

# Sladkorna bolezen tipa 2

# OŠ

**KEY** SB TIP 2, PRESNOVNI SINDROM, METABOLNI SINDROM OZ. SINDROM X, STAROSTNA SB, DEDNO POGOJENA BOLEZEN

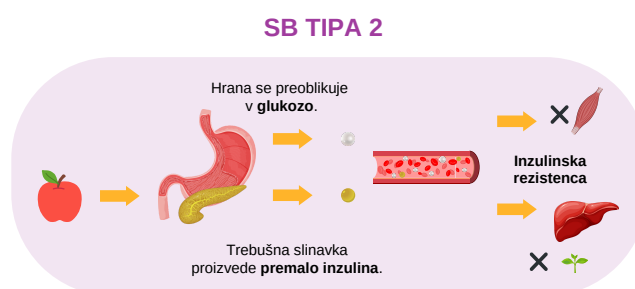
**Sladkorna bolezen (SB)**, ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Poznamo več vrst sladkorne bolezni, najpogostejši pa sta **tipa 1** in **tipa 2**.

## Sladkorna bolezen tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je **kronična presnovna bolezen**, pri kateri je občutljivost celic za inzulin zmanjšana, zato je inzulin neučinkovit, kar vodi v povišanje ravni glukoze. Lahko gre tudi za težave v sproščanju inzulina iz beta celic Langerhansovih otočkov, zato pride do pomanjkanja inzulina. Sladkorna bolezen tipa 2 so nekoč imenovali **starostna** sladkorna bolezen, saj se večinoma pojavi pri starejših od 40. leta, ali **od inzulina neodvisna** sladkorna bolezen.

Je najpogostejša oblika sladkorne bolezni in predstavlja več kot 90 % vseh primerov sladkorne bolezni.



## SIMPTOMI sladkorne bolezni tipa 2

Simptomi sladkorne bolezni tipa 2 so lahko odsotni ali pa se običajno pojavijo postopoma in praviloma niso tako izraziti kot pri sladkorni bolezni tipa 1. Sladkorna bolezen tip 2 je pogosto dedna (zboli lahko cca. 50 % potomcev, če imata oba starša SB tipa 2).



- povečana žeja,
- izguba telesne mase,
- pogosto uriniranje,
- povečan apetit,
- počasno celjenje ran,
- srbeča koža,
- povečana utrujenost,
- povečano tveganje za okužbe: kožne, glivične ali okužbe sečil.

## DIAGNOZA sladkorne bolezni tipa 2

Ugotovitev in diagnoza sladkorne bolezni tipa 2 vključuje **klinično oceno simptomov, pregled zdravstvene anamneze in rezultatov krvnih testov ter drugih potrebnih testov**. Merjenje krvnega sladkorja na tešče in merjenje ravni glikiranega hemoglobina (HbA1c) sta pogosta testa, ki se uporabljata za diagnozo sladkorne bolezni tipa 2 in kasneje tudi za zdravljenje in spremljanje bolezni.

## ZDRAVLJENJE sladkorne bolezni tipa 2

Zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 poteka na več ravneh:

- **sprememba življenjskega sloga** (zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in nadzor telesne teže),
- **zdravljenje z zdravili v obliki tablet ali aplikacij inzulina** (predpiše zdravnik),
- **spremljanje krvnega sladkorja v kapilarni krvi** in učinkov spremembe življenjskega sloga,
- izobraževanje (informiranje) in podporne skupine ...

## Ali lahko pojav sladkorne bolezni tipa 2 preprečimo?

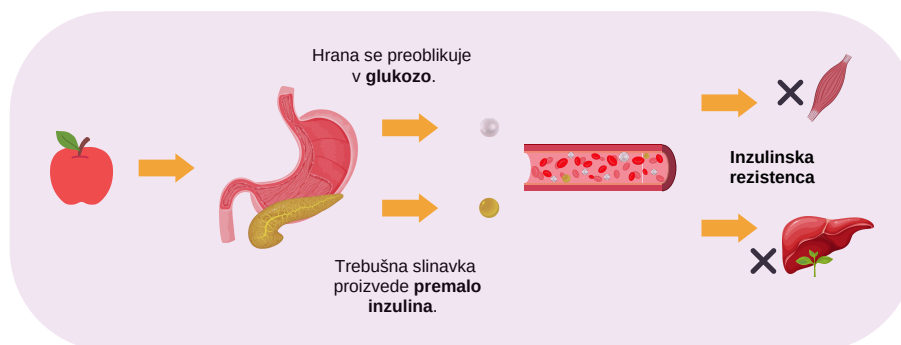
Raziskave kažejo, da **lahko** pojav sladkorne bolezni tipa 2 **preprečimo ali zamaknemo**.

K slednjemu pomaga zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in vzdrževanje primerne telesne teže.

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ✓ ZDRAVA PREHRANA     | ✗ KAJENJE |
| ✓ REDNA VADBA         | ✗ ALKOHOL |
| ✓ ZDRAVA TELESNA TEŽA |           |

## SINDROM X (metabolni sindrom)

Sindrom X, znan tudi kot **metabolni sindrom** ali **sindrom odpornosti na inzulin**, je sklop dejavnikov tveganja, ki so povezani z večjim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 (5-krat večja možnost), srčno-žilnih bolezni (2-krat večja možnost) in drugih zdravstvenih težav.



## ZNAKI sindroma X

Znaki sindroma X so:




- povečan obseg pasu,
- visok krvni tlak,
- nenormalne ravni maščob v krvi (višji holesterol, visoki trigliceridi),
- povišane vrednosti glukoze v krvi preko 5,6 mmol/l in
- odpornost na inzulin.

### ZDAJ ZNAM:

- Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična presnovna bolezen, pri kateri telo ne proizvaja dovolj inzulina ali pa ga neučinkovito uporablja, kar vodi v zvišanje ravni glukoze v krvi.
- Sladkorna bolezen tipa 2 so nekoč imenovali starostna ali od inzulina neodvisna sladkorna bolezen.
- Simptomi sladkorne bolezni tipa 2 se običajno pojavljajo postopoma in praviloma niso tako izraziti kot pri sladkorni bolezni tipa 1
- Sladkorna bolezen tipa 2 je lahko dedna.
- Zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 poteka na več ravneh in vključuje spremembo življenjskega sloga, zdravljenje z zdravili in inzulinom, ter izobraževanje o bolezni in njenih zapletih
- Raziskave kažejo, da lahko pojav sladkorne bolezni tipa 2 preprečimo ali zamaknemo.
- Sindrom x = metabolični sindrom ali sindrom odpornosti na inzulin

# Sladkorna bolezen tipa 2

**OŠ**

 SB TIP 2, PRESNOVNI SINDROM, METABOLNI SINDROM OZ. SINDROM X, STAROSTNA SB, DEDNO POGOJENA BOLEZEN

## Vaje za utrjevanje


- 1. Katere oblike sladkorne bolezni poznamo?**
- 2. Predstavi sladkorno bolezen tipa 2.**
- 3. Kako smo nekoč imenovali sladkorno bolezen tipa 2 in zakaj?**
- 4. Kakšni so simptomi sladkorne bolezni tipa 2?**
- 5. Kateri so najpogostejši simptomi sladkorne bolezni tipa 2?**

**6. Kako poteka zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2? Ali se razlikuje od zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1?**

**7. Podrobno predstavi sindrom X in ga umesti v povezavi s sladkorno boleznijo tipa 2.**

# Sladkorna bolezen tipa 2

OŠ

 SB TIP 2, PRESNOVNI SINDROM, METABOLNI SINDROM OZ. SINDROM X, STAROSTNA SB, DEDNO POGOJENA BOLEZEN

## Vaje za utrjevanje – rešitve

### 1. Katere oblike sladkorne bolezni poznamo?

Krovno ločimo dve obliki sladkorne bolezni: **tipa 1** in **tipa 2**, poznamo pa tudi druge oblike (nosečnostna, steroidni diabetes in prediabetes).

### 2. Predstavi sladkorno bolezen tipa 2.

Sladkorna bolezen tipa 2 je **kronična presnovna bolezen**, pri kateri je občutljivost celic za inzulin zmanjšana, zato je inzulin neučinkovit, kar vodi v povišanje ravni glukoze. Lahko gre tudi za težave v sproščanju inzulina iz beta celic Langerhansovih otočkov, zato pride do pomanjkanja inzulina.

### 3. Kako smo nekoč imenovali sladkorno bolezen tipa 2 in zakaj?

Sladkorno bolezen tipa 2 so nekoč imenovali **starostna** sladkorna bolezen, saj se ponavadi pojavi pri starejših od 40. leta, ali **od inzulina neodvisna** sladkorna bolezen.

### 4. Kakšni so simptomi sladkorne bolezni tipa 2?

Simptomi sladkorne bolezni tipa 2 se **običajno pojavijo postopoma** in praviloma niso tako izraziti kot pri sladkorni bolezni tipa 1, prav tako je lahko **dedno pogojena** (zboli lahko cca. 50 % potomcev).

### 5. Kateri so najpogostejši simptomi sladkorne bolezni tipa 2?

Najpogostejši simptomi sladkorne bolezni tipa 2 so:

- povečana žeja,
- nenamerno hujšanje,
- pogosto uriniranje,
- povečan apetit,
- počasno celjenje ran,
- srbeča koža,
- povečana utrujenost,
- povečano tveganje za okužbe: kožne, glivične ali okužbe sečil.

## 6. Kako poteka zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2? Ali se razlikuje od zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1?

Zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 lahko vključuje različne pristope:

- **sprememba življenjskega sloga** (zdrava prehrana, redna telesna aktivnost in nadzor telesne teže),
- **zdravljenje z zdravili v obliki tablet ali aplikacija inzulina** (predpiše zdravnik),
- **spremljanje krvnega sladkorja v kapilarni krvi** in učinkov spremembe življenjskega sloga,
- izobraževanje (informiranje) in podporne skupine ...

Da, zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 se razlikuje od zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1.

## 7. Podrobno predstavi sindrom X in ga umesti v povezavi s sladkorno boleznijo tipa 2.

Sindrom X, znan tudi kot **metabolični sindrom** ali **sindrom odpornosti na inzulin**, je sklop dejavnikov tveganja, ki so povezani z večjim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 (5-krat večja možnost), srčno-žilnih bolezni (2-krat večja možnost) in drugih zdravstvenih težav.

Sindrom je skupek znakov : povečan obseg pasu, visok krvni tlak, povišane vrednosti maščob v krvi, in zmanjšana občutljivost celic za inzulin (odpornost na inzulin). Osebe z metaboličnim sindromom imajo do 5x večjo možnost, da zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 2, **visokim krvnim tlakom, nenormalnimi ravnmi maščob** v krvi (visok **holesterol**, visok **trigliceridi**) in **odpornostjo na inzulin**. Tako lahko prispeva oz. odpira 5-krat večjo možnost k razvoju sladkorne bolezni tipa 2.