

Sladkorna bolezen tipa 2

Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen se pojavi, ko telo ne more več samo uravnati ravni sladkorja v krvi. Pri zdravem človeku za to skrbi trebušna slinavka, ki v ta namen izloča hormon inzulin. Pri sladkorni bolezni pa trebušna slinavka inzulina ne izloča več, ali pa je njegovo delovanje v telesu oslabiljeno.

Osnovni vir energije za naše telo je oblika sladkorja, ki se imenuje glukoza in jo v telo vnašamo z zaužito hrano. Glukoza vstopa v celice s pomočjo inzulina, ki se veže na receptorje v celični membrani in odpre prehod, skozi katerega glukoza lahko vstopi v celico in ji zagotovi energijo.

Pri sladkorni bolezni trebušna slinavka ne zmore več sama vzdrževati količine glukoze v krvi v normalnih mejah, zato ji moramo pomagati „od zunaj“.

Razlikujemo več oblik sladkorne bolezni, med drugim sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, nosečnostno sladkorno bolezen in druge.

Vrednosti sladkorja v krvi

Raven sladkorja v krvi lahko merimo. O sladkorni bolezni govorimo tedaj, ko se vrednost krvnega sladkorja na tešče zviša na 7,0 mmol/L ali več oziroma po obroku na 11,0 mmol/L ali več. Vrednosti krvnega sladkorja na tešče 6,1–6,9 mmol/L oziroma 2 uri po OGTT 7,8–11,0 mmol/L kažejo na prediabetes, tj. začetne motnje v toleranci za glukozo, ki so navadno predstopnja sladkorne bolezni tipa 2.

Vrednosti krvnega sladkorja po obroku navadno merimo 90–120 minut po zaužitju hrane. Na ta način lahko spremljamo vpliv različnih živil in odmerka zdravila oziroma inzulina na raven krvnega sladkorja. Glukoza in drugi ogljikovi hidrati niso prisotni v vseh živilih v enaki količini. V zelenjavi (na primer v papriki, solati, brokoliju ...) se nahaja manj ogljikovih hidratov, izraziteje pa na krvni sladkor vplivajo škrobna živila (na primer krompir, kruh, testenine, riž), mleko, sadje in seveda slaščice.

Oblike sladkorne bolezni

- Pri **sladkorni bolezni tipa 1**, za katero obolevajo predvsem otroci in mlajši odrasli, trebušna slinavka skoraj ne izdeluje več hormona inzulina, zato ga v telesu primanjkuje in glukoza ne more vstopati v telesne celice. Pri tej obliki sladkorne bolezni je potrebno redno nadomeščanje inzulina.
- Približno 90 odstotkov obolelih ima **sladkorno bolezen tipa 2**. V začetnih fazah te oblike sladkorne bolezni je inzulina v telesu dovolj ali celo preveč, vendar je njegovo delovanje oslabiljeno. Celice namreč postanejo odporne proti inzulinu in ne odprejo prehoda za glukozo. Tudi v tem primeru so rezultat „lačne“ celice. Tu lahko pomagamo uravnati sladkor v krvi na druge načine in tako še pred uvedbo zdravil ugodno vplivamo na razvoj bolezni in upočasnimo njen potek.
- **Nosečnostna sladkorna bolezen** je oblika sladkorne bolezni, ki se pojavi v nosečnosti in izzveni po porodu ali po koncu dojenja. Ta oblika sladkorne bolezni je lahko napovednik sladkorne bolezni tipa 2 pozneje v življenju, zato je pomembno, da se čim prej odločimo za zdrav način življenja z veliko gibanja, ki je najboljši recept za čim poznejši pojav bolezni.

Temelj zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 so zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in vzdrževanje primerne telesne teže.

Raven sladkorja v krvi se ves čas spreminja

Raven sladkorja v krvi se nenehno spreminja in je odvisna od številnih dejavnikov:

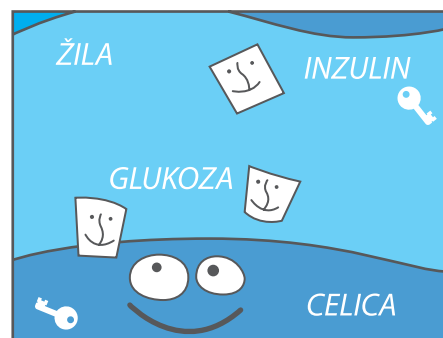
- vrste in količine zaužite hrane in pijače,
- telesne dejavnosti,
- prisotnosti akutne bolezni,
- stresa,
- odmerkov inzulina ali drugih antihyperglikemičnih zdravil.

Oblike sladkorne bolezni:

- Sladkorna bolezen tipa 1
- Sladkorna bolezen tipa 2
- Nosečnostna sladkorna bolezen
- Drugi tipi sladkorne bolezni

Delovanje hormona inzulina

Inzulin omogoča glukozi vstop v celice:



Kadar inzulina primanjkuje, glukoza ne more vstopiti v celico.



Celica „strada“, zato ji moramo pomagati z najprimernejšim načinom zdravljenja.

Vrednosti sladkorja v krvi:

Normalne vrednosti pri zdravih osebah:

na tešče: **4,0–6,0 mmol/L**
po obroku: **pod 7,8 mmol/L**

Začetne motnje v toleranci za glukozo:

- Mejna bazalna glikemija:
na tešče: **6,1–6,9 mmol/L**
- Motena toleranca za glukozo:
2 uri po OGTT: **7,8–11,0 mmol/L**

Sladkorna bolezen:

na tešče: **nad 6,9 mmol/L**
po obroku: **nad 11,0 mmol/L**

*Za postavitev diagnoze je potreben laboratorijski odvzem venske krvi.

Pomen dobrega nadzora nad ravnjo sladkorja v krvi

Dober nadzor sladkorja v krvi je pomemben predvsem iz dveh razlogov:

1) Zagotavljanje zadostne količine energije

Glukoza se po vstopu v celico porablja za sproščanje energije, ki ohranja celico živo in aktivno. Če celice ne dobijo dovolj glukoze, se sprožijo drugi mehanizmi za nadomeščanje energije, ki pa telesu lahko škodijo, saj lahko povzročijo zakisanje.

2) Preprečevanje škodljivega učinkovanja zvišane ravni sladkorja v krvi na organizem

Dolgotrajno zvišane vrednosti sladkorja v krvi povzročajo poškodbe celic, predvsem krvnih žil in živčnih vlaken ter posledično tudi organov. Najpogostejše so okvare oči, ledvic, živčevja, srca in krvnih žil, kar lahko vodi v invalidnost in prezgodnjo smrt.

S prilagojenim življenjskim slogom (zdrava prehrana, redna telesna dejavnost) in rednim jemanjem terapije (tablete, inzulin) je mogoče glikemijo vzdrževati v ciljnem območju in tako učinkovito preprečevati pojav naštetih zapletov zaradi visokih vrednosti sladkorja v krvi.

Kaj je samokontrola?

Samokontrola pomeni samomeritve sladkorja v krvi z uporabo merilnika za osebno uporabo, lahko pa tudi samomeritve sladkorja v urinu in ketonov v krvi ali v urinu.

Nekateri ljudje s sladkorno boleznijo so prepričani, da lahko napovedo, koliko sladkorja imajo v določenem trenutku v krvi glede na svoje počutje. Vendar pa se pogosto zmotijo. Edini zanesljivi način zanesljivi način določanja ravni sladkorja v krvi je merjenje z merilnikom.

Zakaj je pomembna samokontrola?

Zamislite si, da ste na kolesu in se po cesti peljete v službo. Da bi varno prispeli na cilj, morate pozorno spremljati promet in svojo hitrost ter ravnanje ves čas prilagajati razmeram na cesti. Ne morete si na primer zavezati oči, saj vid nujno potrebujete za odločitve o svojih ravnanjih.

Pri sladkorni bolezni je „naš vid“ samokontrola. Merjenje ravni sladkorja v krvi omogoča aktivno vključitev v vodenje sladkorne bolezni in z upoštevanjem navodil zdravnika in edukatorja voditi svoje „sladko kolo“ po poteh, ki jih izbiramo sami in vedno pravočasno zavijemo stran od morebitnih zapletov.

Za uspešno vodenje svoje sladkorne bolezni je treba redno spremljati raven sladkorja v krvi in seveda tudi razumeti, kaj pomenijo posamezne izmerjene vrednosti.

Kako poteka samokontrola?

Samokontrola se izvaja z merjenjem glukoze v krvi z uporabo zanesljivega in točnega merilnika za osebno uporabo. Izvedba meritve je preprosta in hitra ter se je mogoče zlahka naučiti in jo redno izvajati.

CONTOUR® NEXT ONE CONTOUR® NEXT

Enostavna in točna merilnika z barvnimi lučkami in možnostjo dodatnega nanosa krvi na testni listič.



Brezplačna aplikacija CONTOUR® DIABETES z e-Dnevnikom samokontrole

Razlaga nekaterih izrazov

Inzulin je hormon, ki ga izloča trebušna slinavka. Znižuje raven glukoze v krvi.

Glukoza je vrsta enostavnega sladkorja in je vir energije za telesne celice, predvsem možganske. Ko zaužijemo živila, ki vsebuje ogljikove hidrate (kruh, krompir, riž, testenine, jedi iz moke, sadje, sok, sladkane pijače, mleko, mlečni izdelki), se ti razgradijo v glukozo, ki jo naše telo lahko uporabi kot vir energije, hkrati pa se zviša raven krvnega sladkorja.

Glikemija pomeni raven glukoze v krvi.

OGTT je oralni glukozni tolerančni test za postavitev diagnoze sladkorne bolezni ali motene tolerance za glukozo. Poteka tako, da človek popije 3 dcl vode, v kateri je raztopljenih 75 g čiste glukoze. Po 2 urah izmerimo raven glukoze v krvi.

Samokontrola pomeni predvsem samomeritve glukoze v krvi, lahko pa tudi samomeritve glukoze v urinu in ketonov v krvi ali v urinu.

Informacije na tem letaku so splošne narave in niso nadomestilo za priporočila zdravnika.

Vsebinska dopolnitev: mag. Milenka Poljanec Bohnec, soc.ped.

Strokovni pregled: asist. dr. Aleš Skvarča, dr. med.



Zaloker & Zaloker d.o.o., Kajuhova ulica 9, 1000 Ljubljana
www.zaloker-zaloker.si, www.sladkorna.si, 01 587 40 90



November 2020