

MI A CUKORBETEGSÉG?

endokrinológiai, cukorbetegségi és anyagcsere-megbetegedési osztály



VAJDASÁGI GYERMEK ÉS IFJÚSÁGI
EGÉSZSÉGVÉDELMI INTÉZET

Mi a cukorbetegség? ●●●

A cukorbetegség azt jelenti, hogy véredben emelkedett a cukor, illetve a glukóz szintje. A glukóz a szervezetbe bevitt táplálékból származik, de a májból és az izmokból is nyerjük. A glukóz mindig jelen van a vérünkben, és testünk ebből nyeri a szükséges energiát. De a túl magas glukóz-szint nincs kedvező hatással az egészségünkre.

Vércukorszintünket a HASNYÁLMIRIGY nevű szervünk ellenőrzi. A hasnyálmirigy INZULINT termel, amely elősegíti, hogy a táplálékban levő glukóz eljusson a sejtekig. A sejtek feldolgozzák a glukózt, és előállítják belőle a létfontosságú energiát.

Cukorbetegknél a hasnyálmirigy inzulin-termelése leáll, ezért az inzulin nem tud eljutni a sejtekig.

A cukorbetegség mely típusa jelentkezik a gyerekeknél? ●●●

Az I. típusú cukorbetegségnél a hasnyálmirigy inzulintermelése megszűnik. Ilyen esetben kénytelen vagy az inzulint «pen – toll» vagy pumpa által biztosítani. Ez az ún. «inzulinfüggő» vagy «fiatalkori (iuvénális) cukorbetegség». **A II. típusú cukorbetegség** esetében a hasnyálmirigy még termeli az inzulint, de a szervezet azt nem tudja felhasználni. A II. típus elnevezése «felöttkori (adultus) cukorbetegség»

Hogyan szabályozhatod a vércukorszintedet? ●●●

Ha lehetséges, a vércukorszintet legjobb a rendes határok között tartani. **Ezt egészséges táplálkozás, mindennapi edzés, az egészséges testsúly megtartása, a gyógykezelési szabályok betartása és természetesen, rendszeres vércukorszint ellenőrzés révén érhetjük el.**

Orvosod majd megmagyarázza, neked milyen vércukorszint felel meg, és megtanít arra, hogyan kell kezelni a cukorszintmérőt. A te feladatod, hogy vércukorszintedet a meghatározott értéken tartsd.

Szénhidrátok ●●●

A szénhidrátok a szervezet jó energiaforrásai. Ha azonban a táplálékkal sok szénhidrátot viszünk be a szervezetünkbe, vércukorszintünk megemelkedik. Számos élelmiszer tartalmaz szénhidrátot. Előbb válaszd a hántolatlan gabonamagvakat, az alacsony zsírtartalmú tejet, a friss gyümölcsöt és főzelékfélét, és ne a fehér kenyeret, zsíros tejet, gyümölcszörpöt, szénsavas üdítőt, chipset, édességet és süteményt.

Fogyassz kisebb adagokat, legyél mozgékony, hogy elkerüld a testsúly növekedését, és ezáltal is kellő értéken megőrizd vércukorszintedet.

A betegség és a stressz is megemelhetheti a vércukorszintet. A vércukorszintet viszont csökkenti az inzulin, a tabletták és a testgyakorlatok.

Miért jelentkezik a II. típusú diabetes-mellitus? ●●●

A testsúly gyarapodásával növekszik a II. típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata. A megbetegedés valószínűsége nagyobb azoknál a gyerekeknél, akik nem mozognak eleget és a családjukban már van cukorbeteg. Egyes emberi fajok és etnikai csoportok hajlamosabbak erre a betegségre. Attól, hogy túl sok cukrot fogyasztasz, még nem leszel cukorbeteg.

Miért fontos odafigyelni a cukorbetegségre? ●●●

Az évek múlásával a cukorbetegség egészségügyi problémákat okozhat. Károsulhatnak a vérerek és ez a fiataloknál szívrohamot okozhat. A szervezetben végbemenő károsodás vaksághoz, veseműködési pangáshoz, láb- vagy talpamputációhoz vezethet.

A jó hír az, hogy ha gondot viselsz vércukorszintedről, ezeket a problémákat elkerülheted. Hogyan? Egészségesen táplálkozz, mindennap mozogj eleget, őrizd meg az egészséges testsúlyodat, tartsd be a gyógykezelési szabályokat és rendszeresen ellenőrizd a vércukorszintedet. **Te is úgy viselkedhetsz, mint barátaid, és hosszú boldog életet élhetsz.**

Ha kételyei vannak vagy tanácsot szeretne kérni, forduljon hozzánk:

Endokrinológiai, Cukorbetegségi és Anyagcsere-Megbetegedési Osztály

Telefon: 021 488 0444, mellék: 426

nas mail@endokrinolog.com vagy www.izzzdio.co.yu