

CUKRZYCA w pigułce



Czy wiesz, że:

- Ok. 2 milionów Polaków cierpi na cukrzycę
- Około 10% chorych ma cukrzycę typu 1
- Około 90% chorych ma cukrzycę typu 2, która w początkowym okresie często przebiega bezobjawowo
- 40% chorych nie wie, że już choruje

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca jest przewlekłą i podstępą chorobą spowodowaną brakiem lub nieprawidłowym działaniem hormonu nazywanego insuliną. Insulina jest wytwarzana w organizmie człowieka przez specjalne skupiska komórek znajdujące się w trzustce. Komórki te nazywane są komórkami β wysp trzustkowych. Insulina bierze udział w regulacji procesów przemiany materii zachodzących w organizmie człowieka. Zapewnia ona stały dopływ substancji odżywczych niemal do wszystkich komórek ciała. Jej biologiczne działanie obejmuje przemianę węglowodanów, tłuszczów i białek. Każda z komórek do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości materiału energetycznego (paliwa). Insulina kontroluje proces przemiany przyjętego pokarmu w energię.

Cukrzyca – choroba metaboliczna?

Wszyscy wiemy, że każdy organizm ludzki potrzebuje energii niezbędnej do utrzymania życia. Energia ta

pochodzi ze spalania składników dostarczanych z pożywieniem. Aby każdy z nas mógł użytkować glukozę jako źródło energii, konieczna jest obecność odpowiedniej ilości prawidłowo działającej insuliny. Stanowi ona jakby klucz otwierający drzwi w komórce, przez które do jej wnętrza wnikają cząsteczki glukozy. Przy braku insuliny lub w przypadku jej nieprawidłowego działania komórki są pozbawione materiału energetycznego (cukier, tłuszcz) i budulcowego (białko). Jednocześnie nie mogą one wykorzystywać glukozy, w związku z czym wzrasta jej stężenie we krwi chorego. Duża zawartość cukru we krwi uszkadza tkanki i narządy, a może doprowadzić nawet do śpiączki i śmierci.

Rodzaje cukrzycy

Istnieje kilka typów cukrzycy, z czego najczęściej spotykane są dwa:

- cukrzyca typu 1 – rozpoznawana najczęściej u ludzi młodych, gdy trzustka w ogóle nie produkuje insuliny, co ma związek ze zniszczeniem komórek β .
- cukrzyca typu 2 – rozpoznawana jest najczęściej u ludzi w średnim i starszym wieku. Jest ona spowodowana wadliwym działaniem komórek β wysp trzustkowych, skutkującym zbyt małą produkcją insuliny lub tak zwaną insulinoopornością, w której na skutek różnych czynników patologicznych brak właściwej odpowiedzi organizmu na ten hormon. Mechanizm tego typu występuje w otyłości.

Występują również inne, ale rzadsze już typy cukrzycy, związane na przykład z operacyjnym usunięciem trzustki, chorobami endokrynologicznymi lub spowodowane przyjmowaniem niektórych leków (steroidów). Specjalną odmianą cukrzycy jest cukrzyca występująca u kobiet w ciąży, która na szczęście może wycofać się po porodzie.

Objawy cukrzycy

Jeśli jesteśmy w wieku powyżej 45 roku życia, mamy nadwagę, nadciśnienie tętnicze, nieprawidłowe stężenia lipidów (cholesterolu, trójglicerydów), gdy nasi rodzice chorowali na cukrzycę, lub gdy zauważyliśmy, że od pewnego czasu mamy zwiększone pragnienie, z niejasnych przyczyn tracimy na wadze, częściej zapadamy na infekcje dróg moczowych, skóry i błon śluzowych to znaczy, że powinniśmy skontaktować się z lekarzem i zbadać poziom cukru we krwi. Prawidłowa glikemia na czczo jest mniejsza niż 100 mg%. Cukrzycę rozpoznaje się, gdy 2-krotnie zostaną wykazane wartości glikemii na czczo równe lub przekraczające 126 mg%. Stężenia cukru mieszczące się w granicach między 100 mg% a 125 mg%, określa się jako nieprawidłową glikemię na czczo. Ponadto, cukrzycę można rozpoznać na podstawie 2-krotnego przypadkowego stwierdzenia stężenia

cukru we krwi wynoszącego co najmniej 200 mg% w próbkach krwi pobranych o dowolnej porze dnia, niezależnie od czasu, jaki upłynął od przyjęcia posiłku. W przypadkach budzących wątpliwości, zaleca się badanie poziomu cukru w 2 godziny po doustnym podaniu roztworu glukozy (test obciążenia 75,0 g glukozy). U chorego na cukrzycę stężenie cukru we krwi 120 minut po wykonaniu tego testu wynosi 200 mg% i więcej. U osób zdrowych w 120. minucie glikemia nie powinna przekraczać 140 mg%. Stężenie cukru między 140 a 200 mg% jest podstawą do rozpoznania stanu nieprawidłowej tolerancji glukozy, zaliczanego do stanu przedcukrzycowego.

Osoby obarczone czynnikami ryzyka powinny mierzyć poziom cukru co najmniej raz w roku, natomiast wszystkie osoby po 45 roku życia bez dodatkowych czynników ryzyka, przynajmniej raz na trzy lata powinny oznaczyć poziom cukru.

Dlaczego cukrzyca jest podstępna?

Jest to niewątpliwie groźna i podstępna choroba, ponieważ nieleczona lub zaniedbana może doprowadzić do uszkodzenia wielu narządów, a nawet śmierci chorego. Główną przyczyną przewlekłych powikłań cukrzycy jest utrzymujący się przez długi czas zbyt wysoki poziom cukru (hiperglikemia). Podwyższona glikemia powoduje uszkodzenie małych naczyń krwionośnych oraz dużych tętnic. Doprowadza to do zaburzeń ukrwienia oraz uszkodzenia wielu narządów. Przewlekłe powikłania naczyniowe cukrzycy dzieli się na mikroangiopatyczne oraz makroangiopatyczne.

Do najczęstszych powikłań mikroangiopatycznych możemy zaliczyć:

- **Uszkodzenie narządu wzroku** - związane ze zmianami w siatkówce, która jest odpowiedzialna za odbieranie bodźców wzrokowych. U dużego odsetka chorych występują zmiany na dnie oka. Dlatego też w przypadku wykrycia cukrzycy olbrzymie znaczenie ma konsultacja okulistyczna i leczenie powikłań w początkowych ich okresie, gdyż w konsekwencji mogą doprowadzić do ślepoty.
- **Uszkodzenie kłębuszków nerkowych** - odpowiedzialnych za filtrowanie krwi i usuwanie z organizmu zbędnych i szkodliwych produktów przemiany materii. Nieleczona cukrzyca może doprowadzić do niewydolności nerek, a tym samym konieczności zastosowania dializy. Stąd też konieczne jest kontrolowanie glikemii, utrzymywanie jej prawidłowych wartości i ocena parametrów nerkowych. Bardzo ważne jest utrzymywanie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego (u chorych z cukrzycą zalecane jest utrzymanie ciśnienia tętniczego poniżej 130/80), gdyż nadciśnienie w znaczny sposób pogarsza wydolność nerek. Obecnie stosuje się już u chorych z

prawidłowymi wartościami ciśnienia tętniczego leki mające działanie ochronne na kłębuszki nerkowe. Do tej grupy leków zaliczamy losartan potasu, który zmniejsza ryzyko nefropatii cukrzycowej o 28%. Lekami zmniejszającymi wartości ciśnienia tętniczego, a także działającymi ochronnie na nerki są leki należące do grupy tzw. amlodipin.

- **Neuropatia** – czyli uszkodzenie nerwów w różnych miejscach ciała. Głównym problemem u pacjentów jest bardzo silny ból, najczęściej stóp (objaw skarpetek) lub dłoni (objaw rękawiczek). W innych narządach, uszkodzenie nerwów powoduje wystąpienie innych objawów – zaburzenia rytmu serca, uporczywe biegunki, zaburzenia w oddawania moczu czy w końcu impotencja u mężczyzn.

Do powikłań makroangiopatycznych należą:

- **Choroba wieńcowa** - spowodowana zwężeniem tętnic wieńcowych, odpowiedzialnych za ukrwienie serca. Choroba ta może doprowadzić do zawału serca. Jej objawami są bóle (palące, piekące) za mostkiem, początkowo pojawiające się zwykle po wysiłku fizycznym. Niestety, niektórzy chorzy na cukrzycę mogą nie odczuwać żadnych dolegliwości. Często są tzw. zawały bezbólowe. Chory dowiaduje się o przebytych zawale w chwili rozwinięcia się objawów niewydolności krążenia.
- **Choroba niedokrwienna kończyn dolnych** - jest wywołana miażdżycą tętnic. Początkowo objawia się bólami nóg w czasie chodzenia. Jednym z bardzo groźnych powikłań, wynikających z niedokrwienia kończyn, z jednoczesnym uszkodzeniem nerwów czuciowych (neuropatia) jest zespół stopy cukrzycowej, nierzadko doprowadzający do konieczności amputacji stopy, a nawet całej kończyny.
- **Choroba naczyń mózgowych** - jest spowodowana zaburzeniami ukrwienia mózgu. Może doprowadzać do przejściowych niedowładów oraz do udaru mózgu. Przy udarze mózgu występują niedowład i porażenia (np. kończyn).

Cukrzyca (zwłaszcza ta, na którą chorują osoby dorosłe) jest jedną z częstszych chorób przewlekłych i obecnie jest nazywana chorobą cywilizacyjną, ponieważ dotyczy zwłaszcza krajów uprzemysłowionych i bogatych, co wiąże się z nieprawidłowym odżywianiem w fastfoodach i brakiem ruchu. Niewątpliwie jest to choroba poważna, jednak dzięki osiągnięciom współczesnej medycyny można zapobiegać jej groźnym powikłaniom oraz doskonale kontrolować, pozwalając na prowadzenie normalnego życia.

W leczeniu cukrzycy istotną rolę odgrywają witaminy i mikroelementy. Przyjmując specjalny zestaw witamin dla diabetyków, chorzy zaopatrują swój organizm w witaminy B1, B2, B6, B12, kwas foliowy, niacynę, kwas pantotenowy, biotynę, witaminę E i C oraz cynk i chrom. Składniki te są odpowiedzialne za istotne reakcje właśnie w procesie cukrów. Przyjęcie raz na dzień jednej tabletki witamin dla diabetyków uzupełnia często zwiększone zapotrzebowanie na witaminy, co wpływa pozytywnie na przemianę materii w Państwa organizmie.\

Nie czekaj, ale przyjdź na badanie cytologiczne, zabierz ze sobą swoją przyjaciółkę, siostrę, córkę!!!

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie najnowsze artykuły medyczne](#)