

Diabetes mellitus (cukrovka)

Diabetes mellitus je skupina metabolických ochorení charakterizovaných chronickou hyperglykémiou (zvýšená hladina glukózy v krvi), ktorá je dôsledkom defektu sekrécie inzulínu, účinku inzulínu alebo oboch defektov súčasne. Ochorenie sa spája s dlhodobým poškodením, dysfunkciou až zlyhaním viacerých orgánov, predovšetkým očí, obličiek, nervov, srdca a ciev.

Diabetes mellitus (DM) je choroba, ktorá v súčasnosti nadobúda pandemický charakter. Podľa posledných údajov IDF (International Diabetes Federation) za rok 2015 na svete trpí týmto ochorením asi 415 miliónov ľudí. Predpokladá sa, že v roku 2040 bude trpieť týmto ochorením 642 miliónov ľudí na svete (1).

Medzi najčastejšie príznaky diabetes mellitus patrí časté a nadmerné močenie, sucho v ústach, slabosť a nadmerná únava, chudnutie, svrbenie v genitálnej oblasti, časté infekcie v močovo-pohlavnej oblasti, nehojace sa hnisavé infekcie kože, zhoršenie zraku a strata citlivosti dolných končatín, pocit pálivých bolestí niektorých prstov, drobné svalové záškľby na dolných končatinách (najmä v noci) a pocit chôdze ako keby v ponožkách. Najzávažnejším prejavom je život ohrozujúci stav, ktorý sa prejavuje až kómou, plytkým zrýchleným dýchaním v dôsledku silného okyslenia organizmu, vysokých hodnôt glykémie v krvi a straty tekutín (dehydratácie).

Terapiu diabetes mellitus môžeme rozdeliť na dve základné časti: nefarmakologickú liečbu (diéta a pohybový režim) a farmakologickú liečbu (perorálna liečba a inzulínová liečba).

V rámci diétného režimu by malo byť pri normálnej hmotnosti pacienta jedlo rozložené v priebehu dňa podľa jeho zvyklostí. Vhodné je podávať jedlo 6x denne. Odporúča sa obmedziť v strave živočíšne tuky, menej soli, nefajčiť. Preferovať zdroje vlákniny (zelenina, strukoviny, cereálie), často zaraďovať do jedálneho lístka ryby a používať kvalitné rastlinné oleje. Rozloženie jedla do viacerých dávok vedie k nižšiemu výkyvu glykémie po jedle. Predpokladom sú dobré znalosti pacienta o obsahu sacharidov v jednotlivých potravinách a glykemickom indexe potravín. Strava má byť pestrá a chutná. Jedná sa o dlhodobú úpravu stravy, pravidlá stravovania platia celý život diabetika. Čo sa týka pohybového režimu je dôležitou súčasťou nefarmakologickej liečby diabetes mellitus. O vhodnosti zvolenej športovej aktivity by sa vždy mal pacient poradiť s lekárom! Všeobecne možno odporučiť pre kompenzovaného diabetika:

- ľahšiu až strednú záťaž napr. chôdza 2 - 5 km/hod., jazda na bicykli do 10 km/hod., ľahšia forma aeróbného cvičenia, jóga, rekreačné športy loptové a kolektívne, korčuľovanie zimné aj in-line korčuľovanie;
- posilňovacie cvičenie vlastnou váhou, s ľahkými činkami;
- u starších pacientov sa odporúča asi hodinu chôdze denne.

Základom liečby diabetes mellitus je snaha udržať hladinu cukru v krvi pod kontrolou a čo možno najbližšie normálnym hodnotám. Hladina cukru v krvi by sa mala teda udržiavať čo najviac stabilná. V niektorých prípadoch je možné dosiahnuť zlepšenie využitia inzulínu, ktorý sa stále vytvára v tele, upravením jedálnička a zvýšením telesnej aktivity. V prípadoch, kedy tieto opatrenia nedostačujú, je nutné začať užívať lieky pre zvýšenie tvorby inzulínu a pri zlyhaní aj tejto liečby je nutné podávať inzulín. Každý diabetik by si mal merať hladinu cukru v krvi najmenej trikrát denne - ráno nalačno, v dobe obeda po hlavnom jedle a pred spaním. Diabetik, ktorý si málo alebo vôbec nemeria hodnoty glykémie, je potom zle kompenzovaný, i keď si to hneď nemusí uvedomovať, pretože príznaky nemusí nijako výrazne pociťovať. Môže však u neho nastať hyperglykémia alebo hypoglykémia a s nimi spojené zdravotné komplikácie. Okrem pravidelného merania hladiny glykémie je podstatné aj pravidelné meranie krvného tlaku, kontrola telesnej hmotnosti a kontrola stavu nôh. Dôležité parametre glykémie, cholesterolu, krvného tlaku a BMI indexu u diabetika ukazuje tabuľka č. 1 (2).

Tabuľka č. 1 Dôležité parametre glykémie, cholesterolu, krvného tlaku a BMI indexu u diabetika (2)

Parameter	Kompenzácia		
	výborná	uspokojivá	neuspokojivá
glykémia (mmol/l) nalačno	4,0 – 6,0	6,0 – 7,0	> 7,0
po 1,5 – 2 hod. po jedle	5,0 – 7,5	7,5 – 9,0	> 9,0
cholesterol (mmol/l)	< 4,5	4,5 – 5,0	> 5,0
LDL-cholesterol	< 2,2	2,2 – 3,0	> 3,0
HDL-cholesterol	> 1,2	0,9 – 1,2	< 0,9
krvný tlak (mmHg) systolický	< 130	130 – 140	> 140
index telesnej hmotnosti (BMI)	21 – 25	25 – 27	> 27

1. IDF Diabetes Atlas, 7th ed., International Diabetes Federation, 2015, 142 p. ISBN: 978-2-930229-81-2. Dostupné na: www.idf.org
2. Mokáň, M., Martinka, E., Galajda, P.: Diabetes mellitus a vybrané metabolické ochorenia. Martin: P+M, 2008, 1003 s. ISBN 9788096971398