

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O CUKRZYCY



CZYM JEST CUKRZYCA

Cukrzyca to przewlekła choroba powodująca zbyt wysoki poziom glukozy, czyli cukru we krwi. Glukoza jest głównym źródłem energii dla komórek organizmu. Glukozę dostarczają spożywane pokarmy. U zdrowych osób insulina, hormon wytwarzany przez trzustkę, reguluje poziom glukozy, aby nie był on ani zbyt wysoki, ani zbyt niski. Jednak jeśli chorujesz na cukrzycę, Twój organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny. Bez insuliny glukoza gromadzi się we krwi, powodując wysoki poziom cukru.



RODZAJE CUKRZYCY

Istnieje kilka rodzajów cukrzycy.

Najczęstsze to cukrzyca typu 1 i cukrzyca typu 2.

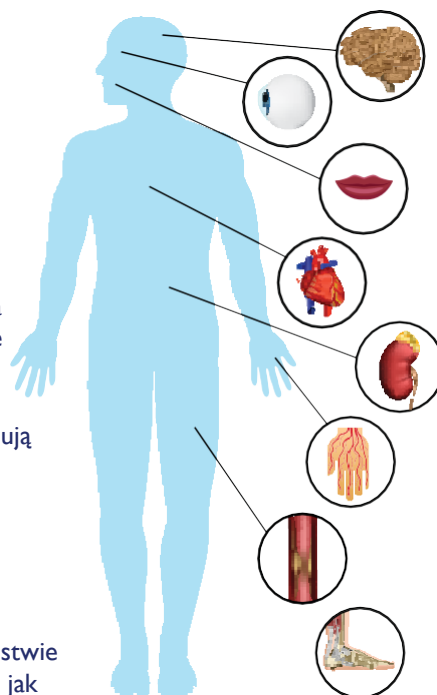
Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna, która uniemożliwia trzustce wytwarzanie insuliny. Chociaż jest ona zazwyczaj diagnozowana u dzieci, może rozwinąć się również u dorosłych.

Cukrzyca typu 2 nie jest chorobą autoimmunologiczną. Występuje, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny. Jest to najczęstsza postać cukrzycy i może być spowodowana czynnikami związanymi ze stylem życia, takimi jak otyłość, brak aktywności fizycznej i cechy dziedziczne. Nieleczona cukrzyca może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Niektóre problemy zdrowotne, które mogą być spowodowane niekontrolowaną cukrzycą, to:

- Przewlekła choroba nerek
- Choroby serca
- Utrata słuchu
- Uszkodzenie nerwów
- Problemy z jamą ustną, takie jak choroby dziąseł
- Udar
- Utrata wzroku

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 1 obejmują cechy dziedziczne i historię rodzinną. Prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy typu 1 jest większe, jeśli występuje ona w rodzinie. Nie jest spowodowana dietą ani brakiem aktywności fizycznej.

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2 obejmują wiek powyżej 45 lat, stan przedcukrzycowy, otyłość, niektóre leki i brak wystarczającej ilości ruchu. Niektóre rasy, takie jak Afroamerykanie, rdzenni mieszkańcy, osoby pochodzenia latynoskiego i pochodzenia azjatyckiego są bardziej narażone na rozpoznanie cukrzycy typu 2. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 1, zmiany stylu życia, takie jak utrata masy ciała, mogą wyeliminować potrzebę przyjmowania leków.



OBJAWY CUKRZYCY

Objawy cukrzycy zależą od typu i mogą się różnić u każdej osoby. Typowe objawy to:

- Zwiększone pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Powolne gojenie się ran
- Zmęczenie
- Niewyraźne widzenie
- Skrajny głód
- Niewyjaśniona utrata masy ciała

Cukrzyca typu 1 zazwyczaj pojawia się nagle, podczas gdy objawy cukrzycy typu 2 mogą pojawiać się bardziej stopniowo. Niektóre osoby mogą nie mieć żadnych objawów cukrzycy typu 2 i odkryć je podczas rutynowych badań krwi.

LECZENIE CUKRZYCY

Sposób radzenia sobie z cukrzycą zależy od jej typu i stopnia zaawansowania. Niezależnie od zdiagnozowanego typu cukrzycy, należy monitorować poziom cukru we krwi. Osoby z cukrzycą typu 1 muszą podawać sobie zastrzyki z insuliny.

- Leki doustne
- Zastrzyki z insuliny
- Zmniejszenie stresu
- Utrata masy ciała
- Odpowiednia ilość snu

HackensackMeridianHealth.org. Zeskanuj, aby wyświetlić kalendarz wydarzeń

Informacje te mają charakter edukacyjny i nie należy ich traktować jako konkretnych zaleceń. W kwestii indywidualnych potrzeb zasięgnij porady lekarza.



**Hackensack
Meridian Health**