



Cukrzyca (Diabetes)

Wprowadzenie

Jakie są oznaki i objawy cukrzycy?*

- Niezwykłe pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Zmiana wagi ciała (zwiększenie lub utrata)
- Krańcowe zmęczenie lub brak energii
- Zamglone widzenie
- Częste lub powtarzające się infekcje
- Trudno gojące się skaleczenia lub siniaki
- Mrowienie lub drętwienie w dłoni lub stóp
- Problemy z uzyskaniem lub utrzymaniem erekcji

*Należy pamiętać, że wiele osób z cukrzycą typu 2 nie wykazuje żadnego z tych objawów. Zapytaj swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia, czy jesteś w grupie ryzyka.

Czy można zapobiec cukrzycy?

Według naukowców, zmiana stylu życia może pomóc zapobiec cukrzycy typu 2 lub opóźnić jej wystąpienie. Ważne czynniki zapobiegawcze to zdrowe odżywianie, zachowanie właściwej wagi i aktywność fizyczna.

Nie jesteś sam. W Ontario jest ponad 1 300 000 osób chorych na cukrzycę.

Czym jest cukrzyca?

Istnieją trzy odmiany cukrzycy. Cukrzyca typu 1 (type 1 diabetes) zostaje zwykle zdiagnozowana u dzieci lub nastolatków gdy trzustka nie jest w stanie wytwarzać insuliny. Insulina jest hormonem regulującym zawartość glukozy (cukru) w krwi. Organizm ludzki wytwarza glukozę ze spożywanego pokarmu aby zapewnić sobie energię, ale do jej wykorzystania potrzebuje insuliny. Około 10 procent osób z cukrzycą ma cukrzycę typu 1. Przyczyna cukrzycy typu 1 jest nieznana, wiemy jednak, że nie da się jej zapobiec i że nie powoduje jej nadmierne spożycie cukru. Każdy chory na cukrzycę typu 1 musi przyjmować insulinę.

Pozostałe 90 procent chorych ma cukrzycę typu 2 (type 2 diabetes), która występuje wtedy, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub gdy nie wykorzystuje efektywnie insuliny, którą wytwarza. Cukrzyca typu 2 rozwija się zwykle u dorosłych, chociaż stwierdza się ją u coraz większej liczby dzieci w populacjach wysokiego ryzyka. Osoby z cukrzycą typu 2 mogą jej przeciwdziałać poprzez zmiany stylu życia, takie jak zdrowe odżywianie lub aktywność fizyczna. Mogą one także przyjmować leki przeciwcukrzycowe lub insulinę. Więcej informacji na temat przeciwdziałania cukrzycy typu 2 można znaleźć w arkuszu informacyjnym "Jak chronić zdrowie - przeciwdziałanie cukrzycy typu 2" ("Staying Healthy - Managing Type 2 Diabetes"), zawartym w niniejszym zestawie.

Trzeci rodzaj cukrzycy to cukrzyca ciążowa (gestational diabetes), choroba występująca podczas ciąży. Zapada na nią ok. 2-4% wszystkich ciężarnych (dane te nie dotyczą populacji rdzennych Ameryki Północnej). Jeśli u kobiety ciężarnej zostanie stwierdzona cukrzyca ciążowa zarówno matce, jak i dziecku grozi zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę w przyszłości.

Cukrzyca - Wprowadzenie

Czy cukrzyca to poważna choroba?

W przypadku nieleczenia lub braku właściwego postępowania, cukrzyca może powodować szereg powikłań, a w tym:

- Choroby serca i udar
- Choroby nerek
- Choroby oczu
- Zaburzenia erekcji (erectile dysfunction) (impotencję)
- Uszkodzenie nerwów

Właściwe postępowanie przy cukrzycy może zapobiec tym powikłaniom lub je opóźnić – porozmawiaj ze swoim pracownikiem służby zdrowia.



This document reflects our
CPG
Clinical Practice Guidelines

Content taken from the Canadian Diabetes Association's consumer fact sheet, Diabetes.



Jakie są czynniki ryzyka dla cukrzycy?

Jeśli masz 40 lub więcej lat, jesteś w grupie zagrożonej cukrzycą typu 2 i wymagasz zbadania co najmniej raz na trzy lata. Testuj się raz w roku jeżeli:

- Należysz do jednej z grup wysokiego ryzyka: osób pochodzących od rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, Latynosów, Azjatów, mieszkańców Azji Południowej lub Afryki
- Masz nadwagę – zwłaszcza jeżeli jest ona skoncentrowana w okolicy talii
- Twój ojciec, matka, brat lub siostra choruje na cukrzycę
- Masz jakiegokolwiek powikłania kojarzone z cukrzycą, takie jak problemy z oczami, nerwami lub nerkami
- Urodziłaś dziecko ważące powyżej 4 kg (9 funtów)
- W ciąży chorowałaś na cukrzycę ciążową (gestational diabetes)
- Masz w wywiadzie upośledzoną tolerancję glukozy (impaired glucose tolerance), nieprawidłową glikemię na czczo (impaired fasting glucose) lub stan przedcukrzycowy (prediabetes)
- Masz nadciśnienie (high blood pressure)
- Masz wysoki poziom cholesterolu lub innych tłuszczów we krwi
- Stwierdzono u Ciebie którąkolwiek z poniższych chorób:

Zespół wielotorbielowatych jajników

Acanthosis nigricans (ciemniejsze plamy na skórze)

Zaburzenia psychiczne: schizofrenię, depresję, zaburzenia afektywne dwubiegunowe

Zespół bezdechu śródsewnego

Zażywasz hormony steroidowe typu glucocorticoid