

A (2-es típusú) cukorbetegség a legtöbb esetben a túlsúly és a csökkent fizikai aktivitás talaján jön létre, ezért a rizikóval rendelkező emberek számára a testsúlycsökkentő és a fizikai aktivitást növelő programok betegségmegelőző hatásúak.

## A LEGFONTOSABB RIZIKÓTÉNYEZŐK

- Az elhízás (különösen a hasra történő, úgynevezett alma-típusú), illetve az ezzel összefüggő mozgásszegény életmód, valamint az emelkedett vérzsír-szint.
- A terhesség során azoknak a kismamáknak szükséges a fokozott odafigyelés, akik 30 fölött járnak és túlsúlyosak.
- Bizonyos gyógyszerek hosszú ideig tartó szedése is eredményezheti ezt a betegséget, így például a szteroidoké, a fogamzásgátlóké vagy a vizelethajtóké.
- Egyes betegségek fokozottan hajlamosítanak cukorbetegségre, ilyen például a hasnyálmirigyhez vagy a hormonháztartáshoz kapcsolódó problémák (például Cushing-szindróma, pajzsmirigy túlműködés), valamint genetikai rendellenességek, mint a Down-szindróma.

## A STRESSZ MINT ÖNÁLLÓ RIZIKÓFAKTOR

Mára már bizonyított tény, hogy stressz hatására idő előtt megjelenhet a cukorbetegség. Ez nem azt jelenti, hogy minden stresszel élő ember előbb-utóbb diabéteszes lesz, csupán azt, hogy ha megvan a genetikai hajlam és esetleg még más kockázati tényezők is jelen vannak az életünkben, a stressz felgyorsíthatja a folyamatot.

## Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmódtanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:  
6900 Makó, Kórház utca 2.

**Telefon:** 06/62/511-186

**E-mail:** efi-mako@evp.hu

**Facebook:** www.facebook.com/makoefi

**Honlap:** www.evp.hu

www.csmekhm.hu

## ELLENŐRIZTESSE RENDSZERESEN VÉRCUKOR SZINTJÉT!



A cukorbetegség korunk leggyakoribb népbetegségei közé tartozik. Hazánkban a lakosság több mint 8 százalékát, a betegséget megelőző, már korai tüneteket mutató állapotaival együtt több mint 1 millió embert érint. A szív- és érrendszeri megbetegedések és halálozás jelentős hányadért felelős.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



CSONGRÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT  
HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

**A CUKORBETEGSÉG (DIABÉTESZ MELLITUSZ)** olyan anyagcserezavar, amikor a szervezetben nem termelődik kellő mennyiségben a vércukorszint és a sejtek cukorfelvételének szabályozásában kulcsszerepet játszó hormon, az inzulin, vagy pedig nem hat megfelelően.

- **1-es típusú diabétesz kiváltója a hasnyálmirigy károsodása miatt kialakuló abszolút inzulin hiány. A diabetes mellitus esetek 5–10%-a tartozik ebbe a csoportba.**
- **2-es típusú diabétesz kiváltója a (legtöbb esetben előrehaladott életkor, túlsúly, illetve csökkent fizikai aktivitás talaján létrejövő) relatív inzulin hiány.**
- **Gesztációs diabétesz a terhesség során fellépő, bármilyen fokú glukóz intolerancia.**

**FIGYELJEN ODA  
A CUKORBETEGSÉG  
FŐ TÜNETEIRE,  
ELSŐ JELEIRE!**

## A cukorbetegség leggyakoribb figyelmeztető tünetei

### 1. Erős szomjúság érzés és gyakori vizeletelés

Amikor a glukóz szintje megemelkedik a vérben, a vesék megpróbálják azt kiszűrni. Azonban ha túl sok a glukóz, a vesék végül nem tudják elég gyorsan elvégezni a szűrési folyamatot. A felesleges glukóz ezért kiürül a vizelettel. A fokozott vizeletelés dehidratációhoz vezet, vagyis szomjasak leszünk.

### 2. Fokozott éhségérzet

A szervezetnek szüksége van az inzulinra, hogy a glukózt a sejtekbe juttassa. Ha inzulin-rezisztencia alakult ki, a sejtek nem tudják tárolni a glukózt. Emiatt a szervezet nem rendelkezik a megfelelő energiával, amit azzal próbál kompenzálni, hogy az energia-felvétel reményében éhségérzetet kelt.

### 3. Gyengeség és fáradtság

A megnövekedett éhségérzet és a hibásan működő folyamatok miatt a szervezet nem képes megfelelően hasznosítani a bevitt energiát. Emiatt folytonos fáradtságérzet alakul ki.

### 4. Hirtelen fogyás

A vizelettel távozó glukóz nem raktározódik a szervezetben, nem szívódik fel a sejtekben. Ennek eredménye, hogy drasztikus fogyás indulhat el.

### 5. Zsibbadó végtagok

A bizsergő vagy zsibbadó végtagok a diabéteszes neuropátia tünetei is lehetnek, ami a magas vércukorszint következménye. A megemelkedett szint ugyanis megzavarja az idegek által közvetített jeleket. Emellett az érfalak is meggyengülnek.

### 6. Homályos látás

A szemek és az abban lévő erek – a meggyengült érfal miatt – rendkívül érzékenyek az állandóan magas vércukorszintre. A szemlencse megduzzad, alakja megváltozik, emiatt homályos látás alakul ki.

### 7. Lassan gyógyuló sebek

A receptorok, amelyek felismerik a fertőzést a szervezetben „megvakulnak” a túl magas glukóz szinttől. Vagyis a magas

glukóz szint gátolja a fehérvérsejtek megfelelő működését, ezzel akadályozva a normális gyógyulási folyamatokat.

### 8. Gyakori fertőzések

Oka hasonló a sebek lassú gyógyulásához. A magas glukóz szint lassú immunválaszt eredményez, ami növeli a fertőzések esélyét.

### 9. Száraz, repedezett bőr

A fokozott vizeletelés és szomjúság miatt a szervezet elveszíti víztartalma nagy részét. Mivel részben bőrünk is víztartalmának köszönheti rugalmasságát, ezért kiszárad. Emiatt a bőr kiszárad, lehámlik, viszket, mert a vese innen is elvonja a vizet.

### 10. Ingerlékenység

Az alacsony energiaszint és az éhségérzet – ami következménye a megemelkedett glukózsztintnek – ingerlékeny, idegessé tesz. Ha a glukóz szintje állandóan magas, az folyamatosan a nem megfelelő szinten tartja energiaszintünket és állandó idegességet okoz.

## A cukorbetegség szűrővizsgálata

A cukorbetegségre vonatkozó kockázati állapot felmérésének világszerte elfogadott módszere a FINDRISK kérdőív használata.

Az éhgyomri vénás vérből mért glukózkoncentráció meghatározása, melynek normál értéke 3,9-5,5 mmol/l. Ha bármikor, bármilyen körülmények között mért vércukor érték meghaladja az 5,5 mmol/l szintet, akkor ismételt vércukor mérésre van szükség.

A cukorbetegség megfelelő kezelése, a vércukor érték megfelelő szinten tartása, a szövődmények megelőzése szoros együttműködést igényel a cukorbetegét ellátó szakemberek között (háziorvos, diabetológus szakorvos, dietetikus stb.).