



CUKROVKA A JEJÍ PREVENCE



Cukrovka (diabetes mellitus) je chronické onemocnění, jehož vzniku a rozvoji lze do značné míry zabránit. Není-li však včas odhaleno a správně léčeno, přináší svému nositeli řadu zdravotních komplikací a významné zhoršení kvality života.



V Libereckém kraji se počet léčených diabetiků blíží 8 % populace a každý rok stoupá. Ve věku nad 60 let trpí touto nemocí již každý čtvrtý obyvatel kraje. Část diabetiků zůstává nerozpoznána, takže skutečný počet nemocných je ještě vyšší.



Ve středním a vyšším věku se vyskytuje převážně cukrovka 2. typu.

Příčinou je zhoršená schopnost slinivky břišní uvolňovat inzulín a snížené působení inzulínu v játrech, svalech a tukové tkáni.

Ohroženy jsou zejména osoby s těmito faktory:

- **výskyt diabetu v rodině**
- **nadváha a obezita**
- **nedostatek tělesného pohybu**
- **věk nad 40 let**



Signálem může být zvýšený výdej tekutin močí spojený s únavou, žízní, zhoršenou chutí k jídlu. Na cukrovku je třeba myslet i při jiných onemocněních, jako jsou např. kožní či močové infekce, poruchy zraku a další.

Diagnostika je prováděna pomocí vyšetření krve v laboratoři. Často může diabetes či prediabetes (hraniční nález mezi normou a cukrovou) mnoho let probíhat bez jakýchkoli příznaků, přesto již v těle dochází ke změnám, které vedou k rozvoji následných komplikací. Pro včasný záchyt cukrovky je proto důležité nezanedbávat pravidelná preventivní vyšetření u praktického lékaře.

Cukrovce 2. typu lze do značné míry úspěšně čelit vhodným životním stylem:

- **pestrou vyváženou stravou v množství, při kterém nevzniká nadváha či obezita**
- **dostatkem přirozeného pohybu - tělesná aktivita o mírné intenzitě alespoň 30 minut denně, o střední intenzitě alespoň 30-45 min. 3x týdně**
- **umírněnou konzumací alkoholu**
- **nekuřáctvím, které snižuje riziko cévních komplikací.**



Pokud se vám nepodařilo vzniku nemoci zabránit, máte ještě možnost vhodnou léčbou zmírnit její průběh a zabránit vzniku komplikací:

Léčbu cukrovky 2. typu určuje lékař podle výše rozvoje nemoci, přítomnosti komplikací a dalších chorob a má tři úrovně:

- **vhodný životní styl – dieta, pohyb**
- **perorální antidiabetika – ve formě injekcí či tablet**
- **inzulín - možno kombinovat s další léčbou či užít samostatně**



Dieta: Správná strava je základem léčby. Diabetik nepotřebuje zvláštní potraviny, jen správně poskládanou stravu. Zásadní je nejen dávka, ale i složení sacharidů, obsah tuků, bílkovin a dostatečný příjem vitaminů, minerálů a dalších látek. Důležitým momentem je minimální požívání alkoholu.

Pohyb: Přiměřená a pravidelná tělesná aktivita je nezbytnou součástí léčby cukrovky.



Následné komplikace cukrovky:

Cukrovka znamená pro nemocné vysoké riziko následných komplikací – onemocnění srdce a cév, nemoci ledvin, poškození nervů, poruchy zraku až slepota, ohrožení končetin amputací. Včasným záchytem je možné komplikace zpomalit či zastavit.

Krajská nemocnice Liberec, a.s. v současné době nabízí možnost bezbolestného, rychlého a spolehlivého vyšetření očního pozadí pomocí funduskamery, která je schopna odhalit i počáteční změny vedoucí k poškození zraku.

Další informace k problematice naleznete na stránkách Národního zdravotnického informačního portálu (www.nzip.cz).

Více informací k vyšetření funduskamerou získáte na stránkách Krajské nemocnice Liberec, www.nemlib.cz (viz QR kód).

