

Sladkorna bolezen: uvod

OŠ

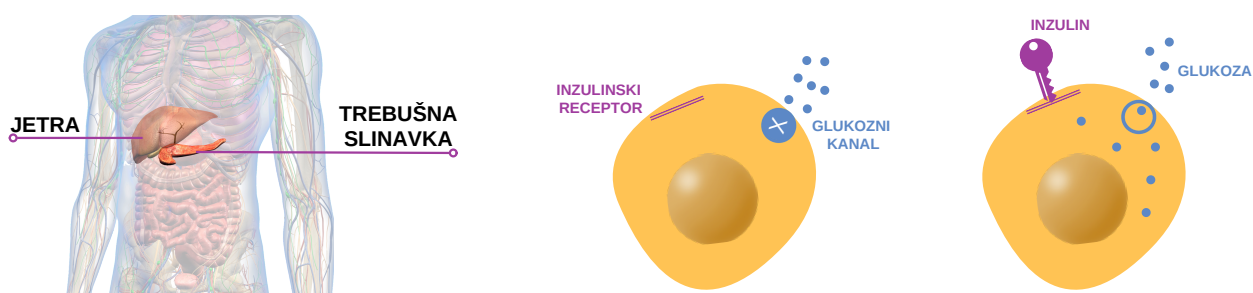
SLADKORNA BOLEZEN, DIABETES MELLITUS, GLUKOZA,
INZULIN, TIP 1, TIP 2, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Sladkorna bolezen (SB), ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Strokovneje lahko definiramo, da je to bolezen, pri kateri imajo ljudje visoko raven (koncentracijo) glukoze v krvi, ker njihovo telo ne more pravilno proizvajati in uporabljati inzulina. Je presnovna motnja, ki prizadene celotno človeško telo.

Kaj pa je to inzulin?

Inzulin je **hormon**, ki ga proizvaja trebušna slinavka (beta celice langerhansovih otočkov) in **pomaga telesu uporabiti sladkor (glukozo) iz hrane za proizvodnjo energije**.



Pri sladkorni bolezni se telo ne more dobro odzvati na inzulin, kar pomeni, da se količina glukoze v krvi poveča in lahko povzroči številne resne zdravstvene težave.

Obstaja več vrst sladkorne bolezni, vendar sta **najpogostejši** vrsti sladkorna bolezen tipa 1 in sladkorna bolezen tipa 2.

· SLADKORNA BOLEZEN TIP 1

Sladkorna bolezen tipa 1 je **redkejša** in se običajno pojavi pri otrocih in mladostnikih, večinoma do 30. leta starosti. Pri tej vrsti sladkorni bolezni naše telo **ne more proizvesti** dovolj inzulina.

To se večinoma zgodi zato, ker naše imunske (obrambne) celice napadejo celice, ki proizvajajo inzulin. Rečemo, da je bolezen **avtoimunska**. Osebe s to vrsto sladkorne bolezni zato za zdravljenje nujno potrebujejo inzulin, ki ga v telo vbrizgajo s pomočjo posebnih injektorjev (igle, brizge) ali inzulinske črpalke.

· SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je bolj pogosta pri odraslih, a se vse pogosteje pojavlja tudi pri otrocih in mladostnikih. Pri tej vrsti sladkorne bolezni telo **ne more dovolj dobro uporabiti inzulina**, ki ga proizvaja, zato se **glukoza kopiči** v krvi.

Pogosta vzroka zanjo sta **prekomerna telesna teža** in **pomanjkanje gibanja**. Ljudje s to vrsto sladkorne bolezni pogosto lahko nadzirajo svojo bolezen z zdravo prehrano in vadbo, v nekaterih primerih pa potrebujejo tudi zdravila ali inzulin.

Sladkorna bolezen se **pojavi tudi v drugih prehodnih stanjih**, in sicer:

- prediabetes,
- steroidni diabetes,
- nosečnostna sladkorna bolezen.

ZNAKI IN SIMPTOMI sladkorne bolezni

Znaki in simptomi sladkorne bolezni vključujejo:



- pogosto uriniranje,
- zelo velika žeja, dehidracija,
- prekomerna lakota,
- izguba teže brez očitnega razloga,
- pogosto utrujenost,
- počasno celjenje ran ali nezaceljene rane,
- ščemenje in odrevenelost,
- okužbe sečil in/ali spolovil,
- zamegljen vid,
- slabost in bruhanje ...

ZAPLETI sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen **lahko povzroči resne zaplete**, če se ne zdravi. Zaplete delimo na:

- **AKUTNE** (hipoglikemija, diabetična ketoacidoza, diabetični aketotični hiperosmolarni sindrom) ter
- **KRONIČNE** ali specifične zaplete (**diabetična retinopatija** - bolezenske spremembe na očesni mrežnici, **diabetična nefropatija** - postopno popuščanje ledvic in **diabetična nevropatija** - prizadetost živcev) in nespecifične zapleti (ateroskleroza, srčno-žilni zapleti, srčna in možganska kap, okvare ožilja nog). Na stopalih se lahko pojavijo rane, čemur rečemo - **diabetična noga**.

· Kaj lahko storimo, da sladkorno bolezen preprečimo (ali zamaknemo)?

Najboljši način je **zdrav način življenja**, ki vključuje:

- zdravo prehrano,
- redno vadbo,
- ohranjanje zdrave telesne teže.

Poleg tega je pomembno, da se **izogibamo** kajenju in pitju alkohola, saj sta tudi ta lahko dejavnika, ki tveganje za razvoj sladkorne bolezni povečujeta.


Sladkorna bolezen **ni nalezljiva**, osebe s sladkorno boleznijo ne potrebujejo posebne obravnave ali izolacije. **Je obvladljiva** bolezen in z zdravim načinom življenja ter zdravljenjem lahko ljudje z njo živijo srečno in zdravo življenje.

ZDAJ ZNAM:

- Sladkorna bolezen (SB) ali diabetes mellitus je bolezen, ki se pojavlja, ko naša telesa ne morejo dobro uporabljati glukoze (= sladkorja), ki jo dobimo iz zaužite hrane in pijače.
- Inzulin je hormon, ki ga proizvaja trebušna slinavka in pomaga telesu uporabiti sladkor iz hrane za proizvodnjo energije.
- Najpogostejši dve vrsti SB: sladkorna bolezen tipa 1 in sladkorna bolezen tipa 2. Poznamo tudi druge oblike.
- Med zaplete SB prištevamo akutne zaplete in kronične zaplete (specifične in nespecifične zaplete).
- Eden od najboljših načinov za preprečevanje, in včasih zdravljenje sladkorne bolezni, je zdrav način življenja (zdrava prehrana, redna vadba, ohranjanje telesne teže).

Sladkorna bolezen: uvod

OŠ

 **SLADKORNA BOLEZEN, DIABETES MELLITUS, GLUKOZA,
INZULIN, TIP 1, TIP 2, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

Vaje za utrjevanje

1. Kaj je sladkorna bolezen?

2. Kateri dve vrsti sladkorne bolezni sta najpogostejši? Vsako na kratko predstavi.

3. Kaj je inzulin? Zakaj je pomemben?

4. Kako prepoznamo znake ali simptome sladkorne bolezni?

5. Kateri kronični zapleti lahko nastanejo ob sladkorni bolezni? Naštej vsaj tri.


6. Kaj lahko storimo, da sladkorno bolezen preprečimo (ali zamaknemo)? Predstavi!

7. Ali je sladkorna bolezen nalezljiva?

8. Ali je sladkorna bolezen obvladljiva?

Sladkorna bolezen: uvod

OŠ

 **SLADKORNA BOLEZEN, DIABETES MELLITUS, GLUKOZA,
INZULIN, TIP 1, TIP 2, ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

Vaje za utrjevanje – rešitve

1. Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen (SB), ki jo imenujemo tudi diabetes mellitus, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti glukoze (= sladkorja) v krvi.

Strokovneje lahko definiramo, da je to bolezen, pri kateri imajo ljudje visoko raven (koncentracijo) glukoze v krvi, ker njihovo telo ne more pravilno proizvajati in uporabljati inzulina.

2. Kateri dve vrsti sladkorne bolezni sta najpogostejši? Vsako na kratko predstavi.

Najpogostejši vrsti sladkorne bolezni sta sladkorna bolezen tipa 1 in sladkorna bolezen tipa 2.

Sladkorna bolezen tipa 1 je redkejša in se običajno pojavi pri otrocih in mladostnikih, večinoma do 30. leta starosti. Pri tej vrsti sladkorne bolezni naše telo ne more proizvesti dovolj inzulina. To se večinoma zgodi zato, ker naše imunske (obrambne) celice napadejo celice, ki proizvajajo inzulin. Temu rečemo, da je bolezen avtoimunska. Osebe s to vrsto sladkorne bolezni zato za zdravljenje nujno potrebujejo inzulin, ki ga v telo vbrizgajo s pomočjo posebnih injektorjev (igle, brizge) ali inzulinske črpalke.

Sladkorna bolezen tipa 2 je bolj pogosta pri odraslih, a se vse pogosteje pojavlja tudi pri otrocih in mladostnikih. Pri tej vrsti sladkorne bolezni telo ne more dovolj dobro uporabiti inzulina, ki ga proizvaja, zato se sladkor kopiči v krvi. Pogosta vzroka zanj sta prekomerna telesna teža in pomanjkanje gibanja. Ljudje s to vrsto sladkorne bolezni pogosto lahko nadzirajo svojo bolezen z zdravo prehrano in vadbo, v nekaterih primerih pa potrebujejo tudi zdravila ali inzulin.

3. Kaj je inzulin? Zakaj je pomemben?

Inzulin je hormon, ki ga proizvaja trebušna slinavka (beta celice langerhansovih otočkov) in pomaga telesu uporabiti sladkor iz hrane za proizvodnjo energije.

4. Kako prepoznamo znake ali simptome sladkorne bolezni?

Znaki in simptomi sladkorne bolezni vključujejo:

- pogosto uriniranje,
- zelo veliko žejo, dehidracijo,
- prekomerno lakoto,
- izgubo teže brez očitnega razloga,
- pogosto utrujenost,
- zamegljen vid,
- počasno celjenje ran ali nezaceljene rane,
- ščemenje in odrevenelost,
- okužbe sečil in/ali spolovil,
- slabost in bruhanje ...

5. Kateri kronični zapleti lahko nastanejo ob sladkorni bolezni? Naštej vsaj tri.

Sladkorna bolezen lahko povzroči resne akutne ali kronične zaplete, če se ne zdravi.

Kronični ali specifični zapleti: diabetična retinopatija - bolezenske spremembe na očesni mrežnici, diabetična nefropatija - postopno popuščanje ledvic in diabetična nevropatija - prizadetost živcev) in nespecifični zapleti: ateroskleroza, srčno-žilni zapleti, srčna in možganska kap, okvare ožilja nog. Na stopalih se lahko pojavijo rane, čemur rečemo - diabetična noga.

6. Kaj lahko storimo, da sladkorno bolezen preprečimo (ali zamaknemo)? Predstavi!

Najboljši način je zdrav način življenja, ki vključuje:

- zdravo prehrano,
- redno vadbo,
- ohranjanje zdrave telesne teže.

Poleg tega je pomembno, da se izogibamo kajenju in pitju alkohola, saj sta tudi ta lahko dejavnika, ki tvegajo za razvoj sladkorne bolezni povečujeta.

7. Ali je sladkorna bolezen nalezljiva?

Ne, ni nalezljiva, sladkorni bolniki ne potrebujejo drugačne obravnave ali izolacije kot ostali bolniki.

8. Ali je sladkorna bolezen obvladljiva?

Da, je obvladljiva, z zdravim načinom življenja ter zdravljenjem lahko ljudje z njo živijo srečno in zdravo življenje.