

ZDROWIE I URODA

Cukrzyca – profilaktyka to zdrowa dieta, prawidłowa waga oraz ruch

Rozmowa z dr IWONĄ SOLECKĄ, endokrynologiem z Kliniki Chorób Metabolicznych Szpitala Uniwersyteckiego i SCDZ Medicina w Krakowie, o przyczynach cukrzycy typu 2, powikłaniach, jakie mogą się pojawić, jeśli choroba jest nieleczona i jej zapobieganiu



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

– Skąd się bierze cukier w naszej krwi?

– Glukoza jest substancją, która powstaje z rozpadu cukrów złożonych w przewodzie pokarmowym i jest wchłaniana ze światła jelita do krwiobiegu. Glukoza to monosacharyd – czyli cukier prosty – który jest głównym paliwem dla komórek organizmu, między innymi dla mózgu. Jest źródłem energii i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie narządów. Poza tym, że glukoza powstaje z rozkładu wielocukrów w przewodzie pokarmowym, jest wytwarzana również w wątrobie z innych związków organicznych, np. aminokwasów czy glicerolu – produktów rozkładu białek i tłuszczów.

– Jaka w tych procesach jest rola insuliny?

– Insulina jest hormonem peptydowym wydzielanym przez komórki beta trzustki. W pewnym uproszczeniu umożliwia ona wejście glukozy do komórek, a więc dostarcza substratu energetycznego komórkom. Przy bezwzględnej lub względnym braku insuliny mamy do czynienia z sytuacją hiperglikemii we krwi, a więc wysokim poziomem cukru we krwi, przy jednoczesnym braku glukozy wewnątrz komórek – głodu wewnątrzkomórkowego. Insulina stanowi jakby klucz do drzwi komórki, przez które wchodzi glukoza.

– Czy dobrze znamy już czynniki, które leżą u podłoża rozwoju cukrzycy typu 2?

– Tych czynników jest wiele, w tym genetycznych, jednak zdecydowana większość z nich wiąże się z rozwojem cywilizacyjnym i jego konsekwencjami. Znaczenie w rozwoju choroby mają: siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej, nieprawidłowy sposób odżywiania, nadwaga i otyłość, starzenie się. Otyłość wywołuje stan tak zwanej insulinooporności. Początkowy hiperinsulinizm, czyli zwiększone wydzielanie insuliny rekompensuje zwiększone zapotrzebowanie na insulinę, ale po jakimś czasie możliwości zwiększonego wydzielania insuliny przez komórki beta

trzustki wyczerpują się i dochodzi do hiperglikemii i rozwoju cukrzycy typu 2.

– Jakie powikłania może dać cukrzyca?

– Powikłania cukrzycy pojawiają się w przebiegu wieloletniej, nieleczonej lub źle wyrównanej choroby. Najpoważniejsze z nich to uszkodzenie dużych naczyń – makroangiopatia w postaci choroby sercowo-naczyniowej oraz mikroangiopatia – uszkodzenie naczyń siatkówki, którego konsekwencją może być utrata wzroku, uszkodzenie naczyń nerek, a w konsekwencji niewydolność nerek. Do powikłań cukrzycy należy również neuropatia – uszkodzenie nerwów, które może prowadzić do zaburzeń czucia obwodowego, zaburzeń motoryki przewodu pokarmowego, zaburzeń w oddawaniu moczu, nieodczuwania hipoglikemii i wielu innych. Tzw. zespół stopy cukrzycowej, z nieograczaniem się owrzodzeniami, zniszczeniem kości i stawów stóp, jest skutkiem cukrzycowego uszkodzenia i naczyń, i nerwów. Do rozwoju powikłań cukrzycy dodatkowo przyczyniają się inne czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego: otyłość, nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej, nieleczone nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe oraz palenie papierosów.

Dokończenie na str. II



FOT. 123RF

Glukometr to urządzenie służące do pomiaru i bieżącego odczytu poziomu glukozy we krwi włośniczkowej, pobieranej zwykle z opuszków palców. Umożliwia pacjentom domowe monitorowanie leczenia cukrzycy.

BEZPŁATNE BADANIA

● KRAKOWSKIE CENTRUM MEDYCZNE
W Krakowskim Centrum Medycznym (ul. Kopernika 32, www.kcm.pl) chorzy na cukrzycę mogą wykonać bezpłatnie następujące badania: hemoglobina glikowana, lipidogram, kreatynina, próby wątrobowe i morfologia. Rejestracja pod nr. telefonu: 12 430 00 00, pon.-pt. w godz. 7-19; zostanie wówczas wyznaczony termin na pobranie krwi w godz. 7-11 (chorzy muszą być na czczo!). Jeśli wynik badania będzie nieprawidłowy – dodatkowo bezpłatna konsultacja lekarska. Akcja trwa do odwołania, liczba badań jest nieograniczona.
(DD)

REKLAMA 005438245

ZAPRASZAMY
PACJENTÓW
Z CUKRZYCĄ TYPU 2
DO BEZPŁATNEJ
TERAPII LEKAMI
INKRETYNOWYMI
TEL. 508 790 106,
12 633 15 03



wejdź na

www.dziennikpolski24.pl

i wiesz więcej

REKLAMA

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe

MEDICINA

e-mail: biuro@medicina.pl
www.medicina.pl

**LECZENIE ŻYŁAKÓW
MAŁOINWAZYJNĄ METODĄ BRFIT / CELON**

zamykanie niewydolnych żył
przy pomocy prądu indukowanego falami radiowymi

UL. GRZEGÓRZECKA 67C „WIŚLANE TARASY”
tel. 12 345 70 01 do 05

TUV