpośrednie zagrożenie dla matki i dziecka. W większości przypadków objawy tej cukrzycy samoistnie ustępują po porodzie.

- Inne typy cukrzycy o nieznannej etiologii – do tej grupy zaliczamy cukrzycę występującą w przebiegu innych schorzeń organizmu, na przykład w przebiegu leczenia sterydami, wywołane infekcją wirusową lub w przebiegu chorób genetycznych.

Objawy cukrzycy typu 1 (insulinozależnej)

- duże pragnienie i częste oddawanie moczu
- spory apetyt i utrata wagi
- ogólne osłabienie, senność
- zamazane lub podwójne widzenie



FOT. PEXELS

W CUKRZYCY KAPITALNE ZNACZENIE MAJĄ DIETA I TRYB ŻYCIA. WYBÓR JEST PROSTY: ALBO ZBILANSOWANE JEDZENIE, ALBO GLUKOMETRY, PASKI, ZASTRZYKI, BADANIE POZIOMU GLUKOZY WE KRWI

Objawy cukrzycy typu 2 (insulinoniezależnej)

- duże pragnienie i częste oddawanie moczu (choć nie tak nasilone, jak w cukrzycy typu 1)
- chudnięcie, mimo normalnego apetytu i diety
- nieostre widzenie
- drażliwość, apatia
- zmęczenie i senność
- łatwe powstawanie siniaków i wolniejsze gojenie się ran
- nawracające zapalenia skóry, zapalenia dziąseł lub zapalenia pęcherza moczowego
- sucha swędząca skóra
- mrowienie lub przejściowa utrata czucia w stopach
- u mężczyzn zaburzenia erekcji
- u kobiet przewlekłe zapalenia pochwy

ROZPOZNANIE

Do rozpoznania cukrzycy upoważnia występowanie objawów hiperglikemii w skojarzeniu z glikemią przygodną (która nie występuje w godzinach porannych i na czczo) nie mniejszą niż 200 mg/dl (11,1 mmol/l) lub stwierdzona dwukrotnie glikemia na czczo przynajmniej 126 mg/dl (7 mmol/l) lub glikemia w drugiej godzinie testu obciążenia glukozą. minimum 200 mg/dl (11,1 mmol/l). Jednak cukrzyca to nie tylko stale podwyższony poziom glukozy we krwi,

ale zespół chorób. Gdy poziom cukru jest przez dłuższy czas za wysoki, może doprowadzić do niewydolności nerek, utraty wzroku, pogorszenia krążenia mózgowego, wieńcowego, zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, a także neuropatii cukrzycowej, która prowadzi do zespołu stopy cukrzycowej i amputacji kończyny. Jak wykazują badania, długość życia pacjentów z cukrzycą jest średnio o 6 lat krótsza od ludzi zdrowych, a jeśli chory miał jakieś powikłania sercowo-naczyniowe, może żyć nawet 12 lat krócej.

Cukrzyca nie boli, ale powikłania – tak

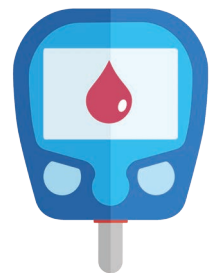
Od 1991 r., czyli od 27 lat, 14 listopada obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Dlaczego 14 listopada? To dzień urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga. W 1922 r. Banting i jego asystent Charles Best odkryli, że ów hormon (insulina wyizolowana ze zwierzęcych trzustek) może leczyć cukrzycę. Za to odkrycie uczony otrzymał Nagrodę Nobla. 14 listopada to dobra okazja, żeby zadbać o siebie i bliskich. Badanie w kierunku cukrzycy należy przeprowadzać raz na 3 lata u każdej osoby powyżej 45. roku życia. Jeśli jednak zaliczasz się do osób

- z nadwagą lub otyłością BMI ≥ 25 kg/m²
- i/lub z obwodem w talii >80 cm (kobiety) i >94 cm (mężczyźni)
- z cukrzycą występującą w rodzinie (rodzice bądź rodzeństwo)
- mało aktywnych fizycznie
- z grupy środowiskowej częściej narażonej na cukrzycę
- u których w poprzednim badaniu stwierdzono stan przedcukrzycowy
- z przebytą cukrzycą ciążową
- które urodziły dziecko o masie ciała >4 kg
- z nadciśnieniem tętniczym $\geq 140/90$ mm Hg;
- z hiperlipidemią: stężenie cholesterolu frakcji HDL <40 mg/dl (<1,0 mmol/l) i/lub triglicerydów >150 mg/dl (>1,7 mmol/l)
- z zespołem policystycznych jajników
- z chorobą układu sercowo-naczyniowego

badanie cukru wykonuj co roku. W leczeniu cukrzycy typu 2 nie można się skupiać tylko na utrzymywaniu odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, lecz także na zapobieganiu groźnym powikłaniom. Czynniki zależne od nas – tryb życia – mają w tej chorobie kapitalne znaczenie. Leczenie cukrzycy to nie tylko normowanie poziomu cukru we krwi, ale i zapobieganie powikłaniom. W cukrzycy typu 1 podstawą leczenia jest insulina – stosuje się insulinę ludzką o pośrednim czasie działania albo analogi insuliny długo działające. W utrzymaniu właściwej glikemii podstawą jest samokontrola pacjenta – wielokrotne mierzenie poziomu cukru we krwi, regularne przyjmowanie insuliny,

ZBADAJ POZIOMU CUKRU WE KRWI

W ramach akcji profilaktycznej Centrum Medyczne MEDEA w Mazańcowicach będzie 14 listopada 2018 badać cukier i prowadzić kampanię informacyjną na temat cukrzycy (każdy pacjent otrzyma odpowiednie materiały). Tylko tego dnia za badanie samej glukozy zapłacimy 1 zł, natomiast za przeprowadzenie diagnostyki cukrzycy 50% mniej w stosunku do cennika. Zachęcamy do udziału w akcji.



ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, UMÓW SIĘ!



FOT. THINKSTOCKPHOTOS

WYELIMINOWANIE CUKRU Z DIETY MOŻE BYĆ KORZYSTNE, PONIEWAŻ HIPERGLIKEMIA JEST SZKODLIWA I NEGATYWNIE WPŁYWA NA UKŁAD KRĄŻENIA

odpowiednia dawka ruchu i zdrowa, zrównoważona dieta. Leczenie cukrzycy typu 2 powinno przebiegać wielotorowo, przy czym ogromne znaczenie mają edukacja pacjenta i jego zaangażowanie w proces leczenia.

Nowoczesne leczenie cukrzycy polega nie tylko na utrzymaniu odpowiedniego poziomu glukozy we krwi, ale także na zapobieganiu powikłaniom sercowo-naczyniowym.

Zapobieganie rozwojowi choroby i przeciwdziałanie jej powikłaniom

- odpowiednia dieta
- zdrowy styl życia (niepalenie tytoniu)
- regularna aktywność fizyczna
- kontrola stężenia glukozy we krwi
- przyjmowanie leków
- dbanie o zęby
- codzienna kontrola stóp

Jeśli rany, owrzodzenia czy obrzęki nie ustępują, trzeba koniecznie pójść do lekarza. To może być objaw stopy cukrzycowej.

Niestety, cukrzyca idzie w parze z otyłością. Duży wzrost zachorowań na cukrzycę typu 2 w dużej mierze wiąże się z tym, że jemy ponad miarę i za mało się ruszamy, dlatego przybieramy na wadze. Aż 60% chorych na cukrzycę ma nadwagę lub otyłość. Wśród osób otyłych 20% ma cukrzycę.



ŹRÓDŁO: POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Centrum Medyczne MEDEA oferuje kompleksową, interdyscyplinarną opiekę nad chorymi z cukrzycą:

- porady z zakresu diabetologii
- porady z zakresu diety z doбором odpowiedniej diety zarówno dla osób z już rozpoznaną cukrzycą, jak i dla osób, które chcą uchronić się przed jej rozwojem
- porady z zakresu chirurgii i chirurgii naczyniowej (leczenie powikłań naczyniowych i stopy cukrzycowej)
- porady z zakresu neurologii (leczenie polineuropatii)
- porady z zakresu kardiologii (leczenie powikłań sercowo-naczyniowych)
- porady z zakresu urologii
- porady z zakresu ginekologii

Centrum Medyczne MEDEA w Mazańcowicach koło Bielska-Białej powstało w marcu 2016. Właścicielami są dr n. med. **Magdalena Firlej-Pruś**, specjalista chorób wewnętrznych, i lek. med. **Grzegorz Pruś**, specjalista neurochirurg.



MEDEA CENTRUM MEDYCZNE
MAZAŃCOWICE 1045 K. BIELSKA-BIAŁEJ

TEL. 531 550 105

www.mede-a-mazancowice.pl

kontakt@medea-mazancowice.pl

 **CENTRUM MEDYCZNE MEDEA**