

Ali ste vedeli...

- Povišan krvni sladkor se pojavi, ne da bi to občutili.
- Sladkorno bolezen tipa 2 lahko preprečimo z zdravim načinom življenja.
- Večina ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 je prekomerno težkih.
- Če ste pretežki, znižanje teže že za nekaj kilogramov ogromno pripomore k vašemu zdravju in kakovosti življenja.
- Zdravstveni zapleti, ki so posledica sladkorne bolezni, so prvi vzrok za amputacije v Sloveniji.
- Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi med nosečnostjo.
- Stres, depresija in težave z erekcijo so pogosti spremljevalci sladkorne bolezni.

Ob skrbi zase in primernem uravnavanju krvnega sladkorja, tlaka in krvnih maščob/holesterola je lahko vaše življenje dolgo in zdravo, tudi če imate sladkorno bolezen. Vsak korak v smeri zdravega življenja je korak k vaši bolj zdravi prihodnosti.

Svetovni dan zdravja



Naučite se nekaj novega o sladkorni bolezni, saj s tem lahko pomagate sebi in ljudem okoli vas.

Več o nas si lahko preberete na spletu www.dsms.net in www.nijz.si



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

sladkorno bolezen
obvladajmo skupaj

Sladkorna bolezen tipa 2

- Je stanje odpornosti tkiv na inzulin, zaradi česar telo ne more učinkovito uporabljati glavnega goriva – glukoze.
- Poleg tega je povezana z nezadostnim delovanjem beta celic trebušne slinavke, kar je genetsko pogojeno in se z leti slabša.
- Lahko je povezana s prekomerno telesno težo in telesno neaktivnostjo.
- Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 predstavljajo okoli 90% vseh bolnikov s sladkorno boleznijo.
- Osnova zdravljenja je zdrav način življenja.
- Obenem je potrebno zdravljenje previsokega krvnega sladkorja, povišanega srčnega tlaka in maščob v krvi. Z uspešnim zdravljenjem se tveganje za resno okvaro razpolovi.
- S pravočasnimi meritvami krvnega sladkorja v laboratoriju (in ne s priročnim merilnikom) jo lahko odkrijemo tako zgodaj, da telesu povzroči čim manj škode. Udeležite se preventivnega pregleda pri svojem zdravniku.
- **Sladkorno bolezen tipa 2 lahko preprečimo** oziroma njen pojav odložimo na kasnejša leta.

Mejna bazalna glikemija

in motena toleranca za glukozo sta stanji, ki ju zaznamuje povišana raven krvnega sladkorja. Pravočasne meritve krvnega sladkorja v laboratoriju omogočajo hitro odkritje, kar lahko ob izboljšanju življenjskega sloga s spremenjeno prehrano in gibanjem pomaga preprečiti napredovanje v sladkorno bolezen oziroma se ta pojavi bistveno kasneje. Že pri takšnih stanjih je pomembno, da skupaj s svojim zdravnikom naredite načrt zdravljenja, ki vam bo pomagal ohranjati zdravje na najvišji možni ravni.

Sladkorna bolezen tipa 1

- Je bolezen, kjer telo uniči beta celice trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin (hormon, ki znižuje raven glukoze v krvi).
- Ob ustreznem zdravljenju in razumevanju svoje bolezn bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1 lahko živijo polno življenje.
- Potrebno je takojšnje zdravljenje z inzulinom.
- Prvi simptomi se navadno pojavijo pred 40. letom, zato so tipu 1 včasih rekli mladostna sladkorna bolezen.
- Če se o svoji bolezni izobrazimo in v zdravljenju sodelujemo z zdravniki, medicinskimi sestrami, drugimi zdravstvenimi delavci in drugimi bolniki, lahko sladkorno bolezen lažje obvladamo.

Možni zapleti:

Možganska kap, okvare živčnega nitja, srčna kap, odpoved ledvic, slepota, amputacije.

Z rednimi pregledi lahko odkrijemo težave tako zgodaj, da uspešno preprečujemo njihove najtežje oblike.

Hiperglikemija - stanje zvišanega sladkorja v krvi - sprva je bolnik lahko brez težav, potem pa lahko vodi do različnih zapletov. Zaplete uspešno preprečujemo z zdravljenjem povišanega krvnega sladkorja, krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola.

Hipoglikemija - stanje znižanega sladkorja v krvi - povzroči bledico in pospešen srčni utrip, potenje in tresenje, ob neprimernem ukrepanju pa lahko vodi v nezavest. Pojavi se lahko pri nekaterih vrstah zdravil za zniževanje krvnega sladkorja. Hipoglikemijo lahko predvidevamo in uspešno preprečujemo z razumevanjem delovanja zdravil in odzivom telesa nanje.

Dejavniki tveganja za razvoj sladkorne bolezn tipa 2

- Genetsko pogojena hitrost propadanja trebušne slinavke
- Neustrezne prehranske navade
- Pomanjkanje gibanja
- Debelost

Kako lahko odložimo nastanek sladkorne bolezn tipa 2?

- Z rednim gibanjem
- Z uravnoteženo prehrano
- S skrbjo za telesno težo

Pomembno je, da se o sladkorni bolezni čim več naučite ter jo tako lažje obvladujete. Posvetujte s svojim zdravnikom oziroma medicinsko sestro. Vključite se lahko tudi v društvo diabetikov.