



ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO

**Brošura za bolnike s
sladkorno boleznijo tipa 2**

Avtor: Jana Klavs, viš. med. ses.

Recenzija: dr. Jelka Zaletel, dr. med.

Ime in priimek:

Zdravila, ki jih jemljem

Zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni:

Zdravila za zdravljenje arterijske hipertenzije:

Zdravila za zniževanje holesterola:


Ostala zdravila:

Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen je stanje z dolgotrajno povišano glukozo v krvi (kakor strokovno pravimo krvnemu sladkorju). Sladkorna bolezen se pojavi, kadar telo izdelata premalo insulina ali kadar je insulina dovolj, vendar ga telo ne »prepozna za učinkovitega«.

Zakaj ravno pri meni?

Sladkorna bolezen nastane zaradi različnih razlogov, vendar za njen nastanek zagotovo ni krivo sladko sadje ali sladice, ki ste jih jedli včeraj. Vzrok, ki ga je treba izpostaviti, je genska podedovanost. So ljudje, ki imajo čezmerno telesno težo in zelo nezdravo živijo, pa se sladkorna bolezen ne razvije. Morda je nastanek sladkorne bolezni še najlažje razumeti, če se ozremo okrog sebe in ugotovimo, da ima nekdo poslabšan vid, nekdo izrabo sklepov, vi imate pač »izrabljeno ali upehano« trebušno slinavko. Obtoževanje samega sebe, kaj vse ste naredili narobe, ne vodi do uspeha. Raje se o sladkorni bolezni posvetujte s strokovnjaki (pozor: sosed s sladkorno boleznijo ni nujno najboljši svetovalec) in sprejmite sladkorno bolezen kot del sebe. Dejstvo pa je, da je sladkorna bolezen napredujoča, torej bo treba prilagoditi življenjski slog tudi v prihodnje, ko bo potrebno stopnjevanje zdravljenja.

 **Morda je nastanek sladkorne bolezni še najlažje razumeti, če se ozremo okrog sebe in ugotovimo, da ima nekdo poslabšan vid, nekdo izrabo sklepov, vi imate pač »izrabljeno ali upehano« trebušno slinavko.**



Življenje s sladkorno boleznijo

Zdravljenje sladkorne bolezni se je v zadnjih desetletjih precej spremenilo. Poznamo vrsto najrazličnejših zdravil, insulin poznamo že skoraj 100 let. Od vseh vrst zdravljenja je samozdravljenje – načrtovanje življenjskega sloga – najpomembnejše. Po stopnjah zdravljenja razdelimo v:

- nefarmakološko – brez zdravil
- zdravljenje z zdravili.

Če še nikoli prej, bo zdaj pravi čas, da poskrbite zase in prilagodite svoj življenjski slog. Svetovali vam bomo le za telo prijazne ukrepe: zdravo prehrano, veliko gibanja, nadzor nad telesno težo, izogibanje stresu, izogibanje kajenju in čezmernemu pitju alkohola, vse to pa običajno vodi tudi v dobro počutje. S sladkorno boleznijo se lahko naučite, kako imeti radi sami sebe, in razvijete občutek za svoje telo.

Zdravljenje sladkorne bolezni ni le nadzor nad krvnim sladkorjem

Sladkorno bolezen pogosto spremljajo tudi visok krvni tlak in povišanje krvnih maščob, zato je cilj zdravljenja:

- A** urejen krvni sladkor – HbA1c %
- B** urejen krvni tlak
- C** urejene maščobe v krvi (predvsem LDL holesterol)
- D** vzdrževanje optimalne telesne teže.

	A	B	C	D
	HbA1c	krvni tlak	LDL	telesna teža
moji rezultati	_____ %	____ / ____ mm Hg	_____ mmol/l	_____ kg
moj cilj v _____ mesecih	_____ %	____ / ____ mm Hg	_____ mmol/l	_____ kg

Dobro je vedeti

Ključ do uspeha je nadzorovanje bolezni. Povedano z drugimi besedami: vi vodite potek sladkorne bolezni in ne sladkorna bolezen vas!



HbA1c - glikirani hemoglobin	7 % ali manj
Krvni sladkor na tešče	5,0 - 7,0 mmol/l
Krvni sladkor 90 minut po jedi	5 - 10,0 mmol/l
Krvni tlak doma	pod 135/80 mmHg
LDL	pod 2,5 oziroma pod 1,8 mmol/l
Indeks telesne mase – ITM	pod 25 kg/m ²
Debelost ali čezmerna telesna teža	zmanjšanje telesne teže za 5 – 10 % v 6 mesecih

📊 Kako do podatkov?

A

Krvni sladkor in krvni tlak si lahko merite sami doma s pomočjo merilnikov, ki se v ta namen kupijo v lekarnah oz. specializiranih trgovinah. Občasna kontrola teh dveh parametrov vam ne bo pokazala realnega stanja. Z zdravnikom se dogovorite za načrt, kdaj, kako pogosto in zakaj meriti krvni sladkor in krvni tlak.

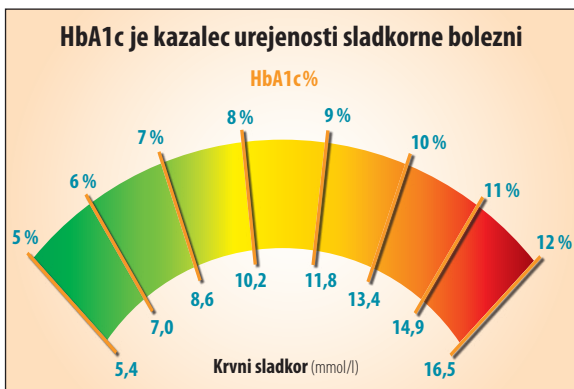


B

Meritve maščob lahko opravite pri svojem splošnem/ družinskem zdravniku (običajno enkrat letno, saj se parametri ne spreminjajo tako naglo kot krvni sladkor).

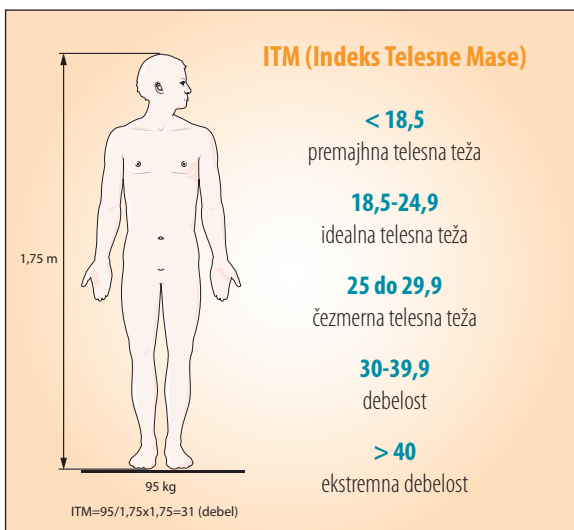
C

Meritev HbA1c – ki pokaže, kakšna je urejenost krvnega sladkorja za 2 do 3 meseca nazaj, lahko opravite pri zdravniku, ki vodi vašo sladkorno bolezen.



Telesna teža in indeks telesne mase

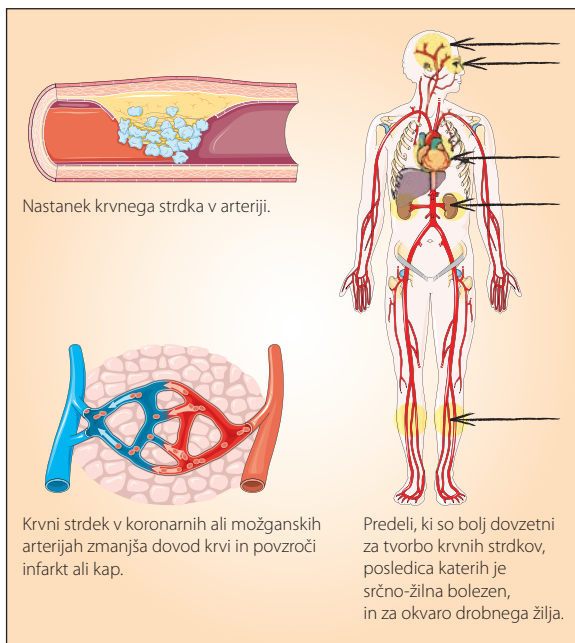
Telesno težo je pomembno spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni. Ker ima prek 80 % bolnikov s sladkorno boleznijo čezmerno telesno težo ali debelost, se priporoča, da bolniki skušajo izgubiti od 5 – 10 % telesne teže v 6 mesecih. O ciljih glede vaše telesne teže se pogovorite z zdravnikom ali medicinsko sestro.



☛ Zakaj je vredno budno skrbeti za sladkorno bolezen?

Če so vaši parametri (krvni sladkor, krvni tlak, maščobe v krvi in telesna teža) v zelenem območju, lahko zmanjšate tveganje za zaplete sladkorne bolezni. Če pa vrednosti parametrov presegajo zelene, lahko v nekaj letih pričakujemo resne zaplete, ki močno omajajo kakovost življenja.

Večina zapletov je povezanih z vrednostjo HbA1c. Višji kot je HbA1c, bolj verjetno lahko pričakujemo zaplete, povezane z okvarami ožilja in živčevja. Ti zapleti so: slepota, odpoved ledvic, srčne in možganske kapi, težave z nogami, vse od izgube občutljivosti, pekočin, mravljinčenja, bolečin do amputacije noge (zaradi zamašenih žil in motenega oživčenja).



Samooskrba – nadzorovanje svoje bolezni



Kljub učinkovitim zdravilom se prilagajanje življenjskega sloga izkazuje kot najpomembnejše dejanje pri zdravljenju sladkorne bolezni. Samooskrba predstavlja:

- 1 zdravno prehrano
- 2 telesno dejavnost
- 3 spremljanje meritev krvnega sladkorja in krvnega tlaka ter pravilno ukrepanje, ko je to potrebno
- 4 redno jemanje zdravil
- 5 reševanje težav v zvezi z zdravjem in življenjskim slogom
- 6 preprečevanje zapletov
- 7 skrb za kakovost življenja.

1. Zdrava prehrana



Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto.

Prehrana pri sladkorni bolezni je povsem primerna tudi za ostale zdrave družinske člane.

Svetuje se:

- ◆ 5 rednih obrokov (pri povišani telesni teži se svetuje majhne malice, na primer 100-gramsko jabolko ali 2 dcl navadnega jogurta)
- ◆ hrana, ki vsebuje veliko vlaknin (graham kruh, neoluščen riž, polnozrnate testenine)
- ◆ hrana, ki naj bo pretežno pripravljena doma
- ◆ cvrtje se popolnoma odsvetuje
- ◆ uživanje čim bolj sveže in naravne hrane
- ◆ uživanje manj mastne, manj slane in manj sladke hrane
- ◆ uživanje v zmernosti
- ◆ izogibajte se zavajanju (napisi zdravo, brez holesterola, brez maščob ...).



Izdelki, ki jih najbolj odsvetujemo, so:

- ◆ sladke pijače
- ◆ sadni jogurti
- ◆ izdelki, kjer je dodan sladkor (npr. koruzni in pšenični predelani kosimiči, sladice) in
- ◆ mesni izdelki, ki vsebujejo več kot 5 g maščob na 100 g izdelka (večina salam, hrenovk, paštet).

Koristni nasveti ob nakupovanju, ki jim lahko zaupate:

- ◆ **ZELENA** } izbirajte za **vsakodnevno prehrano**; živila vsebujejo malo soli, maščob, sladkorja in veliko vlaknin
- ◆ **ORANŽNA** } izbirajte le **enkrat ali dvakrat na teden**; živila vsebujejo srednjo količino maščob, soli, sladkorja in primerno količino vlaknin
- ◆ **RDEČA** } izbirajte le **enkrat ali dvakrat na mesec**; živila vsebujejo veliko maščob, soli, sladkorja in malo vlaknin

na 100 g živila	ZELENA manj kot	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot
MAŠČOBE	3 g	3-20 g	20 g
NASIČENE maščobne kisline	1 g	1-5 g	5 g
SLADKOR	5 g	5-15 g	15 g
SOL	0,3 g	0,3-1,5 g	1,5 g

na 100 g živila	ZELENA manj kot	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot
PREHRANSKE VLAKNINE	6 g	3-6 g	3 g

Primer jedilnika 1800 kcal

	vrsta živila	živilo v gramih
ZAJTRK	delno posneto mleko	200
	jabolko	150
	črni kruh	90
	maslo	6
MALICA	jogurt	200
	kivi	150
	prepečenec	40
KOSILO	cvetača	100
	korenje	100
	brokoli	100
	riž (teža surovega)	60
	telečji zrezek (pečen)	105
	olje (3 čajne žličke)	15
MALICA	mandarina	180
	črna bombeta	60
VEČERJA	paprika	150
	paradižnik	150
	čebula	100
	testenine (teža surovih)	40
	piščančja prsa v ovitku	40
	olje (2 čajni žlički)	10

2. Telesna dejavnost

Pri sladkorni bolezni je telesna dejavnost zelo zaželena. Ugodno vpliva na počutje in presnovo, krepi mišice, ohranja gibljivost, ugodno vpliva na zmanjševanje telesne teže in nenazadnje bistveno pripomore k uravnavanju krvnega sladkorja. Zaželeno je, da se vsaj 3 do 5-krat tedensko gibljete po 30 minut oz. vsaj 2 do 3 ure tedensko. Svetuje se predvsem hoja, kot del običajnega življenja, lahko pa tudi druge oblike gibanja, ki so vam všeč in jih zmorete.

3. Spremljanje krvnega sladkorja

Krvni sladkor se tako pri zdravem posamezniku kot pri bolniku s sladkorno boleznijo naglo spreminja. Pri zdravem je normalen razpon krvnega sladkorja med 3,6 in 7,8 mmol/l, pri nekemu z diagnozo sladkorna bolezen pa je razpon lahko mnogo večji (npr. iz 6 mmol/l na 15 mmol/l v dveh urah, če smo pojedli preobilen oz. obrok neustrezne sestave). Nadzor nad krvnim sladkorjem je pomemben dejavnik spremljanja urejenosti sladkorne bolezni. Najpogostejše napačno razmišljanje je, če ste imeli pred meseci krvni sladkor 13 mmol/l, ob naslednji meritvi pa 7 mmol/l in na podlagi teh dveh izvidov menite, da ste uredili krvni sladkor. Za spremljanje urejenosti sladkorne bolezni tekom daljšega obdobja je ustrezen pokazatelj HbA1c – glikirani hemoglobin.

4. Redno jemanje zdravil

Ugotovljeno je, da ljudje kar 40 % zdravil, ki so jim bila predpisana, ne zaužijejo. Ker je sladkorna bolezen kronična, je redno jemanje zdravil zelo pomembno. V primeru, da katerih zdravil ne prenašate ali vam povzročajo težave, se vsekakor posvetujte z zdravnikom.

Jemanje zdravil »po potrebi« ali po lastni presoji pri sladkorni bolezni žal ne pride v poštev.

Še nekaj o hipoglikemiji

Hipoglikemija oz. pogovorno hipa je pojav, ki se lahko pojavi pri zdravljenju z nekaterimi zdravili. Gre za stanje prenizkega krvnega sladkorja, ko je izmerjena vrednost pod 3,5 mmol/l. Znaki hipoglikemije so tresenje prstov, rok in telesa, hladen pot po telesu, bleda koža, motnje zaznavanja (vid, sluh, težave pri izražanju), hitro utripanje srca, tesnoba ter napad volčje lakote.

Hipoglikemijo se najlažje premaga z belim kuhinjskim sladkorjem. Še bolj učinkovita je glukoza, vendar ta ni vedno pri roki. Svetuje se 15 - 20 g SLADKORJA, kar predstavlja 3-4 čajne žličke sladkorja (3-4 vrečke sladkorja za kavo). Za dvig krvnega sladkorja lahko uporabimo sadni sok, primerna količina je 1 do 2 decilitra.

Nekateri si pomagajo z medom (1 velika žlica), saj se ta lepo raztopi, tudi kadar so usta suha.

Čokolada in druga živila se pri zdravljenju hipoglikemije odsvetuje, ker je dvig krvnega sladkorja prepočasen.

Če se je hipoglikemija pojavila pri vas, skušajte skupaj z zdravnikom oz. medicinsko sestro odkriti njen vzrok, da bi jo v prihodnje lahko preprečili.



5. Reševanje težav

Dinamika življenja in vsakodnevni vplivi (bolezni, stres) lahko vplivajo na krvni sladkor. Znano je, da stres in bolezen (npr. akutno vnetje) povzročata porast krvnega sladkorja. Za uravnavanje krvnega sladkorja ob navedenih dogodkih potrebujete več znanja. O vodenju sladkorne bolezni ob težavnih obdobjih se posvetujte z medicinsko sestro – edukatorko oz. zdravnikom, ki vodi vašo sladkorno bolezen.

6. Preprečevanje zapletov

Neurejena sladkorna bolezen lahko povzroči zaplete, ki močno omajajo kakovost življenja. Dolgotrajno povišan krvni sladkor poškoduje tkiva, predvsem živčevje in žilje. Med najpogostejše zaplete sodijo slabšanje ali izguba vida, slabše delovanje ledvic, srčno-žilni zapleti (srčna in možganska kap), težave z nogami (bolečine, pekočine, izguba občutljivosti ...). Dobra novica pa je, da obstajajo možnosti za redno spremljanje nastanka zapletov z rednimi pregledi nog, pregledom očesnega ozadja, pregledovanjem ledvične funkcije in oceno dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Zaplete je nujno ugotoviti, še preden vam povzročijo težave. Poskrbite, da boste redno opravljali omenjene preiskave.

7. Skrb za kakovost življenja

Zagotovo sladkorna bolezen ni enostavna bolezen, vendar je z njo mogoče kakovostno živeti. Pomembno je, da svoje zdravje postavite na vrh svojih vrednot. Načrtovanje življenja (prehrane, gibanja, prostega časa, izogibanje stresu) pripomore k boljšemu zdravljenju bolezni. Če si vzamete čas zase, pomeni, da se imate radi in se spoštujete. Sladkorna bolezen potrebuje prav to! Poiščite si vire zdrave hrane, uživajte v pripravi zdravih in okusnih obrokov, ob sprehodih občudujte naravo, vzemite si čas za pogovor s prijatelji in svojci.



Brošuro smo pripravili med enoletnim projektom "Podpora timom družinske medicine", v katerem so sodelovali: Nuša Potočnik Virnik, dr. med., Smilja Pogačnik, tehn. zdr. nege, Marta Ropret, dr. med., Vlasta Rozman, tehn. zdr. nege, Peter Strouhal, dr. med., Nataša Kroflič, tehn. zdr. nege., Marija Štefančič Gašperšič, dr. med., Sonja Dajnko, tehn. zdr. nege in prim. Milivoj Piletič, dr. med.

V sodelovanju s farmacevtskim podjetjem

