

ŠEĆERNA BOLEST TIP 2 - UPUTE ZA PACIJENTE

Šećerna bolest ili dijabetes (*Diabetes mellitus*) je kronična bolest u kojoj su razine šećera (glukoze) u krvi povišene. Većina hrane koju jedemo pretvara se u glukozu koju naš organizam koristi za energiju. Gušterača (pankreas) proizvodi inzulin, hormon koji regulira razinu šećera u krvi. On omogućava ulazak šećera iz krvi u stanice gdje se pretvara u energiju. Višak šećera pohranjuje se pomoću inzulina u mišiće, jetru i salo. Ako inzulina nema dovoljno šećer ne može ući u stanice, njegova razina u krvi raste i oštećuje krvne žile po cijelom tijelu.

Razlikuju se dva osnovna tipa šećerne bolesti: **tip 1** kada gušterača ne proizvodi inzulin (kod djece) i **tip 2** kada je učinak proizvedenog inzulina smanjen (kod starijih, najčešći oblik - 90%).

Komplikacije šećerne bolesti

Šećerna bolest često godinama ne daje nikakve tegobe, a što bolest dulje traje, veća je mogućnost razvoja komplikacija. Često se otkriva kada su već nastala oštećenja organa:

- začepljenje **krvnih žila** (srčani ili moždani udar)
- oštećenje **bubrega** - zatajenje (50% dijaliziranih su dijabetičari)
- oštećenja **živaca** (trnci, bolovi, gubitak osjeta u stopalima; problemi sa stolicom, mokrenjem, ili potencijom)
- oštećenja malih krvnih žila u **oku** (sljepilo)

Ukoliko se šećerna bolest pravovremeno otkrije i liječi do pojave komplikacija ne mora doći!

Koje su normalne razine šećera (glukoze)

Vaš liječnik uputiti će vas na povremeno mjerenje glukoze natašte te 1-2h nakon započinjanja glavnog obroka (ili sa svojim aparatićem ili u savjetovalištu kod patronažne sestre). Povremeno se može napraviti i **profil** (natašte - nakon doručka - prije ručka - nakon ručka - prije večere - nakon večere - po noći). Imajte na umu da HZZO pokriva do 50 trakica za razdoblje od 6 mjeseci.

Normalna vrijednost glukoze natašte je **<5.6**, a nakon obroka **<7.8**.

HgBA1C je vrijednost koju dobijemo iz krvi, a govori nam kakav je bio šećer kroz zadnja 3 mj. Normalna vrijednost je <6.5.

Ciljna razina glukoze nije za svakog pacijenta ista, o njoj ćete se dogovoriti sa svojim liječnikom.

CILJNE VRIJEDNOSTI ŠEĆERA

za većinu pacijenata

NATAŠTE	4.4-7.2
HGBA1C	<7
NAKON OBROKA	<10

Liječenje

Najbitniji lijek za šećernu bolest je pravilna **prehrana** koja uključuje izbjegavanje hrane bogate jednostavnim šećerima (slatko, alkohol..) i hrane sa zasićenim masnim kiselinama (životnjske masnoće, biljno/suncokretovo ulje). Idealna dijeta je mediteranska, ali bilo koja prehrana/dijeta sa uravnoteženim unosom zdravih šećera, masti i proteina je zadovoljavajuća. Prilagodite sebi ono što Vam najviše odgovara. Zdravi izvori šećera su oni nerafinirani (integralne žitarice, posebno riža), zob, svo povrće te voće s manje šećera. Zdravi izvori masti su maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado.. Zdravi izvori proteina su bijelo meso, riba, nemasni mliječni proizvodi, jogurt, jaja (oprez kod visokog holesterola).

Idealne su namirnice niskog glikemijskog indeksa (GI) - to su one koje polako dižu razinu šećera u krvi.

Namirnice visokog GI brzo dižu razinu šećera, to dovodi do lučenja inzulina koji šećer iz krvi sprema u organe te razina šećera naglo pada što izaziva glad. Kod dijabetičara se inzulin ne luči dovoljno pa razina šećera u krvi dulje ostaje visoka te oštećuje krvne žile po cijelom tijelu (srce, mozak, bubrezi, živci, oko).

Uravnotežen obrok znači da je udio šećera oko 50%, a proteina i masti oko 25%.

Ne treba se odreći svega u čemu uživajte, ali max bi trebalo izbjegavati - prženje u ulju, slatkije, suhomesnate proizvode, alkohol.

Hranu bi trebalo rasporediti u 3 glavna i 2 manja obroka u danu. Kalorijski unos treba biti prilagođen (ovisi je li potrebno debljanje ili mršavljenje).

Bitno je održavanje **tjelesne težine** jer masno tkivo remeti djelovanje inzulina. Posebno je opasna tzv muška (trbušna) debljina jer je ona znak prisustva masti u unutarnjim organima što posebno remeti šećer.

Redovita **tjelesna aktivnost** je drugi najvažniji lijek - preporuka je oko 4h tjedno kombinacije kardio i vježbi snage. Ukoliko imate razvijene komplikacije liječnik će

Vam prilagoditi dozvoljene vježbe.

Pušenje je izuzetno štetno jer dovodi do oštećenja istih organa kao i sam šećer. Prestanak pušenja značajno smanjuje pojavu komplikacija.

Uz sve navedeno Vaš liječnik propisati će Vam **lijekove**.

Glavni lijek za liječenje šećerne bolesti je **metformin**. Ukoliko Vam Vaš liječnik nije savjetovao drukčije započnite uzimati 1/2 tablete navečer prije spavanja ili uz glavni obrok kako bi se smanjile moguće tegobe vezane uz probavu. Najčešće se javlja težina u žličici ili proljev. Ako se i jave, tegobe su privremene (max tjedan dana), bitno ih je potrpiti i ne odustati od liječenja. Ukoliko su tegobe jako izražene i ne prestaju javite se svom liječniku. Ukoliko nemate tegoba ili kada one prestanu, počnite uzimati cijelu tabletu (odnosno punu dozu koju je Vaš liječnik preporučio).

Ukoliko je rad Vaših bubrega loš, Vaš liječnik će Vas upozoriti da smanjite dozu metformina. Rad bubrega može biti i samo privremeno loš - kod **proljeva, povraćanja, nedovoljnog uzimanja tekućine, visoke temperature i drugih razloga dehidracije**. U tim stanjima privremeno prestanite uzimati metformin.

Kod **pretraga sa jednim kontrastom** ukoliko Vam Vaš liječnik nije drukčije savjetovao ukinite lijek na dan pretrage, a vratite ga 2 dana poslije.

Ukoliko metformin ne bude dovoljan vaš liječnik će Vam peporučiti dodatne lijekove za snižavanje šećera.

Neki lijekovi mogu dovesti do prevelikog snižavanja razine glukoze u krvi (**hipoglikemija**). Takvo stanje je opasno i morate ga obavezno prijaviti liječniku na kontroli kako bi Vam prilagodio terapiju.



Ukoliko posumnate na nizak šećer izmjerite ga, ako je <4 uzmite par bombona, kockica čokolade ili otopite jušnu žlicu šećera u ustima. Bitno je otopiti u ustima, a ne odmah progutati da učinak bude brži. Uvijek sa sobom nosite barem paketiće šećera

iz kafića (idealno bombone od glukoze). Nakon toga pojedite uobičajeni obrok. Nakon 15-ak min šećer bi morao biti >5, ako nije, postupak ponovite. Ako nemate kod sebe aparatić postupite kao da ste izmjerili nizak šećer.

Na početku liječenja Vaš liječnik će Vas kontrolirati češće, dok se vrijednosti glukoze ne dovedu do željene razine. Ciljna razina glukoze nije za svakog pacijenta ista, o njoj ćete se dogovoriti sa svojim liječnikom.

Kad je ciljna razina postignuta kontrole će biti rjeđe 1-2x godišnje.

Na svakoj kontroli nužno je da svog liječnika obavijestite o pojavi simptoma komplikacija šećerne bolesti:

SRCE - stezanje, pečenje, pritisak u prsima

- bolovi u žličici
- lupanje srca, omaglice, crnjenje pred očima, nesvjestice
- otežano disanje, nepodnošenje napora

ŽIVCI - problemi sa potencijom

- problemi sa stolicom i mokrenjem
- trnci, gubitak osjeta u **STOPALIMA**, bolovi, promjene na koži

OČI - smetnje vida

Obavezno na svaku kontrolu donesite aparatić ili knjižicu u koju zapisujete vrijednosti šećera. Važno je da zapišete sve vrijednosti koje izmjerite točno jer će prema njima Vaš liječnik prilagođavati terapiju.

Na godišnjoj kontroli liječnik će Vas **izvagati** (debljina dodatno pogoršava šećer), izmjeriti **tlak** (bitno je da je uredan jer jednako oštećuje krvne žile kao i šećer), pregledati srce i pluća, **stopala**, napraviti i EKG nalaz, uputiti Vas na vađenje krvi i mokraće. Osim nalaza **HgbA1C**, provjerit će i nalaz **masnoća** u krvi (koje oštećuju krvne žile jednako kao i šećer) te **albumin/kreatinin** omjer koji nam je pokazatelj oštećenja bubrega.

Također uputiti će Vas na godišnju kontrolu **oftalmologa** kako bi se u slučaju oštećenja krvnih žila u oku na vrijeme započelo liječenje te spriječio gubitak vida.

Njega stopala posebno je važna jer su komplikacije na stopalima česte (tzv dijabetičko stopalo). Redovito ih pregledavajte, nosite udobnu obuću (ne smije pritiskati!), redovito čistite vodom bez agresivnih sapuna (isušuju), mažite hidratantnom kremom. Posebno pazite na područje između prstiju koje je potrebno

posušiti da ne dođe do razvoja gljivičnih infekcija kojima su dijabetičari skloni. Nekte skraćujte oprezno (najbolje samo turpijom).

Uz šećernu bolest često se javljaju depresivni poremećaji. Obavezno obavjestite svog liječnika ako se duže vremena osjećate bezvoljno, umorno, beznadno, ne uživete u stvarima u kojima ste ranije uživali, imate problema sa spavanjem..

Zbog sklonosti infekcijama preporuča se i cijepljenje protiv gripe, upale pluća i hepatitisa.

Kod svake infektivne bolesti vaš šećer će biti viši - bitno je da uzimate dovoljno tekućine te češće mjerite razinu šećera.

Na internetu možete pronaći dodatne informacije.

<https://www.dijabetes.hr/>

<https://www.plivazdravlje.hr/centar/200/Secerna-bolest.html>

https://www.cybermed.hr/centri_a_z/dijabetes

IME	PREZIME	GODINA ROĐENJA	DM OD	
-----	---------	-------------------	-------	--

DATUM KONTROLE				
GUK NATAŠTE (KNJIŽICA)				
GUK P.P. (KNJIŽICA)				
GUK (LAB)				
HGBA1C				
eGFR				
ALB/KREATININ				
LDL				
BMI				
RR				
SRCE I PLUĆA				
EKG				
ABPI				
STOPALA				
OFTALMOLOG				