

# 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEG LETTEM

## 3

### Mik a betegség kockázati tényezői?

- Valamelyik vagy mindkét szülő vagy közeli rokon cukorbetegsége fokozza a betegség kialakulásának esélyét. Ebben a helyzetben már a túlsúly is rizikófaktornak számít.
- A hasi típusú elhízás és a mozgásszegény életmód egyértelműen fokozott kockázatot jelent. Az elhízás járványszerű terjedésével és egyre fiatalabb korban való jelentkezésével a cukorbetegség már fiatal felnőttkorban kialakulhat.
- Terhességi cukorbetegség megjelenése a későbbiekben fellépő 2-es típusú cukorbetegség esélyét nagyban megnöveli.
- A mindennapok stresszes életmódja is provokáló tényező lehet.
- Egyes gyógyszerek vércukoremelő hatásuk következtében a cukorbetegség megjelenését, kialakulását gyorsíthatják. A betegség diagnózisa tünetek, illetve szűrővizsgálatok hiányában éveket késleltethet.
- Magas vérnyomás, kóros vérzsírértékek, magas húgysavszint, köszvény esetén nagy valószínűséggel a cukorbetegség is jelentkezhet.

### Hogyan állapítható meg a cukorbetegség?

Rutin szűrővizsgálat során laboratóriumban éhgyomorral mért (éhomiai) 7,0 mmol/l fölötti vércukorérték, illetve étkezés után mért 11,0 mmol/l feletti érték esetén alapos a gyanú arra, hogy ön cukorbeteg. Amennyiben az ismételt vérvétel eredménye ezen értékek valamelyikét mutatja, akkor kimondható a cukorbetegség diagnózisa.

Fontos tudni, hogy bár a jelenleg rendelkezésre álló vércukormérők mérési pontossága igen jó, a betegség diagnosztikájára nem használhatók. Erre kizárólag laboratóriumban elvégzett vizsgálat alkalmazható.

### Milyen tünetek, panaszok utalhatnak cukorbetegségre?

2-es típusú cukorbetegség esetén a szervezet vagy nem termel elegendő mennyiségű inzulint, vagy a megtermelt inzulin hatása nem megfelelő, ezért a sejtekbe nem tud belépni a glukóz. Ennek ellenére a vér cukorszintje magas, a sejtek glukózellátása zavart szenved. Ennek következménye a változatlan étvágy melletti fogyás. Az általános gyengeség, fáradtság igen nagyfokú lehet. A magas vércukorszint

következtében a vizeletben cukor jelenik meg. Ez gyakori, nagy mennyiségű vizelet ürítését eredményezi, ami főleg éjszaka, de nappal is panaszokat okozhat. A cukortartalmú vizelet hajlamosít húgyúti, nőgyógyászati fertőzésekre.

A látásélesség megváltozik, hirtelen romlik a távollátás, és az is előfordulhat, hogy nem tud az eddigi szemüvegével olvasni. Belső feszültség, ok nélküli idegkedés, akár zaklatott viselke-

dés is felléphet. A fertőzésekre való hajlam nő. Gyakoriak a nehezen gyógyuló légúti, húgyúti és bőrfertőzések. A végtagokon, főleg a lábfejen égő, bizsergő, zsibbadó érzés jelentkezhet.



Családi hajlam



Kevés testmozgás



Egészségtelen táplálkozás



Testsúlyfelesleg

A 2-es típusú cukorbetegség kockázati tényezői (Az *International Diabetes Federation Diabétesz Világnapra* kiadott anyagának ábrái)

## 2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ KOCKÁZATÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV

Töltse ki a kérdőívet, hogy megtudja, az Ön esetében mekkora a cukorbetegség kialakulásának kockázata az elkövetkezendő 10 évben!  
Az üres négyzetekbe írja be az Önre vonatkozó pontértéket, majd adja össze azokat a kérdőív végén!

### 1. Életkor

**0 pont** 45 év alatt

**2 pont** 45-54 év között

**3 pont** 55-64 év között

**4 pont** 64 év felett

### 5. Milyen gyakran fogyaszt zöldséget vagy gyümölcsöt?

**0 pont** Minden nap

**1 pont** Nem minden nap

### 2. Testtömegindex (BMI)

A testsúly kg-ban mérve osztva a méterben mért testmagasság négyzetével.

Pl: ha az Ön magassága 165 cm, súlya 70 kg, a számítás:  
 $70/(1,65*1,65)=25,7$

**0 pont** kevesebb, mint 25 kg/m<sup>2</sup>

**1 pont** 25-30 kg/m<sup>2</sup>

**3 pont** több, mint 30 kg/m<sup>2</sup>

### 6. Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszert?

**0 pont** Nem

**2 pont** Igen

### 7. Mértek-e Önnél valaha magasabb vércukorértéket (orvosi vizsgálatkor, betegség, terhesség esetén)?

**0 pont** Nem

**5 pont** Igen

### 3. Haskőrfogat

Az alsó bordák és a csípőtővis közötti távolság felénél – gyakorlatilag a köldök vonalában mérve közepes belégzés után.

|               | Férfiak              | Nők                  |
|---------------|----------------------|----------------------|
| <b>0 pont</b> | Kevesebb, mint 94 cm | Kevesebb, mint 80 cm |
| <b>3 pont</b> | 94-102 cm            | 80-88 cm             |
| <b>4 pont</b> | Több, mint 102 cm    | Több, mint 88 cm     |

### 8. Van-e családtagjai között vagy közeli rokonságban 1-es (ifjúkori) vagy 2-es (időskori) típusú cukorbeteg?

**0 pont** Nem

**3 pont** Igen: nagyszülő, nagynéni, nagybácsi vagy elsőfokú unokatestvér

**5 pont** Igen: szülő, testvér, vagy saját gyermek

### Kockázatértékelés

#### Összes pontszám:

A diabétesz kialakulásának kockázata az elkövetkezendő 10 évben.

**Kevesebb, mint 7** - alacsony:

100 egyénből várhatóan 1 lesz cukorbeteg

**7-11 pont** - enyhén fokozott:

25 egyénből várhatóan 1 lesz cukorbeteg

**12-14 pont** - mérsékelten fokozott:

6 egyénből várhatóan 1 lesz cukorbeteg

**15-20 pont** - kifejezetten fokozott:

3 egyénből várhatóan 1 lesz cukorbeteg

**Több mint 20** - igen kifejezetten fokozott:

2 egyénből várhatóan 1 lesz cukorbeteg

A jelen teszt kizárólag tájékoztató jellegű, konkrét kérdésekben forduljon orvosához, gyógyszerészéhez!

Forrás: Magyar Diabetes Társaság, Nemzeti Diabetes Program, Diabetologia Hungarica 2011. XIX. évf. 3. Supplementum 22. old.