

SLADKORNA BOLEZEN

Sladkorna bolezen je stanje kronično zvečanega krvnega sladkorja (glukoze).

Ta nastane zaradi pomanjkanja inzulina, ki ga lahko spremlja zmanjšana občutljivost organizma nanj. Posledica je motnja presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Bolezen se kaže z značilnimi težavami, ki so posledica zvečanega krvnega sladkorja (obilno mokrenje, žeja, hujšanje, oslabelost itd.). Posledica bolezní so za sladkorno bolezen značilna okvara malih žil (oči in ledvic), velikih žil odvodnic (arterioskleroza) in okvara živcev.

Normalen krvni sladkor na tešče je 6,0 mmol/l ali manj.

Šteje se, da ima sladkorno bolezen tisti, katerega sladkor na tešče je stalno 7,0 mmol/l ali več oziroma po obroku 11,1 ali več. Nad to mejo se namreč začnejo pojavljati za sladkorno bolezen značilne spremembe žil, oči in ledvic.

Delimo na:

Sladkorna bolezen tipa I. Zbolijo mladi ljudje, bolezen se pokaže zelo burno z izrazitimi težavami; zdravljenje z insulinom je potrebno takoj in trajno.

Sladkorna bolezen tipa II. Zbolijo starejši ljudje, navadno se odkrije slučajno ali pri sistematskih pregledih, ob odkritju so ljudje navadno brez težav. Za potek bolezní je značilno stopnjevanje ravni krvnega sladkorja. Sprva so ljudje brez zdravil, pozneje se zdravijo s tabletami in na koncu marsikdo z insulinom.

Merjenje krvnega sladkorja vam v vsakem trenutku lahko pove, kakšen je vaš krvni sladkor. Vsak človek s sladkorno boleznijo ima korist od merjenja krvnega sladkorja, ne glede na vrsto zdravljenja, ki ga je deležen. Izvidi krvnega sladkorja so, skupaj z izvidom HbA1c, najbolj verodostojno vodilo za to, kako deluje vaše načrtovano zdravljenje.

Izvid vam lahko pove, kako vplivajo na vaš krvni sladkor:

- obroki (različno veliki in različni po sestavi);
- telesna dejavnost (različno dolgotrajna in naporna);
- stres (bolezen, psihični stres);
- sprememba zdravil;
- druga zdravila;
- obisk pri zdravniku;
- itd.

Na osnovi izvida, ki vam ni všeč, lahko takoj ukrepate, npr.:

- spremenite en odmerek inzulina;
- pojedite več ali manj hrane;
- ste bolj ali manj telesno dejavni.

Dolgoročno je urejenost krvnega sladkorja izredno odločujoča za pojav kroničnih okvar. Po večkratnih merjenjih ob različnih urah dneva (po več "profilih krvnega sladkorja") si lahko ustvarite sliko o kakovosti zdravljenja svoje sladkorne bolezni. S takim spoznavanjem stanja svoje bolezni in z veččino sprotnega ukrepanja boste postali suvereni v zdravljenju sladkorne bolezni in preprečevanju njenih posledic.

Načelno lahko merite krvni sladkor:

- na tešče oziroma pred obroki;
- eno do dve uri po obroku, da ugotovite porast sladkorja po obroku;
- pogosto za boljši nadzor nad stanjem krvnega sladkorja.

Večkrat ko boste izmerili vaš krvni sladkor, bolje boste spoznali lastno bolezen in jo znali bolje zdraviti.