

DIJABETES

RANI ZNAKOVI



izaberite zdravo...

da slatko ne postane gorko

...



Brošuru pripremili: Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Svetlana Gašparović Babić, dr.med.
mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Nada Pirizović

šećerna bolest u trećoj životnoj dobi

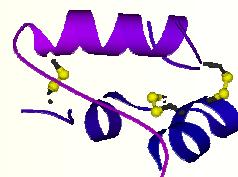
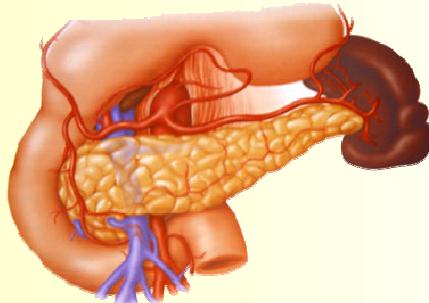
ŠEĆERNA BOLEST U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBII

Šećerna bolest je kronično stanje absolutnog ili relativnog manjka inzulina, s posljedičnim povišenjem glukoze u krvi.

Inzulin i glukagon su hormoni važni za regulaciju šećera u krvi, a luči ih gušterača.

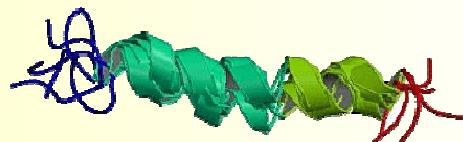
- INZULIN - potiče ulazak glukoze iz krvi u gotovo sve tjelesne stanice.

Glavni je poticaj za njegovo lučenje razina glukoze u hrani (nakon uzimanja hrane njegova koncentracija raste, u šećernoj bolesti taj proces izostaje).



- GLUKAGON - povećava otpuštanje glukoze iz jetre u tjelesne tekućine (brzo i kratkotrajno povećava razinu glukoze iz jetrenih rezervi glikogena).

Šećerna se bolest kod osoba starije životne dobi često otkrije tek slučajno na liječničkom pregledu, kada pacijent dolazi liječniku zbog drugih smetnji koje nisu povezane s dijabetesom (povišen krvni tlak, pogoršanje vida...) jer se pravi simptomi dijabetesa u početku ne prepoznaju.



- održavajte redovnu higijenu tijela, svakodnevno se tuširajte mlakom vodom i neutralnim sapunom,
- tijelo nemojte trljati sapunom, nego nasapunanom trljačicom lagano trljajte kožu u smjeru cirkulacije (od periferije prema sredini tijela); kosu perite neutralnim šamponom, najmanje jednom tjedno, izbjegavajte kemijska sredstva ili druge zahvate koji mogu oštetiti kožu glave; kod brijanja budite posebno oprezni - najbolje se brijati električnim aparatom, a ako se brijete žiletom, prije i nakon brijanja dezinficirajte kožu odgovarajućim losionom,
- dijabetičari su skloniji upalnim promjenama usne šupljine, tako da veliku pozornost trebate obratiti njezi zuba i zubnog mesa; zube ili zubne proteze perite najmanje dva puta dnevno,
- vodite brigu o higijeni svoga spolovila jer je kod dijabetičara, zbog izlučivanja glukoze mokraćom, veća mogućnost bakterijske ili gljivične infekcije spolovila; spolovilo perite tekućom toploom vodom više puta dnevno blagim sredstvima za pranje, pri čemu mlaz vode treba usmjeriti od prednjeg dijela spolovila prema zadnjem (od glavića prema korijenu penisa kod muškaraca te od otvora mokraćnog mjehura prema anusu (čmaru) kod žena),
- održavajte pravilnu njegu stopala; svakodnevno perite noge u mlakoj vodi, (važno je da prije provjerite temperaturu vode termometrom, laktom ili da to učini netko za Vas); za svaku ozljedu na stopalu potražite pomoć liječnika; ne skidajte debelu kožu na petama sami, režite nokte ravno, čuvajte se ozljeda, ne hodajte bosi; nosite udobnu, komotnu obuću, sprječite pojавu žuljeva,
- odlazite na redovite kontrole i savjetovanja kod svog liječnika, redovito uzimajte terapiju.

IZABERITE ZDRAVO...

PREPORUKE ZA ŽIVOT SA ŠEĆERNOM BOLESTI

Ako bolujete od šećerne bolesti:

- održavajte razinu glukoze između 4 i 6,5 mmol/l,
- pravilno se hranite, ono što se preporučuje u dijabetičkoj prehrani zapravo je ono što bi trebale jesti zdrave osobe da zadrže dobro zdravlje,
- cilj je pravilne prehrane održati razinu glukoze u krvi u vrijednostima što bliže normalnim, održati razinu masnoća u krvi u urednim vrijednostima, postići i održavati normalnu tjelesnu težinu, normalnu razinu krvnog tlaka,
- uzimajte hranu sa što manje masnoća, koristite samo one biljnog podrijetla, izbjegavajte hranu bogatu životinjskim masnoćama (masna mesa, punomasno meso, vrhnje, masni sirevi),
- jedite povrće i voće sirovo ili kuhanu, izbjegavajte voće koje sadrži puno šećera (smokve, banane, grožđe),
- kruh, grah, krumpir, tjesteninu treba jesti onoliko koliko je potrebno da popuni jednu trećinu tanjura,
- jedite češće (3 do 6 puta dnevno) manje obroke hrane, obroke rasporedite u 3 glavna i 3 međuobroka,
- ne zaboravite da tjelesna aktivnost pospješuje cirkulaciju krvi i potrošnju glukoze u mišićima; stoga se svakodnevno bavite tjelesnom aktivnošću umjerene jačine i kraćeg trajanja, osim ako Vam je liječnik drukčije sugerirao; uočen je i preventivni učinak tjelesne aktivnosti u nastanku tipa II šećerne bolesti,
- naučite sami određivati razinu glukoze u krvi i mokraći; zbog usklađivanja obroka, tjelesne aktivnosti, preporučenog liječenja (tablete, inzulin) potrebno je da svakodnevno sami pratite vrijednosti glukoze u krvi i urinu te eventualnu pojavu acetona u urinu, u čemu će vas podučiti Vaš liječnik,
- vodite svoj dnevnik samokontrole,

KAKO NASTAJE ŠEĆERNA BOLEST

Naš organizam pretvara hranu koju jedemo u šećer (glukozu). Glukoza putuje krvlju i služi kao «hrana» stanicama. Inzulin je hormon koji luči gušteraća, a koji pomaže da organizam iskoristi glukozu i pretvori je u energiju.

Kod osoba sa šećernom bolesti gušteraća ne stvara dovoljno inzulina ili se proizvedeni inzulin ne koristi učinkovito zbog neosjetljivosti staničnih receptora na inzulin. Posljedica je toga da je u krvi povišena razina šećera (glukoze), a stanice ostaju gladne.

Postoje dva oblika šećerne bolesti: tip I i tip II.



Tip I šećerne bolesti (o inzulinu ovisan tip šećerne bolesti)

Ovaj tip bolesti nastaje kada gušteraća proizvodi vrlo malo ili nimalo inzulina. U tom slučaju inzulin mora biti unesen injekcijom. Ovaj se tip dijabetesa češće javlja kod djece i ljudi mlađe životne dobi.

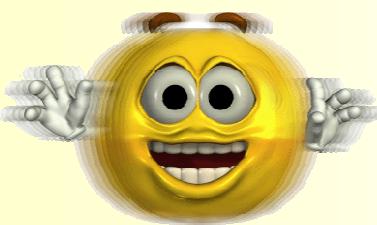
Tip II šećerne bolesti (o inzulinu neovisan tip šećerne bolesti)

Tip II dijabetesa nastaje kada gušteraća nije sposobna stvarati dovoljnu količinu inzulina za potrebe organizma ili se proizvedeni inzulin ne koristi učinkovito. Obično se javlja u odrasloj i starijoj životnoj dobi, ali se pojavljuje i u mlađoj dobi, posebno kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom. Tip 2 šećerne bolesti često ima nejasne simptome. Razina šećera u krvi može se regulirati pravilnom prehranom, tabletama i redovitim vježbanjem.

IZABERITE ZDRAVO...

ČIMBENICI KOJI POVEĆAVAJU RIZIK ZA NASTANAK ŠEĆERNE BOLESTI TIPA 2

1. Debljina (80% osoba s tim tipom bolesti pretilo je).
2. Dob (s dobi iznad 40 godina učestalost raste).
3. Nedostatak tjelesne aktivnosti.
4. Rasna predispozicija.
5. Obiteljska predispozicija.
6. Pojava dijabetesa u trudnoći.
7. Smanjena tolerancija glukoze.
8. Stres.



Što učiniti i kako si pomoći?

- obavezno izmjerite razinu glukoze u krvi,
- u blažoj hipoglikemiji pojedite dodatni obrok ugljikohidrata (jednu voćku, čašu mlijeka);
- u težoj hipoglikemiji odmah uzmite dva do tri glukozna bombona ili žlicu šećera u vodi i pojedite dodatni obrok ugljikohidrata,
- javite se svome liječniku po pomoći ili savjet.

KRONIČNE KOMPLIKACIJE

Kronične komplikacije nastaju nakon dužeg trajanja šećerne bolesti, a uzrok im je neregulirana razina glukoze u krvi.

Za razvoj kroničnih komplikacija najveći značaj ima hiperglikemija. Zajedničko je svim kasnim komplikacijama šećerne bolesti oštećenje krvnih žila. Promjene mogu zahvatiti male krvne žile bubrega, oka ili izazvati aterosklerotske promjene krvnih žila srca, mozga i okrajina uz posljedični razvoj komplikacija na očima, promjena rada bubrega, seksualne disfunkcije, dijabetičkog stopala, srčanog ili moždanog udara itd.

Valja zapamtiti da dobro reguliran šećer (glukoza) u krvi odgađa pojavu komplikacija šećerne bolesti!

KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

Hipoglikemija (niska razina glukoze u krvi)

Hipoglikemija nastaje kada u krvi ima previše inzulina, a premalo glukoze. Prvi se simptomi javljaju kada se razina šećera u krvi smanji ispod 3 mmol/l. Zbog sniženja glukoze u krvi, mozak više ne dobiva potrebnu količinu energije i vrlo brzo reagira na ovakvo stanje.

Hipoglikemija može nastati zbog prevelike količine inzulina (nepravilno uzimanje terapije), premale količine unesene hrane, pojačane tjelesne aktivnosti, oštećenog rada bubrega i gubitka veće količine glukoze urinom ili nakupljanja veće količine lijeka u tijelu, konzumiranja veće količine alkohola.

Simptomi hipoglikemije

- znojenje, drhtavica, bljedilo,
- smetnje vida (mrak na oči),
- ubrzan rad srca,
- osjećaj gladi, zijevanje,
- vrtoglavica, glavobolja,
- neprikladno ponašanje, agresivnost, smetnje koncentracije, osjećaj straha,
- poremećaj svijesti sve do kome.

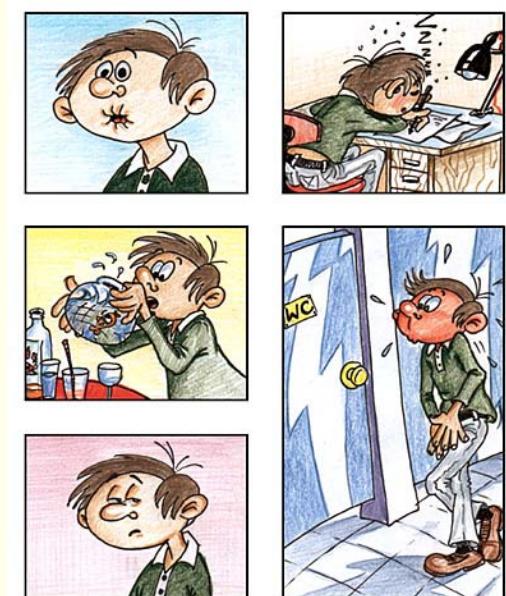
DIJAGNOZA ŠEĆERNE BOLESTI

Normalne su vrijednosti glukoze (šećera u krvi) između 4,0 i 6,5 mmol/l.

Liječnik postavlja sumnju na šećernu bolest kada su vrijednosti glukoze (šećera) u krvi (ŠUK) natašte 7 mmol/l ili više i to u dva uzastopna mjerena.

SIMPTOMI ŠEĆERNE BOLESTI

- Učestalo mokrenje.
- Stalna glad.
- Žeđ i suhoća usta.
- Izraziti umor i nedostatak energije.
- Nagli gubitak težine.
- Smetnje vida.
- Ponavljane infekcije.



IZABERITE ZDRAVO...

LIJEČENJE ŠEĆERNE BOLESTI

Pet osnovnih načela u liječenju šećerne bolesti

1. Uravnotežena prehrana.
2. Tjelesna aktivnost.
3. Edukacija (zdravstveni odgoj o šećernoj bolesti).
4. Samokontrola (samoodređivanje razine glukoze u krvi i glukoze i acetona u mokraći).
5. Lijekovi za održavanje normalne razine glukoze u krvi.



Simptomi hiperglikemije:

- suhoća usta i žeđanje,
- učestalo mokrenje,
- zamućenje vida,
- svrbež kože i sluznica,
- stalna glad,
- osjećaj umora,
- crvenilo lica,
- miris acetona u dahu,
- produbljeno pa zatim nepravilno površno disanje,
- ubrzan rad srca, pad tlaka,
- poremećaj svijesti sve do kome.

Što učiniti i kako si pomoći?

- najprije izmjeriti ravinu glukoze u krvi i urinu te ketone (aceton) u krvi i urinu,
- popiti veću količinu tekućine (1 do 2 l vode),
- pojačati tjelesnu aktivnost,
- u obroku koji slijedi smanjiti količinu ugljikohidrata,
- ako simptomi ne nestaju i glukoza se u krvi ne smanjuje, otići svome liječniku po pomoć ili savjet.

DA SLATKO NE POSTANE GORKO ...

IZABERITE ZDRAVO...

KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

Komplikacije šećerne bolesti mogu biti akutne i kronične.

AKUTNE KOMPLIKACIJE

U šećernoj bolesti, ukoliko ne postoji ravnoteža između unosa i utroška energije i propisanog liječenja tabletama ili inzulinom, može doći do razvoja akutnih komplikacija dijabetesa. Najčešće komplikacije jesu:

- hiperglikemija (porast glukoze u krvi),
- hipoglikemija (pad razine glukoze u krvi).

Hiperglikemija (povećana razina šećera u krvi)

Radi nedostatka inzulina u krvi, glukoza (šećer) u krvi se povećava, ne ulazi u stanice, stanice gladuju i ne mogu koristiti energiju.

Hiperglikemija može nastati zbog nepravilne prehrane i uzimanja prevelike količine hrane, nedovoljne tjelesne aktivnosti, virusnih i bakterijskih infekcija, povišene tjelesne temperature, akutnog stresnog stanja, zbog uzimanja nedovoljne količine lijeka, neredovite samokontrole i kontrole.



OSNOVNI PRINCIPI PREHRANE

- Raspodjela cijelodnevnog unosa hrane na najmanje 3-6 obroka.
- Najmanje 3 glavna obroka (zajutrak, objed i večera) i najmanje 2-3 međuobroka (doručak, užina, noćni obrok) na dan.
- Redovitost obroka.
- Zabrana izostavljanja ili spajanja obroka (dva kao jedan-ima negativan utjecaj na glukozu u krvi i može izazvati nepoželjne promjene).
- Umjerenost obroka s obzirom na vrijeme i količinu hrane.

Bilježenjem rezultata samokontrole glukoze u krvi prije i poslije obroka te vođenje dnevnika prehrane znat ćete koliko ste sve to uspješno uskladili.



ZNAČAJ TJELESNE AKTIVNOSTI

- Pospješuje cirkulaciju krvi i potrošnju glukoze u mišićima.
- Smanjuje razinu masnoća u krvi.
- Uumjereno snižava povišeni krvni tlak.
- Poboljšava regulaciju dijabetesa tipa 2.

IZABERITE ZDRAVO...

VJEŽBATI!

KADA?

Uvijek se može početi i nastaviti!

KAKO?

Za tjelesnu aktivnost nije potrebno uložiti više novaca ili vremena. Za početak malo više kretanja u okviru svojih dnevnih kućanskih obveza i onih na poslu bit će sasvim dovoljno.

KOLIKO?

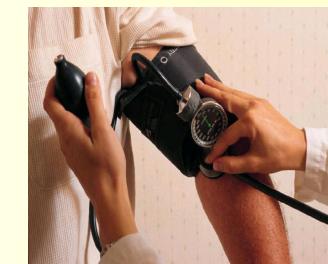
Više je činitelja koje treba uzeti u obzir prilikom određivanja koliko je aktivnosti potrebno i kojim ih tempom provoditi:

- Životna dob.
- Stanje tjelesne kondicije
- Ograničena pokretljivost.
- Tip šećerne bolesti i liječenje.
- Postojanje komplikacija šećerne bolesti.



Prije početka vježbanja savjetujte se s liječnikom!

- Za vježbanje koristite udobnu odjeću i obuću.
- Započnite polako, napredujte postupno i umjereni.



Pojednostavljeni, to izgleda ovako:

- Ako možete glasno pjevati uz kretanje, ubrzajte!
- Ako možete razgovarati uz kretanje, to je prava mjera!
- Ako ste zapuhani, stanite i odmorite se, ali nemojte odustajati!



DA SLATKO NE POSTANE GORKO ...