

SLADKORNA BOLEZEN

UVOD

V seminarski nalogi so predstavljeni osnovni podatki o sladkorni bolezni. Kakšne tipe poznamo in s kakšnimi nevarnostmi se ljudje s to boleznijo srečujejo. Predstavljeni so tudi načini kako omiliti posledice te bolezni oziroma preprečiti da bi bolezen prevzela nadzor nad našim življenjem. Zelo veliko vlogo pri zdravljenju te bolezni ima tudi telesna aktivnost. Ljudje se tega premalo ali pa prepozno zavedajo zato bi bilo dobro če bi bili ljudje bolj osveščeni o tem kako se soočati z boleznijo.

DIABETES ALI SLADKORNA BOLEZEN

Mednarodna federacija diabetikov (IDF) opredeljuje diabetes kot, kronično stanje pri katerem celice trebušne slinavke (pankreas) ne proizvajajo dovolj insulina oziroma pri katerem telo proizvedenega insulina ne more učinkovito rabiti. To glukozi (ki jo dobimo iz hrane) oteži prehod v celice, zato te ne morejo normalno delovati. Spremeni se tudi presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. *Svetovna zdravstvena organizacija (WHO)* opredeljuje diabetes kot, motnja v presnovi, izhajajoča iz številnih vzrokov, ki jo določa kronična hiperglikemija (stanje zvišanega nivoja sladkorja v krvi). Kaže se kot motnja v presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, posledici nepravilnosti v izločanju ali delovanju insulina (znižuje krvni sladkor). Končni učinki boleznii so lahko trajne okvare, nepravilnosti v delovanju ali pa celo odpoved številnih telesnih organov.

Tipični pokazatelji sladkorne boleznii:

- povečano izločanje vode (uriniranje)
- stalna žeja ali lakota
- slabo počutje
- počasno celjenje ran in prask
- izguba teže
- zmanjšana odpornost

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 1

Sladkorna bolezen tipa 1 se pojavi, ko telo proizvaja zelo malo ali nič insulina. V tem primeru ga je treba dodajati v obliki injekcij. Tip 1 je pogostejši pri otrocih in mladostnikih in zajema od 10 do 15 odstotkov vseh primerov sladkorne bolezni.

Znaki sladkorne bolezni tipa 1 so:

- ogosto uriniranje,
- huda žeja in suha usta,
- pretirana utrujenost,
- razdražljivost,
- lakota,
- nenadna izguba teže,
- zamegljen pogled.

Sladkorno bolezen tipa 1 lahko nadzirate z:

- jemanjem injekcij insulina,
- rednim preverjanjem ravni glukoze v krvi,
- zdravo prehrano,
- redno telesno dejavnostjo.

Če se bolnik ne zdravi z insulinom, lahko pade v smrtno nevarno komo.

SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Vzroki za nastanek sladkorne bolezni tipa 2 niso znani, vendar več analiz kaže, da je bolezen posledica kombinacije genetske dovzetnosti in zunanjih dejavnikov oziroma dejavnikov okolja. Vplivi iz okolja so zmanjšana telesna dejavnost in povečanje vnosa kalorij, predvsem maščob. Prav vpliv, ki ga imata zmanjšana telesna dejavnost in prevelik vnos kalorij na razvoj sladkorne bolezni, je razlog za svetovno epidemično naraščanje pojavljanja sladkorne bolezni tipa 2.

DEJAVNIKI TVEGANJA SO ZA TIP 2 SLADKORNE BOLEZNI

- sladkorna bolezen tipa 2 v družini
- starost nad 45 let
- dokazana motena toleranca za glukozo
- telesna nedejavnost
- prekomerna telesna teža
- sladkorna bolezen v nosečnosti

ZNAČILNI SİPTOMI SO:

- žeja
- pogosto uriniranje (pretirano močenje)
- utrujenost
- zamegljen vid
- izguba telesne teže

ZAPELETI PRI SLADKORNI BOLEZNI:

Kronični zapleti

- Zaradi dolgoročnih slabih vplivov visokih ravni krvnega sladkorja na ožilje in živčevje nastanek diabetičnih angiopatij (kronične okvare žil) in nevropatij (kronična okvara živcev)
- Kardiovaskularna obolenja (srčni infarkt, možganski infarkt, steroskleroza, angina pectoris)
- diabetična nefropatija (kronični zaplet na malih žilah v ledvicah)
- Slabše celjenje ran, sprememba kvalitete kože
- Okvare perifernih živcev (manj čutijo pritiskanje, tiščanje čevlja, toploto, slabši vid...)
- Diabetična noga (ranice na nogah, slaba prekrvavljenost)

Akutni zapleti

Hipoglikemija

- stanje znižane koncentracije sladkorja v krvi
- povzroči jo
 - Prevelika doza insulina
 - Prevelika telesna aktivnost
 - Premalo hrane oz. izpuščen obrok
 - Pitje alkohola na prazen želodec
 - Včasih vzrok ni poznan
- na nastanek nas opozarjajo *adrenergični znaki*:
 - tresenje rok
 - znojenje
 - nemir razbijanje srca
- ter *nevrogenični znaki*:
 - slaba sposobnost koncentracije
 - občutek »prazne glave«
 - lakota
 - težave pri govorjenju
 - mravljinčenje jezika okoli ust
 - nerodnost kretenj
 - zmedenost

Hiperglikemija

- Stanje zvišane vrednosti koncentracije sladkorja v krvi
- Vzroki:
 - Premalo insulina
 - Preveč hrane
 - Prehlad ali kakšno drugo obolenje
- Pri vrednostih nad 16mmol/l je telesna aktivnost *kontradicirana*
- Okvarja male žile oči in ledvic, živcev in srca
- Diabetična koma

- Močna žeja
- Pogostejše uriniranje
- Utrujenost, pomanjkanje apetita, slabo psihično počutje, brezvoljnost, izguba telesne teže
- Slabost, potrtost, bolečine v zgornjem delu trebuha, suh jezik, moten vid, zadah po acetonu

ZDRAVLJENJE:

Sladkorna bolezen zaenkrat še ni ozdravljiva so pa metode kako upočasniti njene negativne učinke na telo. Predvsem je pomembna *prehrana* (diete, glikemični indeks). Poleg prehrane pa se lahko zdravimo tudi s *tabletami*, vendar naj bi tablete sledile šele po izboljšanju stanja z dietami in telesnimi aktivnostmi. Ko tablete ne zadostujejo več moramo uporabiti inzulinske injekcije ki nadomestijo potreben *insulin*. Poleg vseh teh metod pa je zelo pomembna že prej omenjena *telesna aktivnost*. Ne smemo pa pozabiti da končno vlogo pri zdravljenju igra sprememba življenjskega sloga.

NEKAJ SLIK POVEZANIH S SLADKORNO BOLEZNIJO:



Značilna posledica sladkorne bolezni je diabetično stopalo:



Meritev sladkorja v krvi.

ZAKLJUČEK:

Proti sladkorni bolezni še vedno ne poznajo zdravila, vendar jo z različnimi načini lahko omilimo in tako upočasnimo njeno delovanje na telo. Po spoznanju da smo oboleli za sladkorno boleznijo ne smemo obupati nad življenjem ampak najti moč v sebi kako bolezen premagati in ji onemogočiti njeno destruktivno delovanje na telo. Poleg prehrane in diete je poglavitna protiutež bolezni tudi šport oziroma telesna aktivnost. Telesna aktivnost je priporočljiva tudi za ljudi ki ne boleajo za sladkorno boleznijo. Šport poskrbi, seveda ob pravilni »uporabi«, da smo tudi v poznih letih življenja še vedno aktivni in lahko skrbimo samo zase.