

DIA 39 éves kétgyermekes családanya.
Az Egy Csepp Világnapon ujjbegyből mért
vércukorszintje 9,2 mmol/l.

MI TÖRTÉNIK EKKOR?

Miért kell időnként vércukorszintet mérni?

- cukorbetegség korai felismerése – nem elég a diagnózishoz, de ha magas az érték: háziorvos!
- egészségnapon, patikában, otthon – ujjbegyből, egy csepp vérből, pillanatok alatt.

Miről ismerhető fel a cukorbetegség?

- évekig tünetmentes lehet, később szomjúság, túl sok vizelet, gombás fertőzések, látásromlás
- emelkedett vagy magas éhomi és/vagy étkezés utáni vércukorszint

MENNYI A NORMÁLIS VÉRCUKORSZINT?

Normális:

Éhomi 5,5 mmol/l-ig, étkezés után 7,8 mmol/l-ig
→ **megelőzés:** rendszeres vércukormérés,
egészségtudatos életmód

Cukorbetegség előállapotára utal:

Éhomi 5,6-6,9 mmol/l, étkezés után 7,8-11 mmol/l
→ **háziorvos!**

Cukorbetegségre utal:

Éhomi 7 mmol/l-t eltérő, vagy bármikor 11 mmol/l felett
→ **mielőbb háziorvos!**

HÁZIORVOSI ELLÁTÁS

- részletes labor (vér és vizelet)
- családi és egyéni kórtörténet
- fizikális vizsgálat
- más betegségek, gyógyszerek...

DIAGNÓZIS (HÁZIORVOS)

Nem cukorbeteg

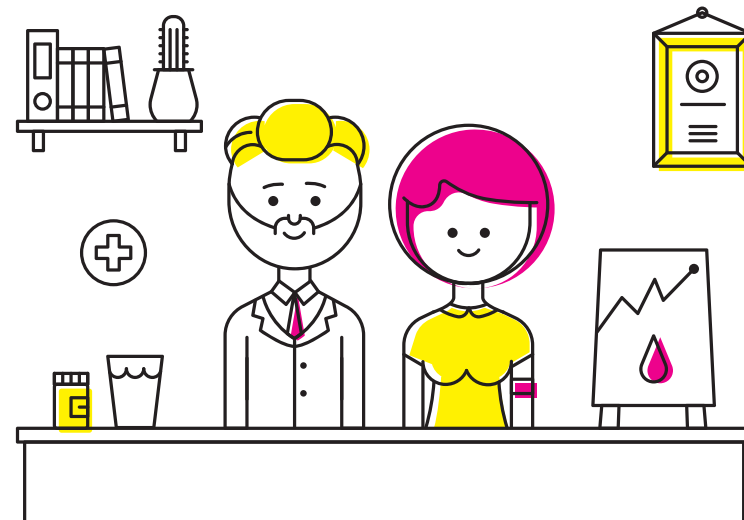
→ **Megelőzés:** Évente 1-2 alkalommal vércukorszint ellenőrzés + egészségtudatos életvitel: kiegyensúlyozott táplálkozás, rendszeres testmozgás

Cukorbetegség (2-es típus) vagy előállapota

→ **Kezelés beállítása és folyamatos gondozás a háziornosnál:** étrend, szükség esetén tablettás kezelés, rendszeres kontroll, szakorvosi beutalók

Cukorbetegség súlyos anyagcserezavarral

1-es típusú cukorbetegség, nagyon magas vércukorszint, anyagcsere-felborulás
→ **Szakorvos vagy sürgősségi ellátás!**



MIRE KELL FIGYENI CUKORBETEGKÉNT?

Ki segít még a cukorbeteg ellátásában?

Indokolt esetben szakorvos, diabetológus, aki beállítja a további kezelést: egy vagy többféle tableta, injekció, szükség esetén inzulin.
Dietetikus segít az étrend elsajátításában.
További rendszeres vizsgálatok a szövődmények felmérésére, kizárására.

Hogyan vesz részt a cukorbeteg saját kezelésében?

- Eljár kontrollra a háziorvoshoz / szakrendelésre
- Betartja a gyógyszeres / inzulin kezelést
- Követi az étrendet, kiegyensúlyozottan táplálkozik
- Ellenőrzi vércukrát, naplót vezet
- Rendszeresen mozog
- Kiemelten odafigyel a bőr- / lábápolásra
- Kerüli a stresszt

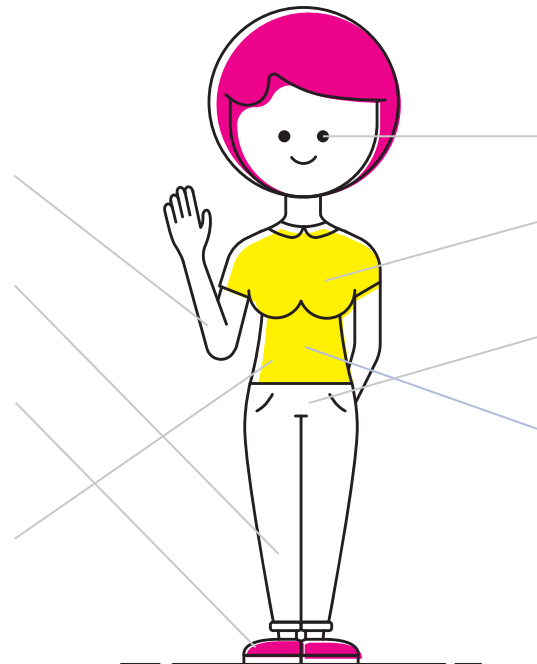
MIK A LEHETSÉGES SZÖVŐDMÉNYEK?

Kiserek és nagyerek károsodása

Diabéteszes láb, láb elvesztése (amputáció)

Idegkárosodás okozta érzészavar (neuropátia)

Vese csökkent működése, veseelégtelenség (nefropátia)



Látásromlás, vakság (retinopátia)

Infarktus, agyvérzés kockázatának növekedése

Szexuális funkció romlása

Extrém magas vércukorszint esetén ketózis (ketoacidózis):
anyagcsere krízis → **MENTŐ!**
Alacsony vércukorszint (hipoglikémia):
szénhidrát fogyasztása, külső személy segítsége – ha nem
elégleges → **MENTŐ!**

CUKORBETEG KISOKOS

Cukorbetegség

Komplex anyagcserezavar, amely kezelés nélkül magas vércukorszinttel jár, és hosszú távú szövődményeket okozhat.

1-es típusú cukorbetegség:

Általában gyermekeknél, fiatal felnőtteknél jelentkezik. Jellemzően autoimmun folyamat következtében a szervezet elpusztítja a saját inzulintermelő sejtjeit, ezért rövidebb-hosszabb idő alatt teljes inzulinhiányos állapot alakul ki. Az 1-es típusú cukorbetegség életben maradásához az inzulinpótlás elengedhetetlen.

2-es típusú cukorbetegség:

A cukorbetegség döntő többsége, 90%-a ebbe a típusba sorolható. Jellemzően felnőttkorban jelentkezik. 2-es típusú cukorbetegségben ugyan van saját inzulintermelés, de nem elegendő vagy az inzulin nem képes megfelelő hatékonysággal működni, ezért a vércukorszint megemelkedik.

Diabetológus:

A cukorbetegséggel, annak gyógyításával, megelőzésével foglalkozó szakorvos.

Dietetikus:

A dietetikus szakirányú felsőfokú végzettséggel rendelkező szakember, feladata táplálkozási tanácsadás a gyógyítás különböző területein, valamint a táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek megelőzése, a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás megismertetése a lakossággal.

HbA1c

Cukorbeteg gondozás során rendszeresen mért laborérték, információt nyújt az elmúlt 2-3 hónap átlagos vércukorszintjéről.

Okos vércukormérő

Vércukormérő készülék, mely a pontos vércukormérésen túl megfelelő gyakoriságú és rendszerességű mérés esetén kijelzi a várható hipoglikémia eseményszámot és a becsült HbA1c tartományt, továbbá lehetővé teszi a mérési eredmények online vércukornaplóba, ill. mobilalkalmazásba történő feltöltését.

Inzulin

A hasnyálmirigyben termelődő hormon, amely a tápanyagok anyagcseréjének szabályozásában vesz részt. A sejtek csak inzulin jelenlétében képesek felvenni a vérből a glükózt. Cukorbetegség esetén (1-es típus esetén mindig) szükség lehet az inzulin külső pótlására, amely injekció, golyóstoll formájú inzulinadagoló pen vagy a testre rögzített, az inzulint folyamatosan adagoló pumpa segítségével történhet.

Dia betegútjáról bővebben:

<http://egycseppfigyelem.hu/programjaink/diautja>.

