pacjent.gov.pl

Cukrzyca – jak jej zapobiec

Data aktualizacji
2024-03-15

W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 miliona osób. Przewiduje się, że do 2030 roku będzie się z nią zmagać nawet co dziesiąty Polak. Może zachorować każdy, bez względu na wiek. Choroba rozwija się powoli i wiele osób nie wie, że na nią choruje. Dlatego warto regularnie sprawdzać swoje wyniki badań.

Czym jest cukrzyca

Cukrzyca to choroba metaboliczna. Z powodu nieprawidłowego działania trzustki i wydzielania insuliny następuje hiperglikemia, czyli podwyższone stężenie glukozy we krwi. Istnieją 4 typy cukrzycy, a najczęstszy z nich to typ 2. Wynika między innymi z niezdrowego stylu życia i diety, czemu w dużym stopniu można zapobiec.

Powikłania cukrzycy

Przez długi czas cukrzyca nie powoduje objawów i człowiek nie wie, że choroba rozwija się. Niezdiagnozowana i nieleczona może doprowadzić do uszkodzenia m.in.:

- wzroku
- nerek
- naczyń krwionośnych.

Prowadzi do wystąpienia powikłania – tak zwanego zespołu stopy cukrzycowej. Dochodzi do uszkodzenia nerwów – utraty czucia dotyku, bólu i temperatury. Powstają rany, które się nie goją. Ostateczną konsekwencją może być nawet amputacja.

Objawy cukrzycy

Nie zawsze można wyraźnie odróżnić objawy cukrzycy od innych dolegliwości. Dlatego często choroba jest rozpoznana zbyt późno – zwłaszcza przy cukrzycy typu 2.

Typowymi objawami cukrzycy są:

- wielomocz – oddawanie większej ilości moczu, również w nocy
- wzmożone pragnienie i suchość ust – chorzy najczęściej wymieniają ten objaw
- osłabienie, senność – może wystąpić też uczucie zmęczenia, zaburzenia koncentracji.
- Jeśli zaobserwujesz u siebie objawy, które Cię niepokoją, skonsultuj się z lekarzem.

Diagnoza cukrzycy

Rozpoznanie cukrzycy wiąże się z badaniami. Lekarz może zlecić Ci:

- oznaczenie poziomu cukru na czczo
- doustny test tolerancji glukozy, tzw. krzywą cukrową (OGTT)

- oznaczenie hemoglobiny glikowanej.

Normy poziomu cukru we krwi

Zarówno w rozpoznaniu, jak i monitorowaniu choroby istotne jest badanie poziomu cukru we krwi. Jeśli chcesz mieć pewność, że nie grozi Ci cukrzyca lub nie znajdujesz się w stanie przedcukrzycowym, rób te badania regularnie i porównuj wyniki. Dotyczy to również każdej zdrowej osoby.

Dla zdrowia niebezpieczny jest zbyt niski i za wysoki poziom cukru we krwi,:

- poniżej 70 mg/dl – zbyt niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia)
- 70 – 99 mg/dl – prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
- 100 – 125 mg/dl – nieprawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
- powyżej 126 mg/dl przy więcej niż jednym pomiarze – cukrzyca

Mg/dl – miligram na decylitr to jednostka pomiaru cukru we krwi.

Jeśli masz stwierdzoną cukrzycę, pamiętaj o samokontroli:

- obserwuj swoje samopoczucie pod kątem objawów cukrzycy
- regularnie wykonuj pomiary cukru we krwi
- zapisuj wyniki pomiarów.

Zapobieganie cukrzycy

W przypadku cukrzycy i w jej zapobieganiu bardzo ważne są:

- aktywności fizyczna – wybierz odpowiednią dla siebie formę ruchu
- dieta:
    - jedz posiłki regularnie, o stałych porach
    - ograniczaj słodycze, węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasycone kwasy tłuszczowe
    - nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego
    - dbaj o jakość spożywanych posiłków – twoja dieta powinna być bogata w warzywa i nasiona, które dostarczają witamin oraz składników mineralnych
    - wypijaj dziennie około 2 litrów płynów, najlepiej wody niegazowanej.

Posłuchaj ekspertów

Zobacz film **Cukrzyca typu 2. Zapobieganie powikłaniom. - YouTube**

Dowiesz się m.in.:

- jakie są symptomy cukrzycy
- jak prawidłowo mierzyć poziom cukru
- jakie mogą być powikłania cukrzycy i czy jak można im zapobiec
- co zrobić, by jak najdłużej, mimo choroby być w pełnym zdrowiu.

Przeczytaj materiały: **Profilaktyka cukrzycy-materiały edukacyjne**

Przeczytaj także

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta

Cukrzyca u dzieci – zadanie dla całej rodziny

Myślisz, że cukrzyca jest głównie problemem ludzi dojrzałych? Niestety, coraz częściej chorują na nią dzieci, nawet najmłodsze. Czy można uchronić swoje dziecko przed tą chorobą? Czy da się wyleczyć dziecko chore na cukrzycę?

Słodkie życie i po zdrowiu

Prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę. Ta choroba to efekt naszego stylu życia. Można jej zapobiegać. Można też z nią żyć, ale trzeba wiedzieć, że nieleczona niszczy wzrok, nerki, mózg, serce, naczynia krwionośne, uszkadza stopy i powoduje impotencję