

# CUKORBETEGKÉNT IS LEHET JÓL ÉLNI!

1. rész

## Cukorbeteg lettem!

KÖVESD A PÉLDÁM, ÉS TE IS KÉZBEN  
TARTHATOD CUKORBETEGSÉGEDET.  
TEGYÉL MAGAD ÉS CSALÁDOD EGÉSZSÉGÉÉRT!

# ELHATÁROZTAM, CUKORBETEGKÉNT IS JÓL FOGOK ÉLNI!

## Hát kimondatott a diagnózis, cukorbeteg lettem!

Mindenki azt mondta, hogy a diabétesz (cukorbetegség) jelentősen befolyásolja majd az életem, olyan dolgokról kell ezentúl döntenem, amiről korábban nem kellett, olyan dolgokat kell csinálnom, és olyan szabályokat kell betartanom, amit eddig nem tettem, ezentúl nem élhetek már úgy, mint az egészségesek, hisz beteg lettem.

Én elhatároztam, hogy cukorbetegként is jól fogok élni! Sőt, mindent megteszek azért, hogy a családtagjaim is egészségesek maradjanak!

Igyekeztem minél többet megtudni a cukorbetegségről, és arról, hogy hogyan járulhatunk én és családom hozzá, hogy kézben tartsuk cukorbetegségemet, hogyan kerülhetem el a cukorbetegség szövődményeit, és mit kell azért tennem, hogy megóvjam családom tagjait attól, hogy ők is diabéteszesek legyenek.

Kérdések fogalmazódtak meg bennem, melyekre orvosomtól, diétetikusomtól kaptam választ. Segítettek a betegség jobb megismerésében, és megértettették velem, hogy betegségemmel együtt is **élhetek úgy, mint az egészségesek, ha én is teszek a saját magam és családom egészségéért!**



## MI A CUKORBETEGSÉG (DIABÉTESZ)?

Ahhoz, hogy megértem, mi a diabétesz, előbb a vércukor szabályozás rendszerét kellett megismernem. Ma már tudom, hogy amikor étkezem, a szervezetem a keményítőt lebontja szőlőcukorra amely a szervezetem sejtjeinek legfőbb energiaforrása. Szervezetem ekkor elkezdi inzulint termelni, hogy elősegítse a szőlőcukor (vércukor) bejuttatását a sejtjeimbe, vagyis az inzulin megfelelő mennyisége elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy egészséges maradjak.

A diabétesz egy olyan betegség, amelyben a szervezetem nem termel elegendő inzulint, vagy a sejtjeim nem kellően érzékenyek az inzulinra, vagy e két dolog együttesen áll fenn.

**Tudom, hogy a cukorbetegségnek két típusa van, az 1-es és a 2-es.**

**Ha 1-es típusú lennék**, akkor gyermekkoromban vagy fiatal felnőtt koromban jelentkezett volna a betegségem, egy autoimmun folyamat következtében, amely elpusztította volna a saját hasnyálmirigy-sejtjeimet, amelyek az inzulintermelésért felelősek. Ezért ekkor biztosan inzulin injekcióra szorulnék betegségem kezdetétől, egész életemen át.

**De persze én 2-es típusú vagyok, mint a cukorbetegek 90%-a**, ezt mondta az orvosom.

A 2-es típusú diabéteszről korábban úgy tartották, hogy 40 éves kor felett alakul ki, de manapság a helytelen táplálkozás, túlzott mértékű szénhidrátfogyasztás, és a mozgásszegény életmód következtében egyre gyakrabban fordul elő fiatalokon, sőt tizenéves korban is jelentkezhet.

**2-es típusú diabéteszesként két ok miatt lehet magas a vércukrom:**

1. vagy azért, mert a hasnyálmirigyem sejtjei még termelnek inzulint, de nem megfelelő mennyiségben
2. vagy az is lehetséges, hogy a szervezetem nem kellő mértékben reagál arra az inzulinra, amit megtermeltem, ezt úgy nevezik, hogy a sejtjeim rezisztensek, vagyis érzéketlenek inzulinra.

Tehát, ha a véremben keringő szőlőcukor nem tud bejutni a sejteimbe (vagy azért, mert nem termelek elég inzulint, vagy azért, mert a sejteim nem eléggé érzékenyek az inzulinra), akkor a véremben lévő cukor mennyisége megemelkedik, és ekkor azt mondja az orvosom, hogy magas a vércukrom.

És ha sokszor mondja, hogy magas a vércukrom, vagyis nem tartom kézben a cukorbetegséget, nem teszek meg mindent az egészségem érdekében, akkor idővel a magas vércukorszint különböző problémákhoz, szövődményekhez vezet majd. Így kialakulhat nálam veseelégtelenség, látászavar, idegrendszeri károsodás, szívelégtelenség. Nahát, ezek azok a dolgok, amiket én el fogok kerülni!

## MIÉRT ÉPPEŒN ÉN LETTEM 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEG?

Azt mondja az orvosom, hogy a 2-es típusú cukorbetegség okát teljes egészében még nem ismerik, azonban tudják, hogy bizonyos tényezők elősegíthetik a kialakulását, illetve fokozott kockázatot jelentenek nekem, illetve családom tagjainak arra, hogy a diabétesz náluk is jelentkezzen.

### *Túlsúly vagy az elhízás*

Orvosom mindig azt kérdezi, hogy mennyi a derékkörfogatom és a testtömeg indexem, vagyis a BMI értékem 25 kg/m<sup>2</sup> fölött van-e? Ma már tudom, hogy a derékkörfogat optimális átmérője férfiaknál 102 cm, nőknél 88 cm alatti érték. És persze azt is tudom, hogy a testtömeg index (BMI = Body Mass Index) a testsúlyom (kg) és a testmagasságom (m) négyzetének hányadosából számítható ki.

$$\frac{\text{Testsúly (kg)}}{\text{Testmagasság (m)}^2} = \text{BM INDEX}$$

Amikor cukorbeteg lettem, az én indexem is 25 kg/m<sup>2</sup> felett volt.



### *Öröklődés*

Azt én is tudom, hogy a cukorbetegség, vagy pontosabban a cukorbetegség iránti hajlam öröklődik. Az én családomban is van cukorbeteg! A legtöbb családban több családtag is cukorbeteg, igen ritka az az eset, amikor csak a család egy tagjánál jelentkezik a betegség. Amennyiben valakinek mindkét szülője 2-es típusú diabéteszes, 80-90% a valószínűsége annak, hogy nála is fellép ez az anyagcserezavar. Ugyanakkor ha valaki diabétesz iránti hajlammal születik (Európában a lakosság közel 20%-a), csak akkor lesz cukorbeteg, ha nem tesz meg mindent annak érdekében, hogy a hajlamból ne legyen valódi betegség, tehát túl keveset mozog, túl sokat eszik, meghízik.

### *Magas vérnyomás*

Cukorbetegség esetében a 130/80 Hgmm-nél magasabb vérnyomás már kockázati tényező, tehát rendszeresen méretnem kell a vérnyomásom is, nem csak a cukrom.



### *A nem megfelelő vérsír értékek*

Vagyis a „koleszterinemet”, a magas triglicerid szintet és az alacsony HDL szintet is ellenőriztetnem kell.

### *Mozgásszegény életmód*

Hetente legalább 3x mozognom kell!

Megkérdeztem az orvosomat, mit kell tennem, hogy cukorbetegként is jól éljek, ugyanúgy, mint a nem cukorbeteggek.

Megtudtam, hogy a cukorbetegség kezelésének négy alappillére van:

- egészséges táplálkozás
- testmozgás elkezdése és rendszeres folytatása
- gyógyszeresedés, ha ez szükséges
- rendszeres ellenőrző vizsgálatok

## GYÓGYSZERES KEZELÉS:

Ha az orvosom úgy dönt, hogy gyógyszerre van szükségem, fontos, hogy betartsam pontosan az utasításait, annak érdekében hogy vércukorszintem normális legyen. Nem szabad abbahagynom a gyógyszer szedését még akkor sem, ha jobban érzem magam, és úgy gondolom, hogy már meggyógyultam. Minden változtatás előtt meg kell beszélnem azt a kezelőorvosommal és kérnem kell a döntését, véleményét. Csak az orvos rendelkezik ilyen szaktudással, ő tudja, hogy mi a legjobb nekem!

Javasolta, hogy rendszeresen ellenőrizsem a vércukorszintemet, ezt én saját magam is meg tudom tenni. Járjak rendszeresen kontrollra, a megbeszélte időpontban, és évente menjek el szemészhez, valamint fogászati ellenőrzésre. Naponta vizsgáljam meg lábamat és ha bármilyen sérülés, netán fekély van rajta, keressem fel őt.

## ÉS PERSZE HAGYJAM ABBA A DOHÁNYZÁST!

### A TESTMOZGÁS!

## „HÁT VAN NEKEM ERRE IDŐM? EGÉSZ NAP ROHANOK, ELÉG AZ MOZGÁSNAK!”

Az orvosom mindig azt mondja, hogy a testmozgás az egyik legjobb gyógymód a cukorbetegség ellen. Napi fél óra testmozgás már sokat segít, mert így:

- elégetem a fölösleges testzsírt, vagyis csökken a testsúlyom, fogyok
- csökken a vérnyomásom is
- megvédem a szívemet és az érrendszeremet további betegségek kialakulásától
- mozgás közben csökken a stressz, a mozgás elősegíti az ellazulást (relaxációt), oldja a feszültséget és a szorongást.

Ma már tudom, mennyire fontos, hogy rendszeresen mozogjak, igyekszem ezt minden nap ugyanabban az időben megtenni. Emlékszem, amikor először rávettem magam, hogy mozogjak, megkérdeztem orvosomat, hogy mi az a mozgás, amit én is elkezdhetek.



Azt javasolta, hogy a testmozgás legyen egyszerű, könnyebb mozgásforma pl.: séta, gyaloglás, kocogás, futás, kérekpározás, a lényeg az állóképesség, az általános edzettség növelése.

Figyelmeztetett, hogy ne kezdjek sportolásba, ha vércukorszintem nincsen egyensúlyban, ha magas a vérnyomásom, vagy szívpanaszaim vannak és akkor se, ha lázas vagyok!

A sportoláshoz mindig megfelelő ruhát veszek fel, különösen ügyelek arra, hogy a cipőm kényelmes legyen, sehol ne szorítson, ne törje fel a lábam. Egy rossz cipő, és kész a baj, sérülhet a térdem, bokám, lábam, kialakulhatnak sebek, amelyekből akár életveszélyes fekélyek is lehetnek.

Igyekszem olyan valakivel együtt sportolni, aki tudja, hogy cukorbeteg vagyok és segít, ha hirtelen leesne a vércukrom.

Mindig van nálam orvosi igazolás vagy azonosító kártya, ha rosszul lennék, akkor tudják, cukorbeteg vagyok.

## EGÉSZSÉGESEN ÉTKEZEM!

Az étel szervezetem számára az üzemanyag! Higgyétek el, nem éhezem, csak egészségesen táplálkozom.

Az én étrendem alig különbözik a nem cukorbetegeknek ajánlott, kiegyensúlyozott étrendtől. Nekem is nehéz volt kezdetben úgy összeállítanom az étrendemet, hogy többékevésbé olyanokat egyek, mint korábban is, csak egy kicsit másként, egészségesebben.

És képzeljétek, már a családom tagjai is így étkeznek, mert tudjuk, így megelőzzük, hogy másnál is kialakuljon a cukorbetegség.

A következő könyvemben beszámolok majd mindarról, hogyan étkezem!



## RENDSZERESEN JÁROK ELLENŐRZŐ VIZSGÁLATOKRA!

Megosztom veletek azt a listát, amit magamnak összeállítottam. Tudom, hogy mennyire fontos a cukorbetegségem, tehát az egészségem kézbentartása, és nem szeretnék egy ellenőrző vizsgálatot sem elmulasztani.

Mindig megnézem a táblázatomat, így tudom, mikor, milyen vizsgálatra kell mennem, sőt megtörtént már, hogy én emlékeztettem az orvosomat, hogy milyen vizsgálat következik.

Ilyenkor félig-meddig orvosnak érzem magam!

**KÖVESD A PÉLDÁM,  
ÉS TE IS KÉZBEN TARTHATOD  
CUKORBETEGSÉGEDET.**

**TEGYÉL MAGAD ÉS CSALÁDOD  
EGÉSZSÉGÉÉRT!**

**Felhasznált irodalom:**

<http://cukorbeteg.lap.hu/>  
<http://www.macosz.hu/>  
<http://www.webbeteg.hu/>  
<http://www.informed.hu/>

**Forrás:**

<http://www.vitalitas.hu/ismerettar/cu/cu10.htm>  
[http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news\\_ful&type=8&menu=betegseg&news\\_id=4190&cim=Cukorbetegseg-es-testmozgas](http://www.webbeteg.hu/index.php?page=news_ful&type=8&menu=betegseg&news_id=4190&cim=Cukorbetegseg-es-testmozgas)

Nevem és életkorom:		
Mióta vagyok diabéteszes?		
Mivel kezelik a cukorbetegséget?		
Egyéb betegségeim:		
Kezelőorvosom neve:		
Mikor kell ellenőriztetnem?	A vizsgálat jellege	Vizsgálat, amit el kell végeztetnem
Legalább 3 havonta	Vércukor	Éhomi vércukor ellenőrzés
		Étkezés utáni vércukor ellenőrzés
		Minden 3. hónapban HbA <sub>1c</sub> érték
	Vérnyomás	Vérnyomás értékem
	Testsúlyom	Testsúlymérés
	Haskőrfogat	Haskőrfogat mérés (cm)
	BMI (TestTömeg Index)	BMI = testsúly/testmagasság (m) négyzete
	Vérsírétekeim vizsgálata	Összkoleszterin:
		LDH
		HDL férfi
HDL nő		
Májfunkció ellenőrzése	SGOT	
	SGPT	
	AP	
	GGT	
Vizelet időszakos vizsgálata, cukor kimutatására	Vizelet cukor teszt	
Legalább évente, de panaszok esetén azonnal	Látásom ellenőrzése	Szemészeti vizsgálat, a szem ereinek vizsgálata (szemfenék vizsgálat)
	Vesefunkcióm vizsgálata	Fehérjeürítés (albumin) /24 órás gyűjtés/ Kreatinin clearance
	Lábam vizsgálata	Bőrgyógyász/ortopéd sebész Idegyógyász
	Szívem és érrendszerem vizsgálata	EKG Kardiológus szakorvos Éreim védelmére
	Urológus	Potenciazavar?
	Dietetikus	Étkezési tanácsadás, illetve megbeszéltem a kérdéseimet vele
		Mikor kell diabetológushoz mennem, hogy meghosszabbítsák a gyógyszer javaslatomat?

Normál értékek	A vizsgálat időpontja				
4-5,5 mmol/l					
<7,5 mmol/l					
<7%					
130/80 Hgmm alatt					
férfi: <102 cm, nő: <88 cm					
BMI = 18,5-24,98					
4,5 mmol/l					
2,5 mmol/l					
férfi: >1 mmol/l					
nő: >1,3 mmol/l					
<40 U/l					
<40 U/l					
38-126 IU/l					
férfi: 5-85 U/l, nő: 5-55 U/l					
Cukor teszt negatív (nincs a vizeletben cukor)					
<20 µg/perc					
95-160 ml/perc					
Lábgomba?					
Seb a lábamon?					
Fekély a lábamon?					
Lábfájdalom?					
Nem dohányzom, ha szükséges szív és érvédő gyógyszereket szedek					

Lektorálta:  
*Prof. dr. Halmos Tamás*



**NOVARTIS**

Novartis Hungária Kft.  
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.  
Telefon: 06-1 457 65 00 Fax: 06-1 457 66 00