

Gyakorlati tanácsok cukorbetegnek

Szerkesztette: dr Lázár Sarnyai Nóra

DiABETES



Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

- A cukorbetegség (diabetes mellitus) a szénhidrátanyagcsere zavara, amely a vérben, illetve a testnedvekben megemelkedett cukorszinttel és kóros anyagcseretermékekkel jár.
- Cukorbetegség esetén **életmódváltásra, gyakran gyógyszeres kezelésre van szükség** ahhoz, hogy a cukor és ezzel összefüggésben lévő egyéb anyagcserét egyensúlyba tudjuk tartani. A kezelőorvos, dietetikus már a kezdetektől sok segítséget nyújthat az optimális anyagcsere eléréséhez, de ezek, főleg a kezelés elején csak részben egyénre szabottak, többnyire általános tanácsok. A kezelés elkezdése után derül ki, hogy az adott beteg **hogyan reagál** a terápia egyes elemeire, így válik egyre egyénibbé a kezelés. A beteg nem passzív szerepe van, hanem betartva a javaslatokat figyeli a kezelés eredményeit, ezeket az őt kezelő orvosnak jelezve segíti a terápia pontosítását.



Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

- **A rendszeres cukormérés fontosságát nem lehet elégszer hangsúlyozni.** Mélni (és naplóban rögzíteni) panasz, rosszullét esetén is indokolt, mert ez felhívhatja a figyelmet a terápia módosításának szükségességére (visszajelzés a kezelőorvos részére!). Akár panaszmentesen is észlelt kóros értékek esetén már a beteg is átgondolhatja, hogy mi lehetett az oka. Leggyakrabban diétahiba, de persze a túl sok-túl kevés mozgás, gyógyszer kihagyása, inzulinadagoló készülék hibája is állhat a háttérben. De feledkezzünk meg azonban a mérési hiba (cukormérő készülék hiba) lehetőségéről sem. Amennyiben a kóros vércukorszint okát nem sikerül tisztázni, illetve súlyos zavarról van szó, a kezelőorvossal konzultálni kell. **A gyógyszerek rendszeres szedésére (ügyelve a bevétel időpontjára is), dózisok betartására figyelni kell.**

Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

- **az alacsony vércukorszintre, a hipoglikémiára is fel kell készülni**, illetve lehetőség szerint el kell kerülni. A cukorbeteg, különösen ha inzulinnal kezelt, soha ne induljon el otthonról gyorsan felszívódó szénhidrát nélkül, vagyis mindig legyen nála például egy kis dobozos 100 százalékos narancslé, szőlőcukor, amivel egy esetleges hipoglikémiát rendezni lehet. Eszméletvesztés esetén a glukagon injekció életmentő!

Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

- **A gondos terápia mellett is kialakulhatnak szövődmények.** Időben történő felfedezésük fontos, mert így nagyobb eséllyel kezelhetőek. A szív- és érrendszeri panaszokat ritkán szokták a betegek titkolni, de a cukorbetegség okozta érszűkület gyakran sokáig rejtve marad. Gondos lábápolás mellett is kialakulhatnak nehezen gyógyuló sebek, de esetleges zsibbadásos panaszok esetén is mielőbb szaksegítséget kell kérni. Az évenkénti szemészeti vizsgálat panaszmentesen is indokolt.

Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

- A cukorbetegség megelőzése és felderítése érdekében a következőket ajánljuk:
- végezzen időszakos vércukorellenőrzéseket , amennyiben fennáll a cukorbetegség családi halmozódása, továbbá gyakori fertőzéseknel, túlsúly esetében illetve 45 év felett, vagy ha más társbetegségek jeleit lehet tapasztalni(szív- és érrendszeri betegségeknél, pajzsmirigy betegségekben, hasnyálmirigy gyulladásnál, sérülésnél, hasi műtéteknél, alkoholfogyasztásnál).

Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

Amennyiben Ön cukorbeteg kérjük ügyeljen a következőkre:

- a megfelelő életmódra: egészséges táplálkozás, fokozott higiénia és mozgás,
- a rendszeres önellenőrzésre: vércukor napló vezetése
- rendszeres háziorvosi vizsgálatokon való részvételre: vércukor ellenőrzések(éhomi és evés utáni lehetőség szerint háromhavonta HbA_{1C}- vel
- a célszervkárosodások követésére: vese, agyi keringés, szemfenék vizsgálat, szív – és érvizsgálat(EKG), bőrvizsgálat, végtagok vizsgálata, vérzsírmérés, szakorvosi konzultációk- szemorvos, nőgyógyász, belgyógyász, ideggyógyász.
- a társbetegségek(magas vérnyomás, vérzsírosodás, fertőzések stb.) szigorú kezelésére.

Gyakorlati tanácsok cukorbetegeknek

Amennyiben Ön inzulin függő cukorbeteg kérjük ügyeljen a következőkre:

- rendszeres és megfelelő táplálkozásra összhangban a testmozgással
- a megfelelő életmódra: egészséges táplálkozás, fokozott higiénia és mozgás,
- a rendszeres önellenőrzésre: vércukor napló vezetése
- rendszeres háziorvosi vizsgálatokon és szakorvosi vizsgálatokon való részvételre: vércukor ellenőrzések(éhomi és evés utáni lehetőség szerint háromhavonta HbA_{1C}- vel)
- a célszervkárosodások követésére: vese, agyi keringés, szemfenék vizsgálat, szív – és érvizsgálat(EKG), bőrvizsgálat, végtagok vizsgálata, vérzsírmérés
- a társbetegségek(magas vérnyomás, vérzsírosodás, fertőzések stb.) szigorú kezelésére.