

Cukorbetegség

Tünetek, besorolás, veszélyek, szűrések, önsegítés



Mik a tünetei?

A kezeletlen cukorbetegség klasszikus tünetei:

- gyakori és bőséges vizezés (akár óránként)
- kínzó szomjúság
- fogyás
- fáradtság, erőtlenség
- fertőzésekre való hajlam, különösen a bőr fertőzéseire
- bőrviszketés

Vércukorértékek - besorolás

Kategória		Vércukorérték
<i>Normális vércukor</i>	Éhgyomri	<6,1 mmol/l
	Terheléses (2 órás)	<7,8 mmol/l
<i>Határérték</i>	Éhgyomri	6,1-6,9 mmol/l
	Terheléses (2 órás)	7,8-11 mmol/l
<i>Cukorbetegség</i>	Éhgyomri	>6,9 mmol/l
	Terheléses (2 órás)	>11 mmol/l

Mik a kezeletlen cukorbetegség veszélyei?

- Súlyos rosszullét – akár eszméletvesztés (mind kórosan alacsony, mind magas vércukorértéknél előfordulhat)
- Érszűkület: cukorbetegség = lezajlott infarktus!
- Vesebetegség – veseelégtelenség
- Szívbetegség
- Szembetegség – akár vakság
- Alsó végtagi súlyos érszűkület
- Láb érzészavara, fájdalma, fekélyek kialakulása

Javasolt szűrővizsgálatok/gyakorisága:

- Otthoni vércukor-önellenőrzés:
 - Inzulinnal kezelt diabétesz Naponta
 - Tablettával kezelt diabétesz Legalább 1-2 hetente
- Vérnyomásmérés Legalább háromhavonta
- Vérvizsgálat (labor) Félévente
- Szemészeti vizsgálat Évente
- EKG Kétévente
- Nyaki ultrahang Kétévente

Önsegítés

- Rendszeres testmozgás!
- Ne hízzék el!
- A siker titka a megfelelő, speciális étrend: zsírszegény, cukormentes, csökkentett-meghatározott szénhidrát tartalmú diéta!
- Ne dohányozzék!
- Szorítsa minimumra a szeszfogyasztását!
- Fektessen nagy súlyt a lábápolásra!
- Ellenőrizze rendszeresen vércukrárt!

Önfegyelemmel könnyen élhet normális életet!

Összeállította: Dr. Cserni István

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

