

# Cukrzyca - jedna choroba, różne oblicza

**Cukrzyca to choroba metaboliczna o złożonej i różnorodnej etiologii, która charakteryzuje się przewlekłą hiperglikemią, czyli podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych.**

Co 10 sekund na świecie diagnozuje się cukrzycę, a co 6 sekund z powodu jej powikłań umiera człowiek. W Polsce 3 miliony osób choruje na cukrzycę (9,1 % populacji). Aż 90% zachorowań dotyczy cukrzycy typu 2, której można zapobiegać! Szacuje się, że w 2035 r. na świecie liczba chorych na cukrzycę będzie wynosić około 592 miliony.

## **Czym jest cukrzyca typu 1 i 2**

**Cukrzyca typu 1** zwana insulinozależną, wywołwana jest niszczeniem komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom glukozy we krwi). Występuje głównie u dzieci i młodych dorosłych (ujawnia się do 20 roku życia). Jedynym możliwym leczeniem tej choroby jest podawanie insuliny oraz właściwe odżywianie i wysiłek fizyczny.

**Cukrzyca typu 2** należy do grupy chorób cywilizacyjnych, czyli determinowanych przez styl życia. Wynika z nieprawidłowego działania insuliny w organizmie (insulinooporność). Nazywana jest insulinoniezależną lub cukrzycą wieku dorosłego, mimo iż coraz częściej dotyka także dzieci. Około 85-90% zachorowań na cukrzycę dotyczy cukrzycy typu 2.

## **Objawy**

### **Cukrzyca typu 1**

- Zwiększone oddawanie moczu (wielomocz).
- Nadmierne pragnienie (polidypsja).
- Gwałtowna utrata masy ciała, mimo zachowanego lub wzmożonego łaknienia.
- Zmniejszanie odporności organizmu.
- Stałe uczucie zmęczenia.
- Pogorszenie koncentracji.
- Niechęć do wysiłku fizycznego, stale postępujące osłabienie.
- W późniejszym okresie dochodzi do pogorszenia ostrości wzroku.

### **Cukrzyca typu 2**

- Nadmierne pragnienie.
- Częsty głód.
- Zmęczenie i apatia.
- Przyrost masy ciała.
- Skłonność do zmian ropnych na skórze, złe gojenie się ran.
- Grzybica międzypalcowa.
- Zaburzenia ukrwienia krążenia u osób starszych (uczucie oziębienia stóp).
- Świąd skóry.
- Infekcje intymne kobiet.
- Impotencja u mężczyzn.

## Czynniki sprzyjające rozwojowi cukrzycy

### Cukrzyca typu 1

- Czynniki genetyczne – mają częściowe znaczenie, dziedziczy się pewną skłonność do cukrzycy.
- Infekcje wirusowe (np. świnka, różyczka, cytomegalia).
- Wiek matki powyżej 40 lat w momencie porodu.
- Czynniki stresogenne.
- Kontakt z substancjami chemicznymi.

### Cukrzyca typu 2

- Wiek ponad 45 lat.
- Nadwaga (BMI >25 kg/m<sup>2</sup>).
- Stwierdzone wcześniej podwyższone wartości glikemii (nieprawidłowa glikemia na czczo > 100 mg/dl, nieprawidłowa tolerancja glukozy).
- Cukrzyca w najbliższej rodzinie.
- Kobiety z przebytą cukrzycą ciążową.
- Nadciśnienie tętnicze (>140/90 mmHg).
- Mała aktywność fizyczna.
- Zaburzenia gospodarki lipidowej.
- Osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi.
- Kobiety z zespołem policystycznych jajników (PCO).

### Powikłania

- Cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa). Jej pierwszym objawem jest występowanie białka w moczu.
- Retinopatia cukrzycowa, czyli choroba siatkówki. Cukrzyca może być też przyczyną zaćmy i zmian jaskrowych.
- Problemy ze wzrokiem pojawiają się u co trzeciej osoby z cukrzycą.
- Uszkodzenia włókien nerwowych (neuropatie cukrzycowe). Pacjent odczuwa mrowienia, drętwienie, traci czucie w kończynach.
- Choroba niedokrwienne mięśnia sercowego, zawał, udar-spowodowane uszkodzeniem dużych naczyń krwionośnych.
- Trudne gojenie się ran, obniżona odporność.
- Pojawienie się zespołu stopy cukrzycowej.
- Zaburzenia gospodarki lipidowej organizmu.
- Choroby przyzębia (stany zapalne dziąseł).

**Darmowy plan żywieniowy DASH CUKRZYCA znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)**

### 7 zasad dla cukrzyka

1. Wsłuchaj się w swój organizm i reaguj na sygnały, które Ci daje.
2. Monitoruj poziom cukru przed posiłkiem lub podaniem insuliny lub 1,5 do 2 godzin po jedzeniu. Sprawdź go za pomocą glukometru lub CGM &#8211; ciągłego monitoringu glikemii.
3. Bezwzględnie przestrzegaj zaleceń lekarza dotyczących przyjmowania leków czy podawania insuliny.
4. Informuj każdego lekarza, u którego się leczysz, że jesteś cukrzykiem i jakie leki bierzesz. Pamiętaj, że niektóre leki podwyższają zapotrzebowanie na insulinę (np. leki hormonalne).
5. Przestrzegaj zaleceń dietetycznych ustalonych z lekarzem i dietetykiem. Nie pij alkoholu, wyeliminuj cukier z diety.
6. Bądź aktywny fizycznie, uprawiaj sport.
7. Przestrzegaj higieny. Przy wysokim poziomie cukru we krwi, nawet niewielkie skaleczenie może się długo goić.

Materiał przesłany przez NFZ w związku z akcją - „Środa z profilaktyką”.

Opis alternatywny zdjęcia: infografika z napisem „Cukrzyca — jedna choroba, różne oblicza”; W centrum zdjęcie owoców i warzyw, po prawej — dłoń, a w niej glukometr. Na samym dole kolejny napis akcji - „Środa z profilaktyką”, logo NFZ i ministerstwa zdrowia.

Drukuj