



[polsk]

Cukrzyca typu 1 (Diabetes type 1)

O cukrzycy

Cukrzyca jest naszą najbardziej powszechną chorobą przemiany materii. Cukrzyca typu 1 to choroba przewlekła spowodowana brakiem hormonu insuliny. Znane są opisy tej choroby sprzed ponad 2000 lat. Mimo wszystko cukrzyca nadal pod wieloma względami pozostaje tajemniczą chorobą. Przyczyny rozwoju cukrzycy są połączeniem genetycznej predyspozycji oraz czynników środowiskowych, lecz niejasne jest, co powoduje sam proces chorobowy.

Cukrzyca typu 1 występuje we wszystkich grupach wiekowych, lecz najbardziej powszechna jest wśród dzieci, młodzieży i młodych dorosłych. Choroba ta rozwija się na skutek uszkodzenia komórek produkujących insulinę w trzustce (komórek typu beta). Z nieznanym nam przyczyn mechanizm obronny organizmu (system immunologiczny) uznaje komórki beta za ciała obce i niszczy je.

Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę w formie zastrzyków. Insulina jest niszczone przez soki trawienne w żołądku i jelitach, w związku z czym nie może być przyjmowana w tabletkach.

Objawy

W przeciwieństwie do cukrzycy typu 2, gdzie objawy są najczęściej niewyraźne i rozwijają się długo, objawy cukrzycy typu 1 pojawiają się nagle i wyraźnie. Dlatego też najczęściej szybko stawia się diagnozę. Kiedy poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, w moczu pojawia się cukier. Prowadzi to do zwiększonej ilości moczu i częstego oddawania moczu. Organizm reaguje na to zwiększonym pragnieniem. Wydalanie cukru wraz z moczem oznacza utratę kalorii i często prowadzi do utraty wagi. Infekcje dróg moczowych i swędzenie w kroczu również mogą być objawami cukrzycy.

Infolinia o cukrzycy: 815 21 948 / Centrala: 23 05 18 00

post@diabetes.no / www.diabetes.no

Aby zapewnić sobie energię, organizm zaczyna spalać także tłuszcze i białka. Ubocznym produktem spalania tłuszczu są ketony i kiedy te dostaną się do krwi, może dojść do kwasicy ketonowej. Stan ogólny szybko się pogarsza, chory się odwadnia, a typowe objawy to wymioty, bóle brzucha, brak tchu, oddech o zapachu acetonu. Kwasica ketonowa może doprowadzić do śpiączki i jest stanem groźnym dla życia. Przed wykryciem insuliny była to najczęstsza przyczyna śmierci wśród chorych na cukrzycę.

Gdzie mogę otrzymać pomoc

Jeśli rozwinęła się u Ciebie cukrzyca typu 1, z reguły zostaniesz umieszczony w szpitalu, gdzie nauczysz się, jak wstrzykiwać insulinę i mierzyć poziom cukru we krwi. Później będziesz chodzić na regularne kontrole do szpitala. Dużą pomocą mogą też być kontrole u lekarza rodzinnego i dobra współpraca z nim. Poza tym wiele osób znajduje duże oparcie w krewnych, przyjaciółach i w rodzinie.

Ważne jest, abyś wiedział, że masz prawo do otrzymania szkolenia o chorobie. Kurs wstępny powinien trwać minimum 7 godzin. Za przeprowadzenie kursu odpowiedzialny jest personel służby zdrowia, a program kursu obejmuje tematy takie jak informacja o chorobie, formy leczenia, samodzielne leczenie, radzenie sobie z chorobą, prawa pacjenta i dalsza opieka medyczna.

W norweskim Stowarzyszeniu Diabetyków (Diabetesforbundet) masz możliwość spotkać inne osoby będące w takiej samej sytuacji jak ty, od których możesz uzyskać wiele przydatnych informacji ułatwiających radzenie sobie w dniu codziennym. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.diabetes.no.

diabetesforbundet

Samodzielne pomiary

Mierzenie poziomu cukru we krwi jest ważną częścią leczenia cukrzycy. Potrzeby i cele związane z kontrolą poziomu cukru oraz sposób wykorzystania wyników pomiarów są różne dla różnych osób i powinny zostać omówione z lekarzem.

Idealnie poziom cukru we krwi powinien wynosić między 4-6 mmol/L na czczo, oraz poniżej 10 mmol/L na dwie godziny po posiłku.

Insulinoterapia

Insulina to hormon produkowany w trzustce, który pomaga organizmowi wykorzystać cukier znajdujący się we krwi (glukozę). Insulina działa jak „klucz”, który otwiera „drzwi” do komórek, dzięki czemu glukoza może się do nich przedostać. Glukoza to paliwo dla komórek.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów insuliny. Najpopularniejsza jest insulina szybko działająca (3-5 godzin działania), wolno działająca (12-20 godzin działania) oraz długo działająca (do 24 godzin działania).

Leczenie należy dopasować indywidualnie i dostosowywać do aktywności fizycznej i spożywanych pokarmów, szczególnie do spożycia węglowodanów. Większość osób chorych na cukrzycę typu 1 w ciągu jednej doby stosuje jedną do dwóch dawek analogów insuliny o średnio długim działaniu lub długo działających, oraz insulinę szybko działającą do posiłków.

W celu zapewnienia jak najlepszego i najbardziej stabilnego wchłaniania insuliny, ważne jest stosowanie dobrej techniki wstrzykiwania.

Jak radzić sobie z chorobą

Zaraz po zachorowaniu na cukrzycę trzeba się nauczyć wielu nowych rzeczy. Twój lekarz może być dobrym wsparciem, lecz przez większość czasu musisz samodzielnie radzić sobie z chorobą. Dlatego też ważne jest, aby nauczyć się kontrolować swoją cukrzycę. Cukrzyca nie powinna być przeszkodą do długiego i dobrego życia. Główna odpowiedzialność za to należy do ciebie, lecz jednocześnie personel medyczny ma obowiązek ci w tym pomóc. Szkolenia i wiedza o własnej chorobie są tak czy inaczej warunkiem do samodzielnego zapewnienia sobie dobrej opieki.

Wiele czynników wpływa na twój poziom cukru we krwi

- **Jedzenie:** Na poziom cukru wpływa to jak często, jak dużo i co jesz.
- **Aktywność fizyczna:** Przeważnie obniża zapotrzebowanie na insulinę.
- **Choroba:** Zapotrzebowanie na insulinę wzrasta. Dzieje się tak szczególnie podczas gorączki.
- **Gdzie wstrzykuje się insulinę:** Insulina wchłania się do krwi najszybciej, jeśli podawana jest w brzuch. Insulina podana w ramiona działa wolniej, a najpóźniej działa insulina podana w uda i pośladki.
- **Obciążenia psychiczne i stres:** Napięcie psychiczne powoduje często wzrost poziomu cukru we krwi. To jak dużo i jak długo wzrasta poziom cukru waha się w zależności od sytuacji.
- **Alkohol:** Jeśli pijesz alkohol, możesz łatwiej dostać spadku cukru (hipoglikemii) i jednocześnie trudniej jest go zauważyć. Nie pij alkoholu na pusty żołądek, mierz poziom cukru we krwi i ewentualnie zjedz coś zanim położysz się spać.

Łatwiej jest regulować poziom cukru, jeśli prowadzisz regularny tryb życia, między innymi pod względem diety i uprawiania sportu.

Co to jest niski cukier (hipoglikemia/niedocukrzenie)

Jeśli poziom cukru we krwi spada poniżej 4 mmol/L, nazywa się to hipoglikemią. Trudno jest podać jednoznaczną definicję hipoglikemii. Większość osób odczuwa dyskomfort i/lub dostaje hipoglikemii, kiedy cukier spada do poziomu 2,5-3 mmol/L. Granica hipoglikemii jest różna dla różnych osób. W przypadku podejrzenia hipoglikemii ważne jest, aby zmierzyć poziom cukru we krwi.

Przyczyną hipoglikemii może być nadmiar insuliny, większa niż przeciętnie ilość aktywności fizycznej lub za mało jedzenia. Spadki cukru mają różne nasilenie i często bywają odczuwane jako nieprzyjemne. Możliwe objawy to pocenie się, trudności z koncentracją, drżenie, bledność skóry, niepokój, złość, osłabienie, niewyraźna mowa i uczucie głodu. Stowarzyszenie Diabetyków opracowało również broszurę informacyjną o cukrzycy i niskim poziomie cukru we krwi.

Przewlekłe powikłania

Źle regulowana cukrzyca, czyli wysoki poziom cukru we krwi przez wiele lat, może prowadzić do przewlekłych powikłań. Osoby cierpiące na cukrzycę są szczególnie narażone na

- Choroby nerek
- Zawał serca i udar mózgu
- Rany cukrzycowe i uszkodzenia żył w nogach
- Uszkodzenia małych żył w oczach, co z kolei może prowadzić do osłabienia wzroku i ślepoty
- Neuropatię z obniżonym czuciem w nogach
- Impotencję u mężczyzn
- Choroby dziąseł i infekcje jamy ustnej

Regularne kontrole lekarskie i dobre leczenie od wczesnego stadium mogą opóźnić wystąpienie następstw choroby oraz im zapobiegać. Stowarzyszenie Diabetyków opracowało również broszurę o przewlekłych powikłaniach/następstwach cukrzycy.

Ostatnia aktualizacja niniejszej broszury informacyjnej ze Stowarzyszenia Diabetyków miała miejsce w 2013 roku.