

Svjetski dan šećerne bolesti

Dijabetes je kronična bolest koja nastaje zbog nemogućnosti tijela da proizvodi ili koristi inzulin. Inzulin je hormon kojeg proizvodi gušterača, a djeluje kao ključ koji otključava stanice i omogućuje da glukoza iz krvi uđe u stanice kako bi se proizvela energija. Bez inzulina dolazi do rasta razine šećera u krvi, no stanice i dalje ostaju „gladne“. Ukoliko se u duljem periodu šećer u krvi ne regulira posljedično može izazvati oštećenje organa i tkiva.

U svijetu jedna od jedanaest osoba ima šećernu bolest, a jedna od dvije ne zna da je ima. Tako 463 milijuna osoba u svijetu boluje o šećerne bolesti, a predviđa se da bi taj broj do 2045.godine mogao narasti do 700 milijuna. Nažalost od ove bolesti u svijetu godišnje umre 4,2 miliona osoba, odnosno svakih 8 sekundi jedna osoba u dobi od 20 do 79 godina umre od šećerne bolesti. U Hrvatskoj te brojke također nisu optimistične. Prema CroDiab registru u 2020. godini šećerna bolest je dijagnosticirana kod 310 212 osobe, a procijenjuje se da je taj broj i veći oko 534 000 jer jedna od dvije osobe zapravo ne zna da ima šećernu bolest.

Najviše oboljelih osoba od šećerne bolesti (90%), boluje od **tipa 2** za kojeg je karakteristično da tijelo ne proizvodi dovoljno inzulina ili stanice ne reagiraju na njega. Najčešće se javlja u odrasloj i starijoj životnoj dobi, posebice pretilih osoba, iznimno i kod mlađih. U tom slučaju razina šećera u krvi regulira se pravilnom prehranom, tabletama te tjelesnom aktivnošću, odnosno vježbanjem.

Od šećerne bolest **tipa 1** najčešće obolijevaju djeca i mladi, a karakterizira ga neproizvodnja, odnosno vrlo mala proizvodnja inzulina zbog uništenih β -stanica gušterače. U tom slučaju inzulin mora biti unesen iz vana. U svijetu svake godine oboli 98 000 djece do 14 godina.

Prvi znaci odnosno simptomi koji mogu upućivati na dijabetes su: prekomjerna žeđ, stalna glad, velik umor, učestalo znojenje, pojačano mokrenje, nagli gubitak težine, poremećaj vida i sl. Kod osoba starijih od 50 godina dijabetes je najčešće povezan s prekomjernom tjelesnom težinom, odnosno pretilošću, nedostatnim kretanjem odnosno vježbanjem i tjelesnom neaktivnošću.

Šećerna se bolest pomoću učinkovite terapije može držati pod kontrolom. Dobra regulacija šećerne bolesti podrazumijeva održavanje poželjne vrijednosti glukoze u krvi (4.4-6.4mmol/l). To se postiže u prvom redu pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću te ukoliko je potrebno i farmakološkom terapijom (terapija za dijabetes u obliku tableta ili inzulina injekcijom).

KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

Komplikacije šećerne bolesti mogu biti akutne i kronične.

a) akutne komplikacije šećerne bolesti

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:

- hiperglikemija (porast glukoze u krvi),
- hipoglikemija (pada razine glukoze u krvi),
- dijabetička ketoacidoza i koma (izraziti porast glukoze u krvi uz zakiseljavanje organizma),
- hiperosmolarno neketotično stanje i koma (izraziti porast glukoze u krvi uz gubitak tekućine).

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.

Simptomi hiperglikemije su:

- 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 razinu 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.

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.

Što učiniti i kako si pomoći?

Kod simptoma hipoglikemije:

- 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 pomoć ili savjet.

b) kronične komplikacije šećerne bolesti

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 svim kasnim komplikacijama šećerne bolesti je oštećenje krvnih žila.

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

Ono što zabrinjava i na što treba svakako utjecati vezano uz bolest dijabetesa jest PRAVILO POLOVICE. Što to točno znači? Pravilo polovice objašnjava se na sljedeći način: od ukupnog broja oboljelih samo polovica je otkriveno, a od tih otkrivenih samo kod polovice se postiže cilj liječenja (procjena je da je u Hrvatskoj 534 000 oboljelih , od kojih 58% nije otkriveno, a kod otkrivenih tek kod 53% je postignuto zadovoljavajuće liječenje).

Bez sumnje šećerna bolest poprima pandemijske razmjere i veliki je javnozdravstveni izazov. Osim što utječe na zdravlje pojedinaca, sa sobom nosi i socijalni i ekonomski teret koji nisu nezanemarivi.

Na kraju je možda najvažnije naglasiti da čak 70% slučajeva nastanka šećerne u bolesti tipa 2 može biti spriječeno ili odgođeno usvajanjem zdravih stilova života.

Stoga, kao i za čitav niz drugih kroničnih nezaraznih bolesti, kao preporuke za spriječavanje šećerne bolesti dobro se prisjetiti naputaka Svjetske zdravstvene organizacije za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. redovito spavajte 7-8 sati,
2. redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan),
3. redovito doručkujte,
4. jedite razborito, hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća,
5. izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu,
6. smanjite ili prestanite pušiti cigarete,
7. alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.