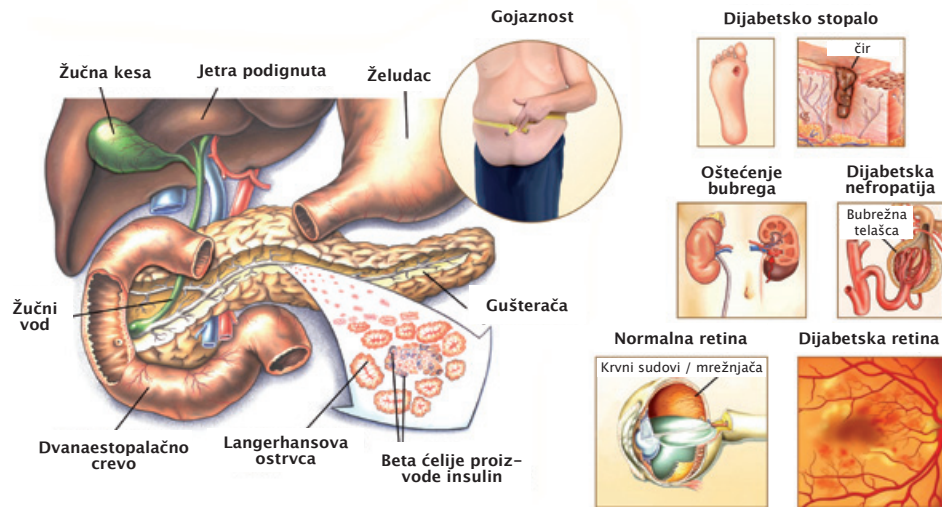




Dijabetes melitus (šećerna bolest)

**Imam šećernu bolest –
da li je to opasno?**



Dijabetes melitus (šećerna bolest)

Imam šećernu bolest – da li je to opasno?

Prema procenama, oko 600.000 ljudi u Austriji ima „šećernu bolest“. Alarmantnih 30%, dakle oko 180.000 lica, ne zna još ništa o svojoj bolesti. Jer i bez lečenja osećaju se dobro. Ali PAŽNJA – to je podmuklost ove bolesti: bez terapije morate računati sa mnogo posledičnih oboljenja!

U ovoj brošuri za pacijente biće na lako razumljiv način objašnjen, pre svega, dijabetes tip 2 i vi ćete saznati kako vi i vaše okruženje možete najbolje da postupate sa oboljenjem.

Razni oblici bolesti

Kod dijabetesa melitus – u narodu poznatog kao šećerna bolest – postoji više

tipova bolesti, koji se znatno razlikuju po uzroku, nastanku i lečenju. Dva najvažnija oblika su „**dijabetes tip 1**“ i „**dijabetes tip 2**“. Većina osoba obolelih od dijabetesa tip 1 još su mladi, zbog čega se o njemu govori kao o „**mladalačkom dijabetesu**“.

Ovaj savetnik za pacijente posvećen je, međutim, samo **dijabetesu tip 2**, koji

se još naziva i „**starački dijabetes**“ ili „**starački šećer**“. Ako su njime ranije bili pogođeni pretežno stariji ljudi, poslednjih godina sve više je, nažalost, slučajeva obolevanja kod mladih osoba, čak i dece!

Da li sam u opasnosti da obolim od dijabetesa?

Žaloso je, ali istinito: dijabetes tip 2 uglavnom nastaje „kod kuće“!

Sadejstvo **genetskih predispozicija i nezdravog načina života** je okidač ove bolesti. Kao jako bitni faktori rizika smatraju se **gojaznost i nedostatak kretanja**. I veoma mala težina pri rođenju (ispod 2,5 kg) ili veoma velika (preko 4,0 kg) pojačavaju sklonost ka dijabetesu.

Onaj ko jako često mokri i oseća pojačanu žeđ, trebao bi obavezno da pomisli na dijabetes tip 2 i da prekontrolira šećer u krvi.

Ostali simptomi koji pojačavaju sumnju da možete da obolite ili ste već oboleli od dijabetesa:

- veliki obim stomaka (muškarci > 102 cm; žene > 88 cm)

- visok krvni pritisak
- poremećaj u razmeni masnih materija (povišena masnoća u krvi)
- premalo kretanja
- genetske predispozicije (dijabetičari u porodici)
- pušenje
- umor

- pored ostalog napadi velike gladi, znojenje, glavobolja, poremećaj vida, poremećaj koncentracije

Kod dijabetesa se radi o poremećaju metabolizma šećera, kod kojeg ćelije organizma ne mogu u dovoljnoj meri da prime groždani šećer (glukozu) koja se transportuje putem krvi. Usled toga ćelije ne mogu taj šećer da koriste kao izvor energije.

Bez šećera iz krvi ne možemo da živimo. Jer šećer je pogonsko gorivo iz kojeg naše ćelije dobijaju energiju važnu za život.

Kao što benzin mora u pravim dozama da se uvodi u motor automobila, tako i šećer mora da dospe direktno u ćelije. Jer jedino tamo će biti „sagoren“ i pretvoren u energiju.



Kako šećer dospeva u ćelije?

Da bi šećer mogao da dospe u ćelije, potreban je **insulin**. On se kod zdravih osoba proizvodi u dovoljnim količinama u gušterači. Insulin radi takoreći kao „vratar“ i omogućava šećeru da iz krvi dospe u ćelije, i na taj način smanjuje koncentraciju šećera u krvi.

Kod dijabetesa tip 2 postoji poremećaj u delovanju insulina. Da bi ćelije organizma i pored toga mogle da dobiju šećer, proizvodi se sve više insulina. U početnoj fazi dijabetesa, vrednosti šećera u krvi su još uvek normalne usled povećane proizvodnje insulina. Jedno vreme stanje je dobro, ali u nekom trenutku su Langerhansova ostrvca iscrpljena; (gomilanje ćelija u gušterači) → insulin mora da se dopremi spolja. To znači da je pacijentu **postao potreban insulin!**

Normalne vrednosti šećera u krvi i redovna kontrola

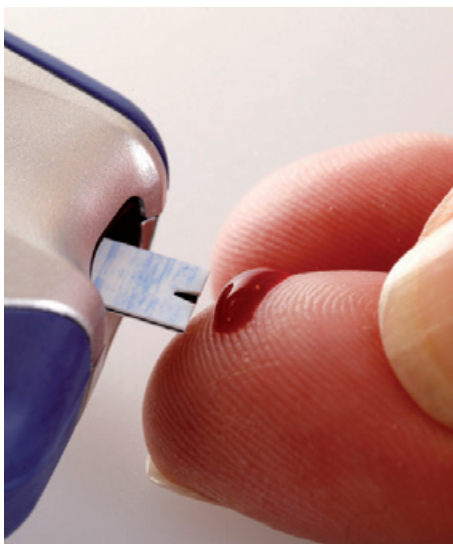
Cilj lečenja uvek je da vrednosti šećera u krvi što više odgovaraju vrednostima zdrave osobe. Da bi se to postiglo, morate redovno da kontrolišete svoj šećer u krvi. Zbog toga bi svaki dijabetičar trebao da nauči da sam meri svoj šećer. Zašto je to tako važno? Jer vam

vrednost šećera u krvi pokazuje kako na njega utiče ishrana, fizičko kretanje i lečenje lekovima. Rezultati samomerenja pomažu vam da bolje organizujete svoju svakodnevnicu.

Rezultati su samo „trenutne vrednosti“. Ovde razlikujemo merenje

- **šećera u krvi bez prethodnog uzimanja hrane/pića i**
- **vrednosti šećera u krvi posle obroka.**

Vrednost koja vam pokazuje regulisanje šećera u krvi tokom poslednjih **6–8 nedelja**, naziva se vrednost **HbA1c**. Ona se zato označava i kao „dugotrajno pamćenje šećera u krvi“ od strane



tela i nezavisna je od trenutnih oscilacija vrednosti šećera u krvi. To je dobra kontrolna vrednost za lekara i obolelu osobu, koja pokazuje da li je vrednost šećera u dužem periodu bila u željenom području. Ni kratkotrajne dijete ne mogu da pomute verodostojnost vrednosti.

To znači: što je niža vrednost HbA1c, to je manji i rizik za posledična oboljenja.

Postoje li lekovi koji pomažu?

Ako promena načina života nije dovoljna da bi se nivo šećera dugoročno smanjio, mora da se uvedu lekovi za lečenje dijabetesa.

Postoje uglavnom **2 grupe** medikamentozne terapije:

Lekovi za dijabetes (antidijabetici) u vidu tableta:

Terapijom za snižavanje šećera u krvi (npr. metformin, glimepirid, gliclazid, repaglinid) povećava se proizvodnja insulina u gušterači i/ili se poboljšava apsorpcija šećera u pojedinim ćelijama.

Insulinska terapija:

Trenutak u kojem se sa insulina prelazi na injekcije insulina zavisi od faktora, kao što su do tada postignute vrednosti šećera, starosna dob i redukcija težine.

Može da se preporuči i istovremeno davanje antidijabetika i insulina.

Dijabetes – često ide zajedno sa drugim bolestima

Kao što smo pomenuli, ako povišen „šećer“ u prvim godinama ne izaziva nikakve bolove, on ipak od početka oštećuje vaše krvne sudove.

Kao dijabetičar podložniji ste sledećim oboljenjima:

- **Srčani infarkt i moždani udar**
Oko 50% pacijenata koji su imali srčani infarkt pati od dijabetesa, tako da je kod njih rizik od moždanog udara četiri puta veći.
- **Ograničena funkcija bubrega**
30–50% svih dijaliziranih pacijenata (dijaliza = postupak prečišćavanja krvi, koji se koristi kod otkazivanja bubrega) su dijabetičari.
- **Oštećenje mrežnjače oka**
Promena prokrvljivosti mrežnjače dovodi kod polovine svih dijabetičara već posle pet godina oboljenja do oštećenja očiju! Ako se ova oštećenja ne leče, mogu da dovedu do **slepila!**
- **Oštećeni nervi**
Prvi znaci su, uglavnom, parestezije i žarenje u stopalima, osećaj hodanja mrava po stopalima ili potkolenicama, kao i noćni grčevi u potkolenicama.

Da li ste znali da ...

- svakih 15 minuta jedan dijabetičar doživi srčani infarkt?
- svakih 20 minuta jednom dijabetičaru amputiraju deo prsta ili stopala?
- svakih 90 minuta jedan dijabetičar oslepi?

• Problemi sa potencijom

Oko polovine dijabetičara posle deset godina trajanja bolesti pati od poremećaja potencije.

• Dijebetsko stopalo

Usled povišenog nivoa šećera u krvi na duži rok dolazi do oštećenja finih nervnih završetaka u stopalima. Poremećen je osećaj bola, povrede se kasno prepoznaju i dolazi do lošeg zaceljivanja rana.

Kasnije posledice koje rezultiraju iz toga utiču na kvalitet života često više nego sama šećerna bolest.

Ali upravo u ranom stadijumu vrednost šećera može relativno lako da se normalizuje promenom načina života, kao što je smanjenje težine, 30 minuta kretanja dnevno, prestanak pušenja, lečenje previsokog krv-



nog pritiska i previsokih vrednosti masnoće u krvi.

Iskoristite ovu šansu! Vodite računa o svom načinu života, svojoj telesnoj težini i redovno kontrolišite vrednost šećera!

USTANOVE ZA KONTAKT

Österreichische Diabetikervereinigung
ÖDV – Servicezentrale (für ganz Österreich)

Moosstraße 18

A-5020 Salzburg

Tel.: 0662/8277

E-Mail: oedv.office@aon.at

www.diabetes.or.at

Selbsthilfegruppe Aktive Diabetiker (ADA)

Tel.: 01/587 68 94

www.aktive-diabetiker.at

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: MedMedia Verlag und Mediaservice GmbH, Seidengasse 9/Top 1.1, 1070 Wien. Tel.: 01/407 31 11-0, Redaktion: Mag. Birgit Schmidle-Loss. Layout und DTP: creativedirector.cc lachmair gmbh, 2120 Wolkersdorf. Illustration (Seite 2): Henning Riediger, Hamburg. Lektorat: Mag. Andrea Crevato, 2823 Pitten. Fotos: iStockphoto.com, fotolia.com, shutterstock.com