

Lilly | DIABETES



Co to jest
cukrzyca?

Praktyczny przewodnik

WSTĘP

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie może utrzymać na odpowiednim poziomie stężenia glukozy (cukru) we krwi. Glukoza jest głównym źródłem energii dla organizmu. Wiele produktów żywnościowych spożywanych codziennie jest trawionych do glukozy, która następnie jest wchłaniana do krwi i rozprowadzana po całym organizmie, gdzie jest wykorzystywana jako źródło energii.



Jeśli Twój organizm nie może w odpowiedni sposób jej wykorzystać, poziom glukozy we krwi (poziom glikemii) wzrasta znacznie powyżej normy. Zazwyczaj, gdy poziom cukru we krwi przekracza 180 mg/dl, pojawia się cukier w moczu. Stężenie glukozy we krwi jest ściśle związane z wytwarzaniem, uwalnianiem i użytkowaniem insuliny przez organizm. Insulina to hormon produkowany w trzustce, który pomaga prawidłowo wykorzystać glukozę i utrzymać jej stężenie we krwi na prawidłowym poziomie. Jeśli nie masz cukrzycy, to nie wystąpią u Ciebie nadmierne wzrosty glikemii.

Mimo że jak dotąd cukrzyca nie można wyleczyć, można z nią żyć pod warunkiem utrzymania stężenia glukozy we krwi możliwie zbliżonego do normy. Pomoże w tym staranne planowanie posiłków, regularnie uprawiany wysiłek fizyczny i stosowanie odpowiednich leków. Twój lekarz i jego zespół służą Ci radą i pomocą, ale rzeczywisty sukces leczenia zależy od Ciebie. Wybory, jakich dokonujesz, w znacznym stopniu wpływają na Twój poziom glukozy we krwi.

TYPY CUKRZYCY

Wyróżnia się dwa podstawowe typy cukrzycy: typ 1 i typ 2.

Cukrzyca typu 1

W cukrzycy typu 1 organizm wytwarza zbyt mało insuliny albo nie wytwarza jej w ogóle. Osoby z cukrzycą typu 1 muszą brać insulinę codziennie, aby wyrównać jej niedobór w organizmie. Insulinę podaje się w formie zastrzyków. Na cukrzycę typu 1 choruje około 10% osób z cukrzycą. Zwykle występuje u osób młodych, ale może również pojawić się u osób dorosłych.

Przyczyny cukrzycy typu 1

W cukrzycy typu 1 układ odpornościowy organizmu niszczy komórki trzustki produkujące insulinę lub bezpośrednio cząsteczki insuliny. Nie do końca wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Osoby z cukrzycą typu 1 mogą, ale wcale nie muszą, mieć krewnych z tą samą chorobą.

Cukrzyca typu 2

W cukrzycy typu 2 organizm może wytwarzać insulinę, ale nie potrafi jej dobrze wykorzystać. Zjawisko to nosi nazwę „insulinooporności”. Z czasem ilość wytwarzanej insuliny zmniejsza się, prowadząc do faktycznego niedoboru insuliny. Cukrzyca typu 2 jest najczęstszą postacią choroby i stwierdza się ją

u 9 na 10 osób z cukrzycą. Najczęściej pojawia się po 40. roku życia, ale ostatnio wzrasta liczba osób młodych z tym typem cukrzycy.

Osoby z cukrzycą typu 2 otrzymują leki doustne, insulinę albo leki doustne i insulinę. Niektórzy są w stanie kontrolować poziom glukozy we krwi poprzez staranne planowanie diety i regularny wysiłek fizyczny. Przebieg cukrzycy typu 2 zmienia się w czasie, dlatego leczenie również musi być modyfikowane.

Objawy cukrzycy typu 2

W tej postaci cukrzycy stężenie glukozy we krwi wzrasta bardzo powoli, dlatego możesz nie odczuwać niczego nietypowego. We wczesnym stadium cukrzycy typu 2 często nie ma żadnych objawów. Z czasem mogą się pojawić następujące symptomy:

- uczucie zmęczenia;
- sucha i swędząca skóra;
- częste infekcje, zwłaszcza skóry, dróg moczowych i narządów płciowych;
- zwiększona objętość wydalanego moczu;
- zaburzenia widzenia;
- powolne gojenie się ran i owrzodzeń;
- silniejsze niż dotąd uczucie głodu i pragnienia.

Przyczyny cukrzycy typu 2

Wiele czynników zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Bardzo duży wpływ ma obciążenie genetyczne (występowanie cukrzycy typu 2 w rodzinie), a także tzw. „siedzący tryb życia” związany z małą aktywnością fizyczną, nieprawidłowym odżywianiem i towarzyszącą nadwagą lub otyłością.

Jeśli u kogoś z członków Twojej rodziny występują trzy albo więcej spośród wymienionych poniżej cech, osoba ta powinna zostać zbadana pod kątem występowania cukrzycy:

- wiek powyżej 40 lat;
- nadwaga lub otyłość;
- rodzinne obciążenie cukrzycą typu 2;
- cukrzyca rozpoznana w ciąży;
- urodzenie dziecka ważącego powyżej 4 kg;
- przebyty silny stres związany z chorobą albo urazem;
- rozpoznane nadciśnienie tętnicze.

BADANIA STOSOWANE W CUKRZYCY

Badania przesiewowe

Cukrzycę można łatwo rozpoznać na podstawie badania krwi. U osób, które nie mają żadnych niepokojących objawów, to właśnie badania przesiewowe mogą wykryć podwyższony poziom cukru we krwi. Oto niektóre badania laboratoryjne stosowane w celu wykrycia cukrzycy:

Badanie poziomu glukozy we krwi na czczo

Jest to standardowe badanie w kierunku cukrzycy. Próbkę krwi pobiera się po upływie co najmniej 8 godzin od ostatniego spożytego posiłku, gdy poziom glukozy we krwi jest najniższy. Jeśli wynik wyniesie 126 mg/dl (7 mmol/l) albo więcej, badanie należy powtórzyć, aby potwierdzić rozpoznanie cukrzycy.

Badanie tolerancji glukozy (Test obciążenia glukozą)

Badanie to określa zmiany stężenia glukozy we krwi przed i po wypiciu roztworu glukozy. Przed badaniem nie wolno nic jeść przez co najmniej 8 godzin. Jeśli po upływie 2 godzin od wypicia roztworu zawierającego 75 g glukozy badanie wykaże glikemię na poziomie 200 mg/dl (11,1 mmol/l) albo wyższym, można rozpoznać cukrzycę.



Badanie to przeprowadza się również jako badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy, gdy wyniki innych badań są niejednoznaczne. Test obciążenia glukozą wykonuje się również w celu wykrycia cukrzycy u kobiet w ciąży.

Monitorowanie poziomu cukru we krwi

Prawidłowe leczenie cukrzycy ma na celu unikanie zbyt wysokich i zbyt niskich poziomów cukru we krwi i utrzymywanie stężenia glukozy możliwie jak najbardziej zbliżonego do normy. Poniższe testy pokazują Tobie i Twojemu lekarzowi, w jakim stopniu udało się opanować Twoją cukrzycę:

Poziom hemoglobiny glikowanej HbA1c

Badanie to pokazuje, jaki był średni poziom glikemii w ciągu ostatnich 3 miesięcy. U osoby bez cukrzycy prawidłowy poziom HbA1c wynosi poniżej 6,0%. Jeśli masz cukrzycę, znając wynik HbA1c możesz bardziej aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu. Zwykle poziom HbA1c poniżej 7% albo mieszczący się w ustalonych z lekarzem granicach wskazuje na dobrą kontrolę glikemii i świadczy o tym, że Twoje leczenie jest skuteczne. Zależnie od przebiegu leczenia i stopnia kontroli cukrzycy, badanie HbA1c należy przeprowadzać co 3-12 miesięcy.

Badanie glikemii 2 godziny po jedzeniu

Badanie to stosuje się do bieżącego monitorowania skuteczności leczenia. Polega ono na pomiarze stężenia glukozy we krwi dokładnie 2 godziny po jedzeniu. Badanie poziomu glikemii po jedzeniu w warunkach domowych to najczęściej stosowany sposób, aby sprawdzić, w jakim stopniu Twoja cukrzyca została opanowana.

Badanie moczu na obecność ketonów

Pomiar stężenia ketonów w moczu jest jedną z najczęściej stosowanych metod pozwalającą stwierdzić, czy Twój organizm nie spala tłuszczów i mięśni zamiast glukozy jako źródła energii. Należy zbadać moczną na obecność ketonów, jeśli masz cukrzycę i jesteś w ciąży, gdy źle się czujesz albo masz glikemię powyżej 300 mg/dl (16,7 mmol/l).



PODSUMOWANIE

Cukrzyca jest chorobą podstępna. Przez większość czasu możesz nawet jej nie zauważać, ale jeśli ją zignorujesz, możesz mieć w przyszłości bardzo poważne problemy zdrowotne.

Niezależnie od tego, czy masz objawy opisane w niniejszej broszurze czy nie, bardzo ważne jest, aby kontrolować poziom glukozy we krwi.

Dowiedz się więcej o tym, co możesz zrobić, aby jeszcze lepiej zapanować nad cukrzycą. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o wszystkim, co Cię niepokoi. Ważne jest, aby wciąż się uczyć. Im więcej wiesz, tym będziesz zdrowszy.



Zweryfikowano przez dr n. med. Aleksandrę Szymborską-KajaneK,
Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych,
Diabetologii i Schorzeń Kardiometabolicznych SUM w Zabrze.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza. Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

Serwis edukacyjny z materiałami
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

Praktyczne wskazówki, jak radzić
sobie z cukrzycą w codziennym życiu
przygotowane przez **profesjonalny
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0269

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50