

# Co wiesz o cukrzycy?

Choć co nieco słyshał o niej każdy, zazwyczaj kojarząc jej objawy z wstrzyknięciami insuliny i noszeniem cukierków w kieszeni, uważamy, że choroba ta nas nie dotyczy. Tymczasem lekarze alarmują: coraz więcej osób ma zbyt wysoki, wymagający leczenia poziom cukru we krwi, nie wiedząc, że cukrzyca to właśnie ich poważny zdrowotny kłopot!



Cukrzyca, jak podaje definicja, to zespół charakteryzujący się hiperglikemią (nadmiarem cukru we krwi), będącą następstwem zaburzeń w wydzielaniu i/lub działaniu insuliny. Spróbujmy na początek wyjaśnić, czym jest insulina: to hormon produkowany przez specjalne komórki znajdujące się w trzustce, nazywane komórkami beta. Kiedy rozpoczynamy posiłek, insulina trafia do krwi, gdzie wraz z glukozą (czyli cukrem) z pożywienia „wędruje” do komórek organizmu i umożliwia im jego „spalanie” lub przetwarzanie w zapasowe substancje energetyczne. Potem ulega zniszczeniu, dlatego organizm musi ją stale produkować. Gdy tego niezbędnego hormonu jest zbyt mało, nie ma

go wcale albo nie działa prawidłowo, glukoza zamiast dotrzeć i „nakarmić” komórki, pozostaje w krwioobiegu. W rezultacie powstaje paradoksalna sytuacja: komórki organizmu „głodują”, podczas gdy we krwi krąży zbyt wiele cukru, który jest w końcu – jako zbędny – wydalany wraz z moczem.

## Pierwsza, druga i trzecia

Opisana sytuacja niewykorzystania cukru z pożywienia ze względu na brak insuliny charakteryzuje cukrzycę I typu – zwaną insulinozależną. To znaczy, że organizm nie produkuje wystarczającej ilości tego hormonu, co może być spowodowane wieloma przyczynami. Pewną rolę odgrywają tu

czynniki dziedziczne, wrodzone zaburzenia układu odpornościowego, także uszkodzenia trzustki. Choroba ta daje o sobie znać zwykle przed 30 rokiem życia, najczęściej w dzieciństwie – niegdyś nazywana była nawet „cukrzycą młodzieńczą”. Cierpi na nią około 8–15% wszystkich cukrzyków. Jej objawami są zazwyczaj: duży apetyt, któremu towarzyszy stały spadek wagi, ciągłe uczucie pragnienia i częste korzystanie z toalety, senność, zmęczenie, przewlekłe rozdrażnienie oraz przypominający aceton nieprzyjemny zapach z ust.

Zdecydowanie najczęściej – w prawie 90% zachorowań – mamy do czynienia z cukrzycą typu II – insulinoniezależną. Trzustka produkuje wprawdzie insulinę, albo jednak dostarcza jej zbyt mało, albo z jakiegoś powodu komórki organizmu stają się na nią „odporne”. Cukrzyca insulinoniezależna występuje najczęściej u osób starszych, które nigdy wcześniej nie miały tego typu problemów, częściej u otyłych lub z innymi zaburzeniami metabolizmu, rzadziej u dzieci i młodzieży. Początkowo może nie dawać prawie żadnych objawów – możemy nawet nie podejrzewać, że mamy cukrzycowe problemy. Dlatego te z pozoru „niewinne” dolegliwości powinny nas zaniepokoić i skłonić do konsultacji lekarskiej:

- nadmierne pragnienie (choć to objaw znacznie mniej nasilony niż przy cukrzycy I typu),
- częste oddawanie moczu,
- długo utrzymujące się apatia, senność, zmęczenie, osłabienie i rozdrażnienie,
- kłopoty ze wzrokiem, np. niezbyt wyraźne widzenie,
- trudniejsze – niż zwykle – gojenie się ran, otarć, siniaków i innych uszkodzeń skóry,
- pojawiające się zapalenia dziąseł, skóry, pęcherza moczowego,
- sucha, swędząca, delikatna skóra,
- u panów pojawiające się częste kłopoty z erekcją,
- mrowienie lub powtarzające się wrażenie braku czucia w stopach.

Cukrzyca typu III, czyli cukrzyca wtórna, występuje bardzo rzadko – w około 0,5–1% przypadków. Pojawia się jako objaw towarzyszący innym schorzeniom trzustki, np. w chorobach nowotworowych oraz na skutek przyjmowania niektórych leków, leczenia operacyjnego itp.

## Wiesz na pewno, że nie chorujesz?

Jak wskazują statystyki, w ciągu ostatnich kilku lat gwałtownie wzrosła liczba osób chorujących na cukrzycę II typu. Światowa Organizacja Zdrowia zalicza cukrzycę do chorób cywilizacyjnych, a więc związanych z konkretnymi warunkami życia. Dużo w tym racji: nasza dieta staje się coraz bardziej tłusta i słodka, komponowana z przetworzonej, chemicznie „wzbogaconej” konserwantami i sztucznymi barwnikami żywności pozbawionej witamin i minerałów. Coraz więcej osób ma nadwagę, bo unika sportu i ruchu na świeżym powietrzu, prowadząc siedzący tryb życia przed komputerem i telewizorem. Wielu nadużywa alkoholu i pali tytoń. Rzadko kto kontroluje przynajmniej raz na trzy lata – choć powinien każdy po ukończeniu 45 roku życia – poziom cukru we krwi. Cukrzyca to „wykorzystuje” – rozwija się przez wiele lat, nie dając silnych objawów. To choroba na całe życie – jeśli już się pojawi, nie da się jej wyleczyć. Dlatego ważne jest, by jak najwcześniej zapobiegać jej powikłaniom – pamiętajmy, że w porę niewykryta i nieleczona może wyrządzić organizmowi wiele poważnych szkód groźących powikłaniami. Chorzy mają problemy z układem krążenia, niewydolnością wynikającą z uszkodzenia nerek – nefropatią, prawidłowym wzrokiem – częściej zapadają na retinopatię, czyli zwyrodnienie siatkówki oka. Nękają ich również kłopoty z nadmiernie suchą, delikatną skórą, dochodzi np. do zaniku nerwów czuciowych i powstania charakterystycznych owrzodzeń, tzw. zespołu stopy cukrzycowej. Dlatego pamiętajmy o badaniach kontrolnych: nie są przecież bolesne, a mogą uratować nasze zdrowie!