

## Betegség vagy állapot?

Bizonyos vélemények szerint mindkettő és ugyanakkor talán egyik sem. A cukorbetegség olyan kóros állapot, amely megfelelő feltételek mellett majdnem normalizálható. Ekkor a cukorbeteg csaknem egészséges embernek tekinthető. Azaz a cukorbetegség valódi betegség, mert ugyan egyensúlyban tartható, de ma még véglegesen nem gyógyítható.

Az egyensúlyban tartás nem jelenti a betegség megszüntetését, azaz gyógyítását, hanem egy hosszabb-rövidebb ideig tartó tünetmentességet. Az egyensúlyban tartás a feltételes egészség állapota, amely a feltételek be nem tartása esetén súlyos, előbb-utóbb végzetes kimenetelű következményt jelent.

## Testmozgás

**A rendszeresen végzett testmozgás és az aktív életmód segítségével a következőket érheti el:**

- vércukorszint csökkentése,
- vérnyomás csökkentése, vérsírok (lipidek) csökkentése,
- a szövődmények, mint szívinfarktus és agyvérzés kockázatának csökkentése,
- inzulinszükséglet csökkentése

Ezeket a hatásokat úgy éri el mozgással, hogy amikor az izmai dolgoznak, tápanyagként jelentős mennyiségű cukrot, zsírt vesznek fel a vérből. Rendszeres testmozgással az anyagcsere helyzet és a keringési rendszer állapota is javul.

**A testmozgás emellett segít:**

- a kívánt testsúly megtartásában vagy megközelítésében,
- a csontok és az izomerő megerősítésében és az általános erőnlét növelésében,
- életerejének növelésében és a stressz csökkentésében,

- megjelenésének és szellemi jólétének javításában

A testmozgás előtt és után ellenőrizze vércukorszintjét! Ha a vércukorszint csökkentésére inzulint vagy gyógyszert használ, ne felejtse el vércukorszintjét ellenőrizni a mozgás megkezdése előtt!



A testmozgás segíthet!

Ne kezdjen testmozgásba, ha túl alacsony (4 mmol/l alatti) vagy ha nagyon magas (16 mmol/l feletti) a vércukorszintje! Ha 1-es típusú cukorbeteg és vizeletében ketonokat és cukrot talál, ne kezdjen testmozgásba! Testmozgás után legkésőbb 15 perccel mindig ellenőrizze a vércukorszintjét - ismernie kell a testmozgásnak a vércukorra gyakorolt hatását!

## Segítségnyújtás, további felvilágosítás

**Egészségfejlesztési Iroda (EFI)  
Európa - Egészségház –Baktalórántháza  
Kiemelten Közhasznú Zrt.  
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.  
Tel: (42) 552-050 /104 mellék  
e-mail. baktaefi@gmail.com**

## A cukorbetegség (Diabetes Mellitus)

A cukorbetegség vagy rövidítve diabétesz, a glükóz feldolgozási zavara, melynek oka a hasnyálmirigy szigetei által termelt inzulin nevű hormon hiánya.

Cukorbetegségben az inzulin hiányzik vagy hatása csökken, ezért a sejtek (az agysejtek kivételével) éheznek, mert nem tudják a glükózt a vérből felvenni, így az a vérben marad. Ez a folyamatok együttesen ahhoz vezetnek, hogy megemelkedik a vércukorszint.

## Cukorbetegség típusai

A cukorbetegségnek több típusa létezik. A kialakulás okai, a tünetek és a kezelés az egyes típusokban különböznek.

## 1-es típusú diabetes mellitus

Az 1-es típusú diabetes mellitus (más néven inzulinfüggő diabetes) egy autoimmun betegség, amelyet abszolút inzulinhiány okoz. Hátterében az áll, hogy a szervezet immunrendszere idegenként ismeri fel a saját sejtek egy részét és gyulladás következtében elpusztulnak a hasnyálmirigy inzulint termelő sejtjei.

Ez a típusú diabétesz bármely életkorban előfordulhat, de leggyakrabban gyermek- és fiatal felnőttkorban jelentkezik. A betegek általában soványak, gyakori a jelentős fogyás a betegség megállapítása előtt. A tünetek gyorsan alakulnak ki, a betegek kezeléséhez inzulin szükséges.

Az 1-es típusú diabétesz általában a diabéteszes esetek 10%-át teszik ki. Magyarországon is egyre nő ennek a típusnak a gyakorisága.

## 2-es típusú diabetes mellitus

A 2-es típusú diabetes mellitus (más néven nem inzulinfüggő diabétesz) leggyakoribb kiváltó oka az izolált szénhidrátok túlzott fogyasztása (cukor, fehér liszt stb.)

Egy pontig a hasnyálmirigy kompenzálja a túlzott szénhidrát vagy cukorbevittelt, de egy idő után elfáradnak az inzulintermelő sejtek és nem tudnak több inzulint termelni, ekkor alakul ki a 2. típusú diabetes.

A tartósan magas és kezeletlen vércukorszint súlyos szövődményekhez vezethet: látásromlás majd vakság, érszűkület majd lábamputáció, érelmeszesedés, infarktus és impotencia is lehet a tartósan magas vércukorszint következménye.

## Az 1-es típusú cukorbetegségekre hajlamosító tényezők

Részben genetikai, részben környezeti tényezőkre vezethető vissza. Kialakulhat 6 hónapos kor alatt csecsemőknek adott tehéntej miatt. Bizonyos terhesség alatti vírusinfekciók szerepe is bizonyítottan tekinthető. Terhesség is kiváltó tényező lehet.

## A 2-es típusú cukorbetegségekre hajlamosító tényezők

Itt is fontos tényező a genetikai meghatározottság. A környezeti tényezőknek szintén nagy jelentősége van. A rendszeres fizikai tevékenység hiánya szintén hajlamosító tényező lehet. Az étrend elsősorban akkor káros, ha elhízást okoz. Önmagában a szénhidrát fogyasztásnak nincs köze a cukorbetegség kialakulásához. Telített zsírok bőséges fogyasztása szerepet játszhat a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. A nemek között is különbségek tapasztalhatóak. Egyes népeknél, a nőknél, máshol pedig a férfiaknál fordul elő gyakrabban. Terhesség is kiváltó ok lehet. Végül pedig az életkornak is szerepe van

a kialakulásában. A cukorbeteg 50%-a 65 év feletti korosztályhoz tartozik.

## Klinikai tünetek

**Általános tünetek:** fáradtság, teljesítménycsökkenés. Emelkedett vérinzulin szint miatt kialakuló tünetek (a 2-es típus kezdeti fázisa): farkasétvágy, izzadás, fejfájás.

**Magas vércukorszint miatt jelentkező tünetek:** nagy mennyiségű vizelet gyakori ürítése, szomjúságérzet, nagy mennyiségű víz ivása, testsúlycsökkenés.

**Folyadék és elektrolitháztartási zavar miatt jelentkező tünetek:** éjszakai vádligörcsök, látászavarok (a szemlencse víztartalmának változása miatt).

**Bőrtünetek:** viszketés gyakran a nemi szervek és a végbélnyílás környékén), bakteriális és gombás bőrfertőzések, vöröses arcszín  
Potencia- vagy menstruációs zavarok.

## Kezelése

A kezelés a cukorbetegség különböző típusaiban különböző módon történik.

## 1-es típusú cukorbetegség

Inzulin adása a bőr alatti kötőszövetbe inzulin-toll segítségével

Inzulin adagolása inzulinpumpa segítségével

## 2-es típusú cukorbetegség:

- diéta
- testmozgás
- cukor-és zsírbevitel lecsökkentése

## A rendszeres vércukorszint ellenőrzésének jelentősége

### A vércukor önellenőrzés lehetővé teszi:

- az étrend, a fizikai aktivitás és az antidiabetikus kezelés (tablettás vagy inzulinkezelés) egyensúlyi helyzetének kialakítását,
- az önellenőrzés során kiderül, ha a vércukorszint kórosan emelkedett vagy csökkent, amely az étrend és a gyógyszeradag dózisének alakításával helyreállítható,
- a vércukorszint kontrollal lehetséges a szövődmények kialakulásának elkerülése, késleltetése,
- különleges állapotok (terhesség, fertőző betegség) esetén a cukorháztartás is könnyen felborul, amelyre az önellenőrzés során azonnal fény derül, és a baj orvosolhatóvá válik.



Fontos az állandó vércukorszint ellenőrzése

## Megelőzése

A betegségekre hajlamos egyéneket ma még nem lehet megóvni a betegség kialakulásától, de a rizikófaktorok csökkentése (a napi cukor és szénhidrátbevitel csökkentése, testsúlycsökkentés, rendszeres testmozgás), a diagnózis korai felállítása (rendszeres vércukor ellenőrzése) és a kezelés mihamarabbi elkezdése a szövődmények kifejlődését csökkentheti.