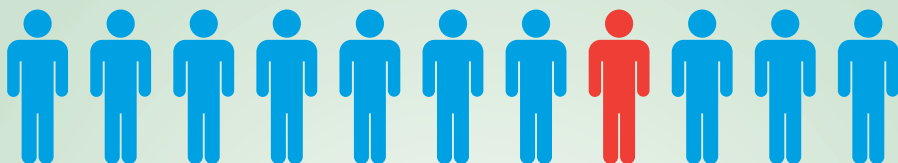




TRADIČNÁ LEKÁREŇ

1 z 11 dospelých má diabetes

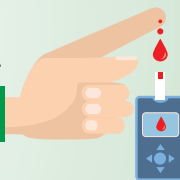


DIABETES?

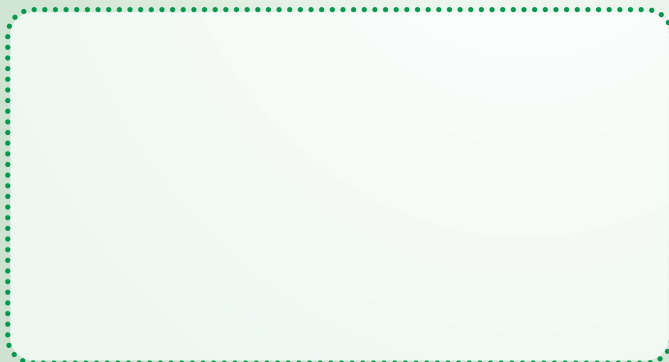
Smäd? Únava? Časté močenie?

Ak trpíte aspoň jedným z príznakov diabetu, prídte do svojej Tradičnej lekárne.

Zmeriame Vám hladinu cukru v krvi a poradíme.



Najbližšie DIA poradňa vo vašom okolí:



Kompletný zoznam lekární DL nájdete na www.dl.sk

TRADIČNÁ

LEKÁREŇ

Cukrovku, odborné diabetes mellitus, pozná snáď každý. Toto ochorenie vyvoláva rešpekt i obavy. A právom. Veď každých 7 sekúnd zomrie na svete jeden človek na následky tohto ochorenia. O čo teda vlastne ide?

ČO JE CUKROVKA?

Diabetes je ochorenie, pri ktorom náš organizmus nedokáže správne využívať krvný cukor, glukózu, na výživu svojich buniek. Glukóza, ktorá je základným zdrojom energie pre naše telo, sa nedostáva do buniek a tak bunky hladujú (preto je jedným z hlavných príznakov cukrovky **únava**). Glukóza potom koluje vo zvýšenom množstve v krvi a odchádza z tela močom. Podobne ako soľ, viaže aj glukóza na seba vodu, a tak ďalším typickým príznakom cukrovky je **zvýšené močenie**. Stratu tekutín sa telo snaží nahradiť - dôsledkom čoho nastupuje **neutíchajúci smäd**. To však nie sú všetky príznaky. Náhle zmeny hmotnosti, poruchy videnia, náchylnosť na infekcie a časté zápaly (najmä močových ciest), zle hojace sa rany, svrbenie, náhly hlad – to všetko môžu byť príznaky cukrovky.

Ak trpíte niektorým, či dokonca viacerými z týchto príznakov, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc.

NIE JE CUKROVKA AKO CUKROVKA?

Na to, aby sa glukóza dostala z krvi do buniek a slúžila tak ako zdroj energie, potrebuje „odmknúť dvere.“ A kľúčom k nim je inzulín, bielkovinový hormón, ktorý sa tvorí v špeciálnych bunkách podžalúdkovej žľazy, pankreasu. Pri cukrovke sa inzulín buď vôbec netvorí (**diabetes 1.typu**) alebo sa inzulínu tvorí málo prípadne je „záмок pokazený“ a inzulín neúčinkuje dostatočne (**diabetes 2.typu**). Ide o dosť rozdielne typy cukrovky, pre ktoré je spoločným príznakom hyperglykémia, teda zvýšená hladina cukru v krvi so všetkými jej prejavmi a dôsledkami.

Pri **diabete 1. typu** sú bunky pankreasu zničené (pravdepodobne pomýlenou obrannou schopnosťou si telo vytvára protilátky proti vlastným bunkám), pacient je tak odkázaný na doživotné podávanie injekčného inzulínu. Často je diagnostikovaný už v detstve alebo puberte, i keď narastajú prípady vzniku ochorenia i v dospelosti. Typickým prejavom je rapidne chudnutie. Za hlavnú príčinu sa predpokladá dedičná dispozícia.

Diabetes 2. typu je typické civilizačné ochorenie spôsobené nízkou tvorbou inzulínu alebo zníženou citlivosťou buniek na inzulín. Začína zvyčajne v dospelosti (zvyčajne po 40. roku života) a okrem dedičnosti sú pri jej vzniku rozhodujúce vonkajšie faktory, najmä nadváha a obezita. Často je spojený aj s poruchami látkovej premeny tukov, aterosklerózou a srdcovocievnyimi ochoreniami.



PREČO JE CUKROVKA NEBEZPEČNÁ?

Dlhodobá vysoká hladina glukózy v krvi spôsobuje množstvo vážnych komplikácií.

Srdcovocievne ochorenia a cukrovka sú úzko späté. Až 2/3 diabetikov má zvýšený krvný tlak, časté sú aj zmeny látkovej premeny tukov a ateroskleróza so všetkými nebezpečnými dôsledkami (najmä náhlymi cievnymi mozgovými príhodami a infarktom myokardu). Srdcovocievne komplikácie sú najčastejšou príčinou úmrtí diabetikov.

Poruchy zraku pri zhoršenom prietoku krvi v očnom pozadí pri diabete sú najčastejšou príčinou slepoty vo vyspelých krajinách sveta.

Poškodenie obličiek je komplikáciou asi u 1/3 diabetikov a často vedie k zníženiu funkčnosti obličiek až k ich úplnému zlyhaniu, pacienti sú potom odkázaní na dialýzu.

Poškodenie nervov je spolu s cievnymi príčinami hlavným dôvodom rozvoja tzv. **diabetickej nohy** – závažnej diabetickej komplikácie, ktorá je dnes najčastejšou príčinou amputácií dolných končatín.

Okrem chronických komplikácií treba myslieť aj na tie akútne, ktoré môžu viesť až k diabetickej kóme a smrti.

Všetky tieto komplikácie diabete dokážu významne znížiť kvalitu života a skrátiť jeho dĺžku aj o 15 rokov!

AKO SA MÔŽEME CHRÁNIŤ?

Cukrovka 1. typu je autoimunitné ochorenie, prevencia tu vlastne neexistuje. Dobro správou je, že drvivá väčšina diabetikov trpí cukrovkou 2. typu, ktorej vznik a priebeh dokážeme významne ovplyvniť **životosprávu**. Veľmi dôležité je preto najmä udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti. Preventívne teda pôsobí primeraný príjem kalórií so snahou o racionálne stravovanie **bez tučných jedál**, so zvýšenou konzumáciou **ovocia a zeleniny, zaradenie rýb do jedálneho lístka** (aspoň 2-krát týždenne), **obmedzenie jedál a nápojov s pridaným cukrom či vyšším obsahom soli**, a samozrejme vyhýbanie sa všadeprítomnému stresu.

Fajčenie a zvýšený **príjem alkoholu** zvyšujú riziko diabetickej komplikácií, najmä srdcového infarktu, náhlejšej cievnej mozgovej príhody a gangrény dolných končatín, alkohol je navyše významným energetickým príjmom. Zanechanie fajčenia a minimalizácia príjmu alkoholu je teda dôležitým preventívnym opatrením.

Súčasťou úpravy životosprávy je aj dostatočná **fyzická aktivita**, odporúča sa **aspoň 30 minút miernej fyzickej aktivity denne** (rýchla chôdza, plávanie, bicyklovanie, tanec). Pri takejto pravidelnej aeróbnej aktivite nielenže znižujeme riziko cukrovky skoro o polovicu, ale i zlepšujeme prekrvenie celého tela, znižujeme riziko vzniku srdcovocievnych ochorení, pomáhame si udržiavať telesnú hmotnosť a čistíme myseľ.



TRADIČNÁ LEKÁREŇ

Glykémia (hladina cukru v krvi, hodnotená nalačno)

Nízka **menej ako 3,3 mmol/l**

(riziko hypoglykémie a hypoglykemickej kómy,

príznaky hypoglykémie: potenie, tras tela, bledosť kože, búšenie srdca, závraty, strach, bolesť hlavy, trpnutie úst, porucha reči, neostre videnie, hlad, únava, spavosť, zmätenosť, poruchy správania, agresivita, kŕče, poruchy vedomia, prípadne hlboké bezvedomie.

Normálna **3,4 – 5,6 mmol/l**

Zvýšená **5,7 – 6,9 mmol/l**

(pred-diabetický stav, zvýšené riziko vypuknutia cukrovky)

Vysoká **viac ako 7,0 mmol/l**

príznaky hyperglykémie: poruchy videnia, slabosť, ospalosť, malátnosť, smäd, časté močenie, žalúdočná nevoľnosť, vracanie, bolesti hlavy, acetónový zápach z úst, prudké sčervenanie kože (často v tvári), suché sliznice, zrýchlený pulz, hlboké zrýchlené dýchanie, pri výraznej dehydratácii i nízky tlak krvi až šokový stav, v ťažkých prípadoch hrozí kóma (príznaky sa vyvíjajú postupne, v priebehu niekoľkých dňoch a týždňov, pri akútnom zvýšení hladiny cukru v krvi nemusia byť pozorované).

OTESTUJTE SA!

Výskyt niektorého z príznakov ešte neznamená, že ste diabetik. Hladina cukru stúpa po jedle, je vyššia pri strese, nižšia naopak pri pohybe. Prvým krokom k objasneniu príčiny prejavov môže byť **zmeranie hladiny cukru v krvi, ktoré Vám bezplatne vie urobiť aj vaša Tradičná lekáreň.**

A nielen to – **v lekárnach označených DIA PORADŇA vám radi poradíme, čo robiť, aby u vás cukrovka nemala šancu. A ak ju už máte, poradíme vám pri zmene životosprávy, vysvetlíme podrobnosti vašej liečby, či odporučíme vhodnú podpornú liečbu výživovými doplnkami.**