

OBJAWY

Cukrzyca typu I nazywana jest także **cukrzycą młodzieńczą**, gdyż ujawnia się w pierwszych 20 latach życia. Objawy kliniczne pojawiają się dość burzliwie (dni, tygodnie).

Cukrzyca typu II, zwana także **cukrzycą dorosłych**, zazwyczaj występuje po 40. roku życia, ujawnia się głównie u osób otyłych i starszych, chociaż zdarza się również u ludzi szczupłych. Warunkują ją także czynniki genetyczne i środowiskowe. Objawy pojawiają się dyskretnie, nie są charakterystyczne, rozwijają się powoli, dlatego bywa rozpoznana dopiero po upływie lat. Oprócz objawów opisanych w typie I, u chorych występują także inne objawy towarzyszące.

OBJAWY	
cukrzyca typu I	cukrzyca typu II
➤ zwiększone oddawanie moczu (wielomocz) ➤ nadmierne pragnienie (polidypsja) ➤ gwałtowna utrata masy ciała, mimo zachowanego lub wzmożonego łaknienia ➤ zmniejszenia odporności organizmu ➤ stałe uczucie zmęczenia ➤ niechęć do wysiłku fizycznego ➤ w późniejszym okresie dochodzi do pogorszenia ostrości wzroku (odwodnienie, zmiana napięcia gałki ocznej i siłki) i siłki) ➤ stale postępujące osłabienie ➤ pogorszenie koncentracji ➤ w ciężkich przypadkach może dochodzić do zaburzeń świadomości.	➤ skłonność do zmian ropnych na skórze ➤ grzybica międzypalcowa ➤ zaburzenia w gojeniu ran ➤ zaburzenia ukrwienia u osób starszych (uczucie oziębienia stóp) ➤ świąd skóry ➤ świąd sromu u kobiet ➤ impotencja u mężczyzn ➤ przewlekłe zapalenia pochwy u kobiet.

Jeśli stężenie glukozy we krwi wzrasta powoli i staje się przewlekłe podwyższone, początkowo pacjent może nie zauważyć żadnych niepokojących objawów. Organizm próbuje obniżyć stężenie glukozy we krwi poprzez zwiększenie produkcji insuliny i przez wydalanie glukozy z moczem. Objawy cukrzycy pojawiają się, gdy organizm nie jest w stanie dłużej wyrównywać zwiększonego stężenia glukozy we krwi.

Ostra **hiperglikemia** (bardzo duże stężenie glukozy we krwi) należy do stanów nagłych w medycynie. Organizm próbuje pozbyć się nadmiaru glukozy z krwi i usunąć ją z mo-

NALEŻY

- ➔ zastosować **odpowiednią dietę** niskotłuszczową i niskocholesterolową, która chroni przed otyłością, miażdżycą, chorobami sercowo-naczyniowymi
- ➔ regularnie wykonywać **ćwiczenia fizyczne**; wysiłek zmniejsza insulinooporność, czyli zwiększa wrażliwość tkanek, głównie mięśni na działanie insuliny; aktywność fizyczna zmniejsza o 50% ryzyko cukrzycy u osób z upośledzoną tolerancją glukozy
- ➔ regularnie **badać poziom cukru**
- ➔ **dbać o higienę stóp**
- ➔ nosić **wygodne buty**
- ➔ często **badać wzrok**, w celu zapobiegania retinopatii cukrzycowej – polegającej na przeroście i pękaniu naczyń krwionośnych siatkówki
- ➔ nosić przy sobie informacje dotyczące choroby (oznaczenie jej typu)
- ➔ jeśli pojawią się objawy niedocukrzzenia (zaburzenia świadomości, zawroty głowy, osłabienie) – jak najszybciej zjeść cukierek, słodki owoc lub wypić napój słodzony
- ➔ jeśli pojawią się objawy przecukrzzenia – należy zmierzyć poziom cukru i zgłosić się do lekarza.



NIE NALEŻY

- ➔ stosować „cudownych” diet w celu redukcji masy ciała; chorzy nie powinni chudnąć więcej niż 2 kg tygodniowo; nie mogą również wprowadzać dowolności w odżywianiu się, tzn. nie mogą zmieniać pory posiłków, pomijając niektórych z nich, radykalnie zmieniać ich składu, spożywać nadmiernej ilości węglowodanów, gdyż niektóre produkty mogą zwiększać stężenie glukozy; do tego typu produktów zalicza się miód, płatki kukurydziane, colę, banany, ziemniaki, soki owocowe, lody
- ➔ **palić tytoniu**, gdyż u chorych na cukrzycę może istnieć ryzyko uszkodzenia siatkówki
- ➔ **spożywać alkoholu**
- ➔ u kobiet chorych na cukrzycę **stosować tabletek antykoncepcyjnych**
- ➔ stosować leków ułatwiających wystąpienie cukrzycy, tj. leków steroidowych (stosowanych w chorobach reumatycznych, alergicznych), gdyż może to przyczynić się do rozwoju cukrzycy II typu, oraz leków moczopędnych stosowanych np. w nadciśnieniu tętniczym
- ➔ używać poduszek elektrycznych i termoforów do ogrzewania stóp, ponieważ może to spowodować podrażnienie skóry.



TABELA WW

nazwa	ilość	kalorie	WW
Banan	1 szt.	108	2,7
Jabłko	1 szt.	51	1,3
Gruszka	1 szt.	62	1,6
Pomarańcza	1 szt.	64	1,6
Truskawki	10 szt.	38	1,0
Brokuły	100 g	16	0,3
Cebula	100 g	27	0,6
Groszek	50 g	32	0,8
Kapusta biała	100 g	24	0,6
Marchew	100 g	20	0,6
Ogórek zielony	100 g	10	0,2
Pomidor	100 g	15	0,4
Ziemniak	100 g	60	1,4
Ryż	1 łyżeczka	27	0,6
Chleb pszenny	1 kromka	100	2,2
Chleb żytni	1 kromka	96	2,3
Kopytka	100 g	148	3,2
Pierogi	100 g	217	2,0
Piwo jasne	0,5 l	245	1,9
Cola	250 ml	105	2,6
Piernik	3 szt.	189	3,5
Baton	1 szt.	298	3,2
Sernik	100 g	344	3,2
Pączek	1 szt.	189	3,5
Chipsy	10 szt.	242	2,4