

MI A CUKORBETEGSÉG?

DR. TSCHÜRTZ NÁNDOR, DR. HIDVÉGI TIBOR



AZ OKTATÓANYAG A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG VEZETŐSÉGE MEGBÍZÁSÁBÓL,
A SANOFI TÁMOGATÁSÁVAL KÉSZÜLT

KÉSZÍTETTE A MAGYAR DIABETES TÁRSASÁG EDUKÁCIÓS MUNKACSOPORTJA

TISZTELT HÖLGYEM! TISZTELT URAM!

Arról tájékoztatták, hogy Ön cukorbeteg. Orvosi néven betegségét diabetes mellitusnak hívják (kiejtve: diabétesz mellitusz). Fő tünete, hogy megfelelő kezelés nélkül az egészségesnél magasabb a vérben a cukor (glukóz) szintje. A betegség kezdetekor a vércukor értéke nem állandóan magas. Emiatt gyakran csak laboratóriumi, akár ismételt laboratóriumi vércukor-meghatározással lehet a betegséget felismerni.

A vércukor értéke mindenkinél összefügg az inzulin termelődésével, hatásával. Az inzulin az egyedüli anyag (hormon) szervezetünkben, amely a vércukorszintünket csökkenteni tudja. Megfelelő inzulinmennyiség, pontosabban megfelelő inzulinhatás nélkül sejtjeink nem tudják jól használni energiaforrásként a cukrot. Diabéteszben az inzulin mennyisége kevés, vagy nem eléggé hatékony. Az ered-



mény ugyanaz: megemelkedik a vércukor szintje.

A betegség felismerése laboratóriumi vércukor-meghatározáson alapul. Gyakran ún. cukorterheléses vizsgálatot végeznek. Ez éhgyomri és adott mennyiségű cukoroldat elfogyasztását követően két órával mért vércukorszint-vizsgálatot jelent (OGTT vizsgálat).

A szénhidrát-anyagcsere állapota	vércukorérték, mmol/l
NORMÁLIS VÉRCUKOR ÉRTÉKEK: Éhgyomri vércukorszint Vércukor terhelés utáni 2 órás érték	$\leq 6,0$ $< 7,8$
EMELKEDETT ÉHOMI VÉRCUKOR (IFG) Éhgyomri vércukorszint Vércukor terhelés utáni 2 órás érték	$\geq 6,1$ de $< 7,0$ (azaz: 6,1-6,9) $< 7,8$
CSÖKKENT CUKORTOLERANCIA (IGT) Éhgyomri vércukorszint Vércukor terhelés utáni 2 órás érték	$\leq 7,0$ $\geq 7,8$ de $< 11,1$ (azaz: 7,8-11,0)
CUKORBETEGSÉG Éhgyomri vércukorszint Vércukor terhelés utáni 2 órás érték	$\geq 7,0$ $\geq 11,1$

A cukorbetegség többféle lehet. Mindre jellemző a vércukor emelkedése, mégis fontos megkülönböztetnünk őket. A három legfontosabb típus:

1. Az 1-es típusú diabétesz mellitusz. Régebben ifjúkori cukorbetegségnek is hívták, mert általában gyermek- vagy serdülőkorban kezdődik. Rövidebb, hosszabb idő alatt az inzulin termelődése folyamatosan csökken, majd megszű-

nik. Akár néhány hét vagy hónap (néha azonban több év!) alatt alakul ki a markáns vércukor-emelkedés. A vérben egyre magasabb a cukor szintje, de a szervezet valósággal éhezik. A vizeletben acetont mutatható ki és a beteg lehelete jellegzetesen aromás illatú. A beteg fogy, erőtlenné válik. Nagy mennyiségű cukor jelenik meg a vizeletben, így ennek mennyisége nő és emiatt szomjúság, fokozott folyadékfogyasztás alakul ki.

A beteg inzulinkezelés nélkül nem tartható életben.

2. A 2-es típusú, régebben időskorinak nevezett cukorbetegség esetén általában az inzulintermelés normális vagy akár fokozottabb is lehet, de az inzulin hatása csökkent. A sejtek nem tudják megfelelő hatékonysággal használni az inzulint. Így egy adott mennyiségű inzulin sokkal kisebb hatásra képes, mint az egészséges szervezetben. Orvosi nyelven ezt az állapotot nevezzük inzulinrezisztenciának. Gyakori, hogy önmagában az elhízás inzulinrezisztenciát okoz. Ebben a diabétesz típusban a betegek jelentős része túlsúlyos vagy elhízott. A folyamat alattomosan lassú. Emiatt sokszor előbb alakulhat ki maradandó cukorbetegséggel összefüggő károsodás (általában érszövődmény), mint bármilyen panasz. Korai felismerése csak célzott szűrővizsgálattal lehetséges.

Ez indokolt:

- 45 éves kor felett
- akinek a családjában előfordult cukorbetegség
- testsúlya a kívánatosnál nagyobb
- vérszír szintje kóros
- magas vérnyomásbetegsége ismert
- ismert érbetegsége van
- aki 4 kilogrammnál nagyobb súlyú gyermeket szült, vagy terhességi cukorbetegsége volt
- kis születési súly (2500g alatt)
- közvetlen családtagok korai halála keringési betegségek következtében (férfiak 50, nők 45 éves kor alatt)

Ha a fenti kockázati tényezők valamelyike Önre illik, keresse fel családorvosát, kérje szűrővizsgálatát!

Az összes cukorbeteg 90%-a a 2-es típusba tartozik. A betegek száma világszerte, így hazánkban is növekszik. Szinte minden családban van cukorbeteg!

A cukorbetegség elsősorban helyes életmóddal előzhető meg.

Súlytöbblet esetén fontos a kívánatos testsúly elérése és megtartása. Naponta legalább fél óra fizikai aktivitás és helyes táplálkozás bizonyítottan csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

3. A terhességi vagy szakszóval gesztációs diabétesz. Ide soroljuk fajtájától függetlenül, a terhesség során felismert összes cukorbetegséget. Az ilyen elkülönítés oka, hogy terhesség során az optimális kezelés az anya, a fejlődő magzat, a megszületendő gyermek egészségének kulcsa. Terhesség esetén emiatt mindig történjen szakorvosi szűrés.

Mivel minden sejtünk működése során cukrot használ, így a cukorbetegség szervezetünk egészét érinti. Ezen belül az erek kiemelt fontosságúak. Minden szervünk, szövetünk vérellátása az erek útján biztosított. Minél hosszabb ideig rendezetlen a cukorháztartás, annál nagyobb az érkárosodás



dás esélye. Gyakori, hogy a cukorbetegséghez magas vérnyomás és vérzsír-eltérések is társulnak. Mindez hozzájárul az érlemeszese-
dés korai kialakulásához.

FONTOS TUDNI, HOGY A 2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ:

1. Megfelelő életmóddal megelőzhető.
2. Célzott szűréssel időben felismerhető.
3. Helyes kezelés esetén a szövődmények elkerülhetők.
4. Az Ön aktív együttműködése nélkül nincs sikeres kezelés.