

14.november - Svetový deň cukrovky

Cukrovka (diabetes mellitus) predstavuje globálnu epidémiu so život ohrozujúcimi komplikáciami.

Najčastejšou príčinou úmrtia pacientov s cukrovkou 2. typu sú kardiovaskulárne ochorenia.

Až 75 percent pacientov s diabetom 2. typu zomiera na srdcovo-cievne ochorenia.

Pacientov s cukrovkou 2. stupňa neustále pribúda. Súčasnú situáciu výrazne komplikuje aj pandémia.

Podľa údajov Národného centra zdravotníckych informácií bolo na Slovensku v roku 2018 takmer 356 000 diabetikov.

V 90 % prípadov ide o cukrovku typu 2, pri ktorej najdôležitejšími vonkajšími faktormi príčiny vzniku sú nadváha, obezita a nízka fyzická aktivita. Okrem nich je to stres, vysoký krvný tlak, fajčenie .

Štúdie výskumu lekárskej spoločnosti Physicians Committee for Responsible Medicine Washington ukazujú možnosti prevencie cukrovky 2. typu. Rovnaké odporúčania platia aj pre pacientov s cukrovkou.

Informácie o tom, že cukrovku spôsobuje konzumácia cukru sú už desiatky rokov prekonané.

Jeden z hlavných patofyziologických mechanizmov rozvoja cukrovky je priberanie na váhe.

V prípade prekročovania energetického príjmu, hlavne mastnými potravinami, dochádza k prekročeniu kapacity tukového tkaniva ukladať tuk. Tuk sa následne ukladá ektopicky, teda do orgánov, kde by nemal byť : do svalov, pečene, srdca, podžalúdkovej žľazy (pankreasu).

Následne sa vyvíja neschopnosť buniek svalov, pečene zužitkovať glukózu z krvi, tzv. inzulínová rezistencia. Inzulínová rezistencia je jeden z hlavných mechanizmov rozvoja cukrovky, kedy pankreas síce tvorí dosť inzulínu, ktorý by mal zabezpečiť prestup glukózy (krvného cukru) do buniek – tkanív, orgánov tela . Ak sú orgány „rezistentné na inzulín“, inzulín neplní svoju funkciu, krvný cukor z krvi neprechádza do tkanív orgánov a zvyšuje sa jeho hladina v krvi. Rozvíja sa cukrovka. Významným faktorom pre vznik inzulínovej rezistencie je aj nedostatok pohybu.

Odporúčania

na predchádzanie vzniku diabetu sú rovnaké aj v prípade už rozvinutej cukrovky.

Pokles hmotnosti o 5% výrazne zlepšuje inzulínovú rezistenciu.

Je zaujímavé, že pri „prejedení sa“ stravou obsahujúcou zložené alebo jednoduché sacharidy (cukry napr. škrob v obilninách, sladkosti) priberiete menej ako pri zjedení mastnej stravy. Obidve jedlá majú pritom rovnakú energetickú hodnotu. Látková premena cukru na tuk spotrebuje totiž 20% energie.

Rastlinná strava (základom ktorej sú celozrnné obilniny, strukoviny, ovocie, zelenina, olejnaté semená) zlepšuje inzulínovú rezistenciu a spomaľuje úbytok beta buniek pankreasu tvoriacich inzulín.

Konzumáciou rastlinnej stravy sa zvyšuje pocit sýtosti.

Pri diagnostikovaní diabetes mellitus je približne 50 % beta buniek zaniknutých. K ich poškodeniu prispievali viaceré mechanizmy (zvýšená hladinou cukru, oxidačný stres, nadmerné hodnoty tukov v krvi) .

Strava rastlinného pôvodu zvyšuje aj množstvo inkretínu, hormónu tvoriaceho sa v čreve. Tento hormón má vplyv na zvýšenú produkciu inzulínu.

Cukrovka môže pretrvávať aj niekoľko rokov takmer nepozorovaná a odhalí sa len vyšetrením krvi.

Medzi najčastejšie varovné príznaky patria nadmerné močenie, výraznejší smäd či nadmerný príjem tekutín, svrbenie tela, vyčerpanosť, slabosť, pretrvávajúci pocit hladu, nižšia výkonnosť, chudnutie bez jasnej príčiny, ďalej tiež poruchy ostrosti zraku, kožné infekcie, mykózy, infekcie pohlavných orgánov, plesňové ochorenie chodidiel, pomalé hojenie rán.

Cukrovka sa môže prejavovať aj nedostatkom koncentrácie, pocitom brnenia či pálenia v končatinách, bolesťami žalúdka.

Diabetes dokáže odhaliť len lekárske vyšetrenie. Medzi základné príznaky cukrovky patrí hladina cukru nalačno, teda po minimálne osemhodinovom nejedení, viac ako 7,0 mmol/l. U ľudí bez cukrovky sa glykémia nalačno pohybuje v rozmedzí 3,3 mmol/l až 5,5 mmol/l.

Pokiaľ však ide o pacienta nad 40 rokov, ktorý má zároveň jeden alebo viacero rizikových faktorov cukrovky, je nevyhnutné kontrolovať ho aspoň raz za dva roky.

Cukrovku 2. typu je teda možné veľmi dobre *korigovať úplne jednoduchými opatreniami* - racionálnou, najmä zeleninovo-ovocnou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou a znižovaním nadváhy (obezity). "Pri diabete je veľmi dôležité zdravo jesť - zeleninu, ovocie, strukoviny, orechy, ryby, vybýbať sa vyprázaným a mastným jedlám. Okrem pravidelných prechádzok je dôležité aj silové cvičenie na budovanie svalstva, pretože svaly pomáhajú pri metabolizme glukózy. Vypiť sa odporúča 2 až 2,5 litra tekutín, hlavne vody. Dostatočný odpočinok a spánok a pozitívne myslenie, to všetko pomáha udržať diabetika v dobrom zdravotnom stave.

Ako rozlíšime diabetes mellitus I. typu, II. typu ?

Diabetes mellitus II. typ - je typický pre starších pacientov, ale tiež pre obéznych ľudí, pri tomto type ochorenia sú bunky v celom tele odolné voči inzulínu, čo vedie k poruche spracovania glukózy, inzulín má často zvýšenú hladinu; ochoreniu sa dá vyhnúť, respektíve ho možno oddialiť pomocou správnej životosprávy,

Diabetes mellitus I. typ - väčšinou je zistený v detstve alebo u adolescentov, menej často v dospelosti; pri tomto type ochorenia ide o poruchu funkcie pankreasu, ktorý stráca schopnosť produkovať inzulín; do istej miery je náchylnosť na tento typ diabetu geneticky podmienená; ochoreniu sa nedá predchádzať.

Zdroje

1./ 14.november - Svetový deň diabetu

<https://www.ruvzpp.sk/aktuality-a-novinky/14-november-svetovy-den-diabetu/>

2./Ako sa spoľahlivo vyhnúť cukrovke 2. Typu (diabetes mellitus) – a ako ju liečiť?

MUDr. Hana Kahleová, PhD. Lekárska spoločnosť Physicians Committee for Responsible Medicine Washington

3./Ako často treba kontrolovať cukor v krvi, či nemáte cukrovku?

https://zdravie.pluska.sk/zdravy-zivot/ako-casto-treba-kontrolovat-cukor-krvi-nemate-cukrovku?utm_source=traqli&utm_medium=email&utm_campaign=1165&tqid=1.ygZml0AVwBdbAsrgTdJu904piFr_0qMwLC8nWxMQ

4./ Diabetes a covid je nebezpečná kombinácia!

<https://zdravie.pluska.sk/novinky-a-odbornici/cukrovka-kombinacii-covidom-moze-mat-fatalne-nasledky-co-dat-pozor>