**SLADKORNA BOLEZEN ♥**

* več vrst oz. tipov
* vsem skupna previsoka raven glukoze oz. sladkorja v krvi - *hiperglikemija*
* glukoza nujno potrebna za delovanje organov - zlasti možgani
* telo potrebuje glukozo za delovanje
* raven glukoze v krvi potrebno stalno vzdrževati
* glukoza pride v naše telo s hrano (v obliki glukoze ali kot del sestavljenih hranilnih snovi - *škrob* v krompirju, kruhu, testeninah; *sladkorja* v sadju, slaščicah; 🡪 po zaužitju pretvorijo v glukozo)
* preveč glukoze v krvi začne neugodno delovati na organizem 🡪 povzroča številne kronične (počasi razvijajoče se) trajne okvare organov; prizadene zlasti *srce, žile, ledvice, oči, živce*
* previsoka raven glukoze v krvi posledica nezadostnega izločanja inzulina in/ali pomanjkljivega delovanja inzulina
* inzulin 🡪 hormon, ki ga izločajo betacelice Langerhansovih otočkov v trebušni slinavki; izloča se v krvni obtok, potuje po telesu in deluje na celice v tkivih; omogoča prevzem glukoze iz krvi v celice - tako znižuje raven glukoze v krvi; sodeluje pri presnovi beljakovin in maščob
* ko ne jemo se inzulin izloča v majhnih količinah
* po obrokih hrane se zaradi porasta glukoze začne inzulin obilneje izločati (odvisno od sestave in obsega obroka) 🡪 tako omogočen hiter prevzem glukoze v celice
* raven inzulina v krvi pri zdravem človeku zvišana toliko časa, dokler se raven glukoze ne normalizira
* pri bolniku s sladkorno boleznijo učinek inzulina ni zadosten - *hiperglikemija* izrazitejša, traja dlje 🡪 eden od pomembnejših dejavnikov, ki dolgoročno vodijo v razvoj kroničnih okvar
* zaradi pomanjkanja inzulina glukoza ne more v zadostnem obsegu prestopati v celice 🡪 začne kopičiti v krvi; ko doseže določen prag se začne izločati skozi ledvice v seč
* ob tem človek izgublja čezmerne količine vode, urinira tudi ponoči - izsušitev organizma (dehidracija), povečana žeja - pitje večjih količin tekočine (nekateri popijejo tudi po več litrov na dan
* pitje sladkih pijač ali kompotov vnese še dodatno količino sladkorja 🡪 ponovno poviša raven glukoze v krvi, znova poveča žejo
* tudi »pijače brez dodatnega sladkorja« vsebujejo precej ogljikovih hidratov 🡪 zvišanje *glikemije* (sladkorja v krvi)
* najbolj priporočljivo pitje vode ali nesladkanih čajev
* pogosto zelo očiten znak sladkorne bolezni pospešeno hujšanje - kljub nespremenjenemu prehranjevanju izguba 10kg in več v nekaj tednih (zaužita hrana zaradi pomanjkanja inzulina ne pride v celice, presnova se prilagodi in deluje, kot bi človek stradal kljub izobilju glukoze v krvi, začnejo se porabljati zaloge maščob in beljakovin v mišicah) 🡪 tako hujšanje ni zdravo, znak nastajajoče ali neurejene sladkorne bolezni
* druge težave 🡪 večja utrujenost, vedno težje zmorejo vsakodnevne obveznosti, občasno motnje vida (kopičenje sladke tekočine v očesni leči spremeni njeno lomnost z nabrekanjem, slika postane neostra), rane se celijo počasneje, okužbe sečil (pri zvišani ravni glukoze se ta začne izločati v seč - primerno okolje za razvoj bakterij in gliv + pekoče odvajanje vode, srbečico mokril in spolovil)
* včasih zaradi stresa se ob okužbi prvič razkrije do tedaj neugotovljena sladkorna bolezen
* diagnoza sladkorna bolezen 🡪 temelji na značilnih simptomih in *glikemiji* na tešče, naključno, po obremenitvi s čisto glukozo - pri zdravemu človeku raven glukoze v krvi ne presega 6,0 mmol/l, porasti po obrokih niso previsoki in nikoli ne presežejo 11,0 mmol/l
* začetne stopnje sladkorne bolezni 🡪 človek še nima izrazitejših težav, zato jih lahko spregleda
* mejna bazalna glikemija (MBG) 🡪 ko je raven glukoze v krvi zjutraj na tešče med 6,1 in 6,9 mmol/l
* motena toleranca za glukozo (MTG) 🡪 določimo z oralnim glukoznim tolerančnim testom (OGTT) - preiskovanec popije 3dl vode s 75g čiste glukoze, *glikemijo* izmerimo po 2 urah, če je takrat med 7,8 in 11,0 mmol/l, je MTG potrjen
* diagnozo sladkorna bolezen zagotovo postavimo, ko je raven glukoze na tešče 7,0 mmol/l ali več oz. izmerjena kadarkoli presega 11,0 mmol/l; potrebna 2 pozitivna rezultata v 2 različnih dneh; 1 pozitivna vrednost zadostuje ob prisotnosti značilnih simptomov in znakov sladkorne bolezni

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Zagotovo SB | SB ni verjetna | MTG | MBG |
| GLU na tešče | ≥ 7,0 mmol/l | < 6,1 mmol/l | - | 6,1 - 6,9 mmol/l |
| GLU kadar koli | ≥ 11,1 mmol/l | < 6,1 mmol/l | - | - |
| GLU (2h po OGTT) | ≥ 11,1 mmol/l | < 7,8 mmol/l | 7,8 - 11,0 mmol/l | - |

* enkratna meritev *glikemije* da podatek o trenutni *glikemiji* 🡪 delež *glikiranega hemoglobina (HbA1c)* pove o dolgoročni urejenosti - 2 do 3 mesečno urejenost *glikemije*
* hemoglobin je snov, pri vseh ljudeh v rdečih krvnih celicah; sodeluje pri prenosu kisika; nanj se lahko veže tudi glukoza sorazmerno s svojo koncentracijo v krvi (vpliva na *glikirani hemoglobin*) 🡪 ta proces poteka neprenehoma, glede na *glikemijo* bolj ali manj intenzivno; delež *glikiranega hemoglobina* predstavlja podatek o preteklem dogajanju
* vezava glukoze na *hemoglobin* je prisotna tudi pri zdravih ljudeh, vendar je odstotek *HbA1c* nižji
* ciljne vrednosti *HbA1c* za bolnike s sladkorno boleznijo so pod 7 % oz. celo pod 6,5 %
* delež *HbA1c* je pomemben pokazatelj
* povprečje *glikemije* zadnih 10 tednov izračunamo : GLU = (2 x HbA1c) - 6