



[polsk]

Cukrzyca typu 2 (Diabetes type 2)

O cukrzycy

Cukrzyca jest naszą najbardziej powszechną chorobą przemiany materii. Cukrzyca typu 2 to przewlekła choroba, przy której występuje wyższy niż normalnie poziom cukru we krwi. Spowodowane jest to zbyt słabym działaniem insuliny lub zbyt niską jej produkcją. Większość osób cierpiących na cukrzycę typu 2 ma tak zwaną insulinooporność - oznacza to, że insulina w organizmie nie działa tak, jak powinna.

Cukrzyca typu 2 występuje najczęściej u dorosłych powyżej 30 roku życia, lecz w miarę jak również młodsza część ludności przybiera na wadze, widzimy, że cukrzyca rozwija się coraz częściej u młodzieży i młodych dorosłych.

Objawy

Objawy cukrzycy typu 2 mogą być niewyraźne i trudne do zauważenia, przez co wiele osób może ją mieć przez wiele lat, nie wiedząc o tym.

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. U wielu osób, u których pojawia się cukrzyca typu 2, proces ten przebiega powoli, przez co nie zauważa się objawów choroby. Jednak z czasem zmiany przemiany materii zaczynają wpływać na wszystkie funkcje organizmu, co prowadzi do zmęczenia, osłabienia i obniżenia nastroju. Są to najpowszechniejsze dolegliwości towarzyszące cukrzycy pojawiającej się w dorosłym wieku.

Gdzie mogę otrzymać pomoc

Po postawieniu diagnozy przez lekarza, to lekarz w porozumieniu z tobą postanawia, jakie leczenie powinieneś otrzymać. Większość osób może zacząć od zmiany stylu życia, czego efekt ocenia się przez kilka miesięcy. Dieta z niską zawartością szybko przyswajalnych węglowodanów, odchudzenie się w przypadku nadwagi i zwiększona aktywność fizyczna często powodują znaczący spadek poziomu cukru we krwi. Jeśli w momencie stawiania diagnozy poziom cukru jest bardzo wysoki i lekarz stwierdzi, że zmiana stylu życia niewiele zmieni, aktualne może być natychmiastowe zastosowanie leków doustnych lub insulinoterapii.

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.

Samodzielne pomiary

Diabetycy powinni potrafić samodzielnie mierzyć swój poziom cukru. Potrzeby i cele związane z kontrolą poziomu cukru oraz sposób wykorzystania wyników pomiarów są różne dla różnych osób i powinny zostać omówione z lekarzem.

Równie ważne jest zdobycie wiedzy o chorobie. Nie wszystkiego można nauczyć się od razu, a uzyskanie dobrej kontroli nad cukrzycą może zająć trochę czasu. Idealnie poziom cukru we krwi powinien wynosić między 4-6 mmol/L na czczo, oraz poniżej 10 mmol/L na dwie godziny po posiłku.

Leczenie

Lepsze metody leczenia i nowa wiedza o znaczeniu zdrowej diety, aktywności fizycznej i samodzielnej opieki zdrowotnej zmniejszają ryzyko wystąpienia poważnych przewlekłych powikłań.

Cztery przewodnie zasady Stowarzyszenia Diabetyków to:

- motywacja/wiedza
- dieta
- aktywność fizyczna
- ewentualne leki

Ponadto dla uzyskania dobrych efektów leczenia cukrzycy ważne jest rzucenie palenia - u osób, których to dotyczy.

Jak radzić sobie z chorobą

Zaraz po zachorowaniu na cukrzycę trzeba nauczyć się 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 pomóc ci w zdobyciu nowej wiedzy i umiejętności.

Niektórzy wstydzą się i czują się winni tego, że zachorowali na cukrzycę typu 2, i czasami wolą ukrywać tę chorobę przed innymi. Fakt, że cukrzyca typu 2 często nazywana jest „chorobą stylu życia” nie ułatwia zaakceptowania własnej choroby.

Ale: najnowsze badania wykazały, że również czynniki genetyczne odgrywają znaczącą rolę w rozwoju cukrzycy typu 2, dlatego ważne jest, aby lekarze i pozostały personel medyczny mówili o tym, jednocześnie przyczyniając się do osłabienia poczucia „winy za doprowadzenie siebie do takiego stanu”.

Co to jest niski cukier (hipoglikemia/niedocukrzenie)

Jeśli poziom cukru we krwi spada poniżej 4 mmol/L, nazywa się to hipoglikemią. Objawy lub dolegliwości powiewające się u osób chorych na cukrzycę przy niskim poziomie cukru nazywa się hipoglikemią: pocenie się, drżenie, niepokój, uczucie głodu, lęk, drażliwość i kołatanie serca. Objawy te mogą być różne u różnych osób i mogą też zmieniać się z czasem. Insulina i niektóre rodzaje leków doustnych stosowanych przy cukrzycy typu 2 mogą zbyt mocno obniżyć poziom cukru i doprowadzić do hipoglikemii, lecz przy stosowaniu leków doustnych poważne spadki cukru zdarzają się bardzo rzadko. Dochodzi do nich zwykle w związku ze znaczącymi zmianami diety bez jednoczesnej regulacji dawki leków, podczas poważnej choroby, lub przy stosowaniu innych leków, które nasilają działanie doustnych leków obniżających poziom cukru.

Przewlekłe powikłania

Źle regulowana cukrzyca, czyli utrzymujący się przez wiele lat wysoki poziom cukru we krwi, 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/lub bólami nóg
- 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.