



## ROZMOWY O CUKRZYCY



CEL/75/11/09

# Co to jest cukrzyca?

---

Schemat postępowania w cukrzycy

*Lilly*

## Wstęp

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie może utrzymać na odpowiednim poziomie stężenia glukozy (cukru) we krwi. Glukoza jest głównym źródłem energii dla organizmu.

Wiele produktów żywnościowych spożywanych codziennie jest trawionych do glukozy, która następnie jest wchłaniana do krwi i rozprowadzana po całym organizmie, gdzie jest wykorzystywana jako źródło energii.

Jeśli Twój organizm nie może w odpowiedni sposób jej wykorzystać, poziom glukozy we krwi (poziom glikemii) wzrasta znacznie powyżej normy. Jeśli poziom cukru we krwi przekracza 180 mg/dl, pojawia się cukier w moczu.



Stężenie glukozy we krwi jest ściśle związane z wytwarzaniem, uwalnianiem i użytkowaniem insuliny przez organizm. Insulina to hormon produkowany w trzustce, który pomaga prawidłowo wykorzystać glukozę i utrzymać jej stężenie we krwi na prawidłowym poziomie. Jeśli nie masz cukrzycy, to nie wystąpią u Ciebie nadmierne wzrosty glikemii.

Mimo że jak dotąd cukrzyca nie można wyliczyć, można z nią żyć pod warunkiem utrzymania stężenia glukozy we krwi możliwie zbliżonego do normy. Pomoże w tym staranne planowanie posiłków, regularnie uprawiany wysiłek fizyczny i stosowanie odpowiednich leków. Twój lekarz i jego zespół służą Ci radą i pomocą, ale rzeczywisty sukces leczenia zależy od Ciebie. Wybory, jakich dokonujesz, w znacznym stopniu określają Twój poziom glukozy we krwi.

## Rodzaje cukrzycy

Wyróżnia się dwa podstawowe rodzaje cukrzycy: **typ 1 i typ 2**.

## Cukrzyca typu 1

W cukrzycy typu 1 (poprzednio nazywanej cukrzycą młodzieńczą) organizm wytwarza zbyt mało insuliny albo nie wytwarza jej w ogóle. Osoby z cukrzycą typu 1 muszą brać insulinę codziennie, aby wyrównać jej niedobór w organizmie. Insulinę podaje się w formie zastrzyków.

Na cukrzycę typu 1 choruje 10% osób z cukrzycą. Zwykle występuje u osób młodych, ale może również pojawić się u osób dorosłych.



## Przyczyny cukrzycy typu 1

W cukrzycy typu 1 układ odpornościowy organizmu niszczy komórki wytwarzające insulinę w trzustce. Nikt nie wie dlaczego tak się dzieje. Osoby z cukrzycą typu 1 mogą, ale wcale nie muszą, mieć krewnych z tą samą chorobą.

## Cukrzyca typu 2

W cukrzycy typu 2 (poprzednio nazywanej cukrzycą dorosłych) organizm może wytwarzać insulinę, ale nie potrafi jej dobrze wykorzystać. Zjawisko to nosi nazwę „insulinooporności”. Z czasem ilość wytwarzanej insuliny zmniejsza się, prowadząc do faktycznego niedoboru insuliny.

Cukrzyca typu 2 jest najczęstszą postacią choroby i stwierdza się ją u 9 na 10 osób z cukrzycą. Najczęściej pojawia się po 40 roku życia, ale ostatnio wzrasta liczba osób młodych z tym typem cukrzycy.

Osoby z cukrzycą typu 2 otrzymują tabletki doustne, insulinę albo tabletki i insulinę. Niektórzy są w stanie kontrolować poziom glukozy we krwi poprzez staranne planowanie diety i regularny wysiłek fizyczny. Przebieg cukrzycy typu 2 zmienia się w czasie, dlatego leczenie również musi być modyfikowane.

## Objawy cukrzycy typu 2

W tej postaci cukrzycy stężenie glukozy we krwi wzrasta bardzo powoli, dlatego możesz nie odczuwać niczego nietypowego. We wczesnym stadium cukrzycy typu 2 możesz nie mieć żadnych objawów. Z czasem pojawiają się następujące symptomy:

- uczucie zmęczenia,

- sucha i swędząca skóra,
- uczucie drętwienia i mrowienia w obrębie dłoni i stóp,
- częste infekcje,
- zwiększona objętość wydalanego moczu,
- obniżona ostrość wzroku,
- powolne gojenie się ran i owrzodzeń,
- silne uczucie głodu i pragnienia,
- zaburzenia erekcji.

## Przyczyny cukrzycy typu 2

**Nikt nie wie dokładnie, jakie są przyczyny cukrzycy typu 2, ale częściej występuje ona u osób, które:**

- mają powyżej 40 lat,
- mają nadwagę,
- są rodzinnie obciążone cukrzycą,
- miały cukrzycę podczas ciąży,
- urodziły dziecko ważące powyżej 4 kg,
- doświadczyły silnego stresu związanego z chorobą albo urazem,
- chorują na nadciśnienie tętnicze.

**Jeśli u kogoś z członków Twojej rodziny występują trzy albo więcej spośród wymienionych cech, osoba ta powinna zostać zbadana pod kątem cukrzycy.**

Regularnie uprawiane ćwiczenia fizyczne i kontrola masy ciała mogą pomóc zapobiec albo opóźnić wystąpienie cukrzycy typu 2 w niektórych przypadkach, dlatego tak ważne jest odpowiednio wczesne przeprowadzenie badań.

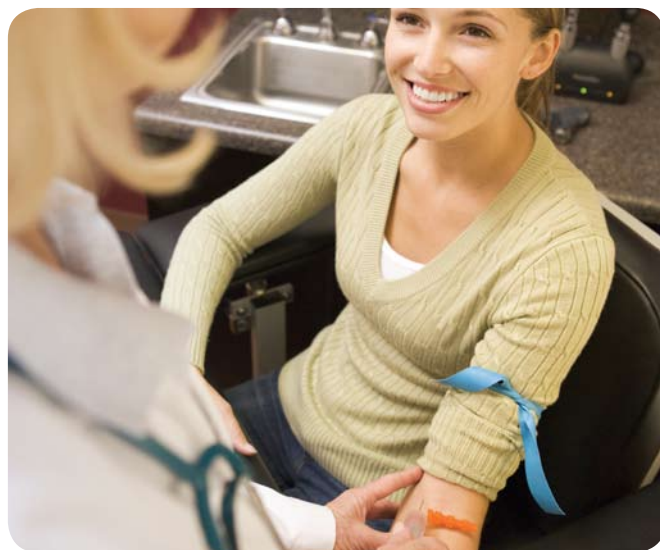
## Badania stosowane w cukrzycy

### Badania przesiewowe

Cukrzycę można łatwo rozpoznać na podstawie badania krwi. U osób, które nie mają żadnych niepokojących objawów, to właśnie badania przesiewowe mogą wykryć podwyższony poziom cukru we krwi. Oto niektóre badania laboratoryjne stosowane w celu wykrycia cukrzycy:

### Przypadkowe badanie poziomu glukozy we krwi

Badanie to wykonuje się zwykle w ramach badań laboratoryjnych krwi przeprowadzanych podczas ogólnych badań lekarskich. Określa ono poziom glukozy we krwi niezależnie od posiłków. Poziom glukozy powyżej 200 mg/dl (11 mmol/l) świadczy o cukrzycy. W takim przypadku należy powtórzyć badanie poziomu glukozy we krwi na czczo, aby potwierdzić rozpoznanie.





## **Badanie poziomu glukozy we krwi na czczo**

Jest to standardowe badanie w kierunku cukrzycy. Próbkę krwi pobiera się po upływie co najmniej 8 godzin od ostatniego posiłku, gdy poziom glukozy we krwi jest najniższy. Jeśli wynik wyniesie 126 mg/dl (7 mmol/l) albo więcej, badanie należy przeprowadzić następnego dnia, aby potwierdzić rozpoznanie cukrzycy.

## **Badanie tolerancji glukozy (Test obciążenia glukozą)**

Badanie to określa zmiany stężenia glukozy we krwi w czasie po wypiciu roztworu cukru. Przed badaniem nie wolno nic jeść przez co najmniej 8 godzin. Jeśli po upływie 2 godzin od wypicia roztworu zawierającego 75 g cukru badanie wykaże glikemię na poziomie 200 mg/dl (11 mmol/l) albo wyższym, można na tej podstawie rozpoznać cukrzycę. Badanie to przeprowadza się również jako badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy, gdy wyniki innych badań są niejednoznaczne. Test obciążenie glukozą wykonuje się również w celu wykrycia cukrzycy u kobiet w ciąży.

## Monitorowanie poziomu cukru we krwi

Prawidłowe leczenie cukrzycy ma na celu unikanie zbyt wysokich i zbyt niskich poziomów cukru we krwi i utrzymywanie stężenia glukozy możliwie jak najbardziej zbliżonego do normy. Poniższe testy pokazują Tobie i Twojemu lekarzowi, w jakim stopniu udało się opanować Twoją cukrzycę:

## Poziom hemoglobiny glikowanej HbA1c

Badanie to pokazuje jaki był średni poziom glikemii w ciągu ostatnich 3 miesięcy. U osoby bez cukrzycy prawidłowy poziom HbA1c wynosi od 3,5 do 5,5%.

Jeśli masz cukrzycę, znając wynik HbA1c możesz bardziej aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu. Poziom HbA1c poniżej 7% albo mieszczący się w założonych granicach wskazuje na dobrą kontrolę glikemii i świadczy o tym, że Twoje leczenie jest skuteczne. Zależnie od przebiegu leczenia i stopnia kontroli cukrzycy, badanie HbA1c należy przeprowadzać co 3-6 miesięcy.

## Badanie glikemii 2 godziny po jedzeniu

Badanie to stosuje się do bieżącego monitorowania skuteczności leczenia. Może być też stosowane jako badanie przesiewowe w kierunku cukrzycy. Polega ono na pomiarze stężenia glukozy we krwi dokładnie 2 godziny po jedzeniu. Badanie poziomu glikemii po jedzeniu w warunkach domowych to najczęściej stosowany sposób, aby sprawdzić, w jakim stopniu Twoja cukrzyca została opanowana.

## Badanie moczu na obecność ketonów

Pomiar stężenia ketonów w moczu jest jedną z najczęściej stosowanych metod pozwalającą stwierdzić, czy Twój organizm nie spala tłuszczów i mięśni zamiast glukozy jako źródła energii. Należy zbadać mocz na obecność ketonów, jeśli masz cukrzycę i jesteś w ciąży, źle się czujesz albo masz glikemię powyżej 300 mg/dl (16,7 mmol/l).

## Podsumowanie

Cukrzyca jest chorobą podstępą. Przez większość czasu możesz nawet jej nie zauważać, ale jeśli ją zignorujesz, możesz mieć w przyszłości bardzo poważne problemy zdrowotne.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

Niezależnie od tego, czy masz objawy opisane w niniejszej broszurze czy nie, bardzo ważne jest, aby kontrolować poziom glukozy we krwi.

**Dowiedz się więcej o tym, co możesz zrobić, aby jeszcze lepiej zapanować nad cukrzycą. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o wszystkim, co Cię niepokoi. Ważne jest, aby wciąż się uczyć. Im więcej wiesz, tym będziesz zdrowszy.**





## Chorujesz na cukrzycę?

---

Chcesz uzyskać bezpłatną poradę na temat tego, w jaki sposób radzić sobie z chorobą?

---

Zadzwoń na infolinię lub odwiedź stronę internetową [www.ccel.pl](http://www.ccel.pl), by sprawdzić adres najbliższego ośrodka CCEL.



Cukrzycowe Centrum Edukacji Lilly (CCEL) to otwarty program edukacyjny opracowany z myślą o wszystkich pacjentach chorych na cukrzycę. W ponad 90 ośrodkach na terenie całego kraju profesjonalnie wyszkolony personel pielęgniarski pomaga pacjentom skutecznie radzić sobie z chorobą.

-  Godziny otwarcia: **pn., śr., pt. 15:00-18:00**
-  Infolinia: **0801 388 008** (koszt połączenia: 0,14 zł netto za impuls)

[www.ccel.pl](http://www.ccel.pl)

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.,  
Al. Armii Ludowej 14,  
00-638 Warszawa,

Tel.: (+48 22) 440 33 00,  
Fax: (+48 22) 440 35 50.



Lilly