

2014. November 14. a cukorbetegek világnapja!

A cukorbetegség (Diabetes Mellitus)

A civilizált társadalmakban a cukorbetegség ma már népbetegség. A cukorbetegség leggyakoribb formája, a 2-es típusú diabetes leggyakrabban a túlzott szénhidrátfogyasztás miatt jön létre és általában 35 éves kor felett jelentkezik, de sok nőt érint a terhesség során kialakuló diabetes is.

Mit jelent a diabetes mellitus?



A diabetes mellitus olyan anyagcsere-betegség, amelynek középpontjában a szénhidrát-anyagcsere zavara áll, de a kórfolyamat következményesen érinti a zsír- és a fehérje-anyagcserét is. A cukorbetegség **alapvető oka az inzulin viszonylagos, vagy teljes hiánya, illetve az inzulintermelés elmaradása**. A sejtek nem tudják felvenni a vérből a glükózt, így az a vérben marad, és jelentősen **megemelkedik a vércukorszint**.

Milyen fajtái vannak?

Az ún. 1-es típusú diabetes mellitus a hasnyálmirigy béta-sejtjeinek károsodása folytán alakul ki. Klasszikus tünetekkel, általában 35 éves életkor előtt jelentkezik.

A cukorbetegség leggyakoribb formája, az ún. 2-es típusú – nem inzulinfüggő – diabetes mellitus a túlzott szénhidrátfogyasztás következtében jön létre. A nagy mennyiségű, gyorsan felszívódó szénhidrát egyre nagyobb inzulintermelésre serkenti a szervezetet, s az éveken át tartó magas inzulinszint miatt ún. inzulinrezisztencia alakul ki.

A cukorbetegségnek léteznek egyéb, speciális formái is, amelyek közül a terhesség során kezdődő, ún. gesztációs diabetes a leggyakoribb.

Melyek a legjellemzőbb tünetek?

A cukorbetegség legjellemzőbb tünete a **vizelet mennyiségének megnövekedése**, az **állandó szomjúságérzet** miatti fokozott folyadékfelvétel, illetve az egyéb okkal **nem magyarázható fogyás**. Emellett a beteg panaszkodhat **fáradtságra, hányingerre, homályos látásra, túlzott ingerlékenységre** is. Jelzésértékűek lehetnek a **nehezen gyógyuló fertőzések** megbetegedések, illetve néha lábikragörcs, vagy a kéz ujjainak zsibbadása is a felhívhatja a figyelmet a cukorbetegségről. A tudatzavar, az eszméletvesztés és kóma már súlyos állapotokra utal.

Amennyiben az éhgyomorral mért vércukorérték magasabb 5,5 mmol/l, gyakori vércukorszint ellenőrzésre van szükség vagy meghaladja a 7,0 mmol/l értéket, vagy az étkezés után bármely időpontban mért vércukorszint eléri, vagy meghaladja a 11,1 mmol/l értéket, megállapítható a diabetes mellitus.

Amit mi magunk is megtehetünk



A diabetes mellitus kezelése nem csak gyógyszeres terápiát – inzulin, vagy szájon át szedhető ún. antidiabetikumok adását – jelenti. Legalább ennyire **fontos a megfelelő étrenddel és rendszeres fizikai aktivitással kialakított életmódvezetés is.**

A cukorbeteg táplálkozására vonatkozó előírások célja az optimális anyagcsere-állapot elérése és fenntartása, valamint a vércukorszint normális határok között tartása. A gondozásba vett betegeknek egyénre szabott étrendjavaslat alapján kell étkezniük, amelyben a napi táplálék energiatartalma és összetétele pontosan meghatározott. Ajánlott a gyakori, kis mennyiségű étel fogyasztása, ami hozzájárul az egyenletes vércukorszint fenntartásához. Általában javasolt minden betegnek a magas rosttartalmú zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása.

Amennyiben a diéta rendszeres testmozgással párosul, elérhető a súlytöbblet leadása, ami jelentősen javíthatja a beteg egészségi állapotát. Ahogy a betegek étrendjét, úgy a fizikai tevékenység mértékét, intenzitását, időtartamát is egyénre szabottan kell meghatározni. A mozgás megkezdése előtt a kezelőorvos személyre szabott mozgásprogramot javasol.

Fontos a vércukor szintjének folyamatos ellenőrzése, amellyel elkerülhető a vércukorszint veszélyes mértékű ingadozása. A vércukorértékek túl alacsony, vagy emelkedett volta ugyanis súlyos krízisállapotokhoz vezethet. Rendszeres vércukor-önellenőrzéssel tehát a betegek tevékenyen hozzájárulhatnak anyagcseréjük javításához és a késői szövődmények mérsékléséhez.

Előzzük meg a szövődményeket!



A cukorbetegséget kísérő szövődmények közül az egyik legsúlyosabb a szem ideghártyájának megbetegedése (retinopátia), amely látásromlással, sőt akár teljes látásvesztéssel is járhat.

Másik súlyos szövődmény a vese ereinek megbetegedése (nefropátia), amely kezelés nélkül, vagy elégtelen kezelés mellett veseelégtelenségbe torkollhat.

Nagyban ronthatja az életminőséget az idegrendszer változó tünetekkel és panaszokkal járó károsodása (neuropátia). Az idegbántalom miatt romolhat a beteg érzékelése, és előfordulhat, hogy nem veszi észre az alsó végtagját érő sérüléseket. Ennek következtében fájdalommentesen fekély keletkezhet a talpon, az elhanyagolt seb pedig melegágyat képez a különböző eredetű, például gombás fertőzéseknek.⁽³⁾ Sok beteg nincs tisztában azzal, hogy ez az elváltozás, amelyet orvosi nyelven diabéteszes lábnak nevezünk, milyen komoly veszélyt rejt magában: gondos lábápolás hiányában a végtag üszkösödéséhez, akár az elvesztéséhez is vezethet.

A szövődmények sorában említést érdemel továbbá a férfiak merevedési zavara, amely – a tévhit ellenében – nem szükségszerű velejárója az öregedésnek, hanem intő jel arra nézve, hogy a szervezetben esetleg valamilyen keringési rendellenesség áll fenn.

Mindemellett cukorbetegség esetén számolni kell a súlyos szív- és érrendszeri megbetegedések – például szívinfarktus, szélütés, vagy végtagi érszűkület – fokozott rizikójával is. **A 2-es típusú diabetes mellitusban szenvedők akkora kardiovaszkuláris kockázatnak vannak kitéve, mint a nem cukorbeteg, szívinfarktuson átesett betegek.** Ezért gondozásuk nem csak a vércukorszint ellenőrzésére és normalizálására terjed ki, hanem magában foglal átfogó kardiológiai vizsgálatokat is. Amennyiben ezek során kiderül, hogy a diabetes mellé magas vérnyomás, vagy zsíranyagcsere-zavar társul, az orvos a kísérőbetegségeket is kezeli, hogy megelőzze a súlyos szövődményeket. **A cukorbetegek mintegy háromnegyede még így is, sajnos keringési betegség következtében hal meg. A**

halálokok között az első helyen a szívinfarktus áll, ezt követi az összefoglalóan „stroke” néven leírt agyi keringészavar.

Gyógyszerek rendszeres szedésével is megelőzhetőek a szív- és érrendszeri problémák. Az acetilszalicilsavat tartalmazó gyógyszer. Napi 1 tableta rendszeres szedése megakadályozza a vérlemezkék kóros összetapadását, s ezáltal az ereket szűkítő vagy elzáró vérrögök képződését, így csökkentve az infarktus előfordulásának kockázatát. **Mivel a cukorbetegség az infarktus előfordulásának valószínűségét növeli, ha mellé egyéb kardiovaszkuláris rizikófaktorokkal is társul, érdemes azonnal elkezdni a gyógyszer szedését!**

Ne csak akkor kezdjünk el a kérdéssel foglalkozni, amikor már megtörtént a baj!

Cukorbetegség kezelése természetes módszerekkel!

A komplementer gyógyítás terápiás lehetőségei

A cukorbetegség diagnózisának felállítása után, az orvossal együttműködve, az orvosi terápia kiegészítéseként számos komplementer gyógyítási módszer közül választhatunk.



Táplálkozási tanácsadás

A betegek orvosuktól általában részletes leírást kapnak a különböző élelmiszerek szénhidrátértékéről, inzulinkezelés esetén megtanulják kiszámítani saját beviteli szénhidrátmennyiségüket. Viszont az idő rövidege miatt nem mindig kapnak elegendő segítséget az egyéni táplálkozási szokásaik átalakításához. Ezért időnként elképesztő esetekkel találkozunk, elhangzott már: 'mivel naponta csak néhány szelet kenyeret fogyaszthatok, kénytelen vagyok a szalonnát kenyér nélkül enni'. Hosszú beszélgetéssel sikerült meggyőzni a beteget arról, hogy a tömény, zsíros étel nem tesz jót neki. A diétát legtöbbször szigorú tiltások jegyzékének érzik. Arra kell fektetni a hangsúlyt, hogy mit ehet. Leghatásosabb az, ha a használható alternatívákat állítjuk előtérbe. Fehér kenyér, zsemle helyett a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyeret, péksüteményt fogyasszon. Ez a fajta kenyér jobban laktat, elfogyasztása után lassabban emelkedik a vércukor szint. Rosttartalmánál fogva pedig elősegíti a természetes székelést. Köretek esetében is keressük a változatosságot, a tésztát, krumplit a lehetséges mennyiségben váltsa fel a barna rizs, a köles, a főtt búza, a párolt zöldség. A javasolt folyadékfogyasztás napi 1,5-2 liter. Ez lehetőleg víz vagy ásványvíz legyen. A gyümölcslevek közül, ha igényli ezek fogyasztását, válassza a cukormentes, minél kevesebb színezéket, tartósítószeret tartalmazó fajtákat. Fel kell hívni a beteg figyelmét arra, hogy ne a cukor kiváltásán fáradozzon diabetikus készítményekkel, hanem próbálja édességigényét csökkenteni, hiszen az édes íz kívánása részben hozzá szokás kérdése is. Érdemes részletesen beszélni a zöldségekről és a gyümölcsökről. A szabadon fogyasztható zöldségek közé tartoznak: a fejes saláta, gomba, karalábé, karfiol, káposztafélék, padlizsán, paradicsom, paraj, cukkini, retek, tök, sütőtök, sárgarépa, hagyma, zeller, zöldbab, lencse,

bab, borsó, dió, mogyoró. A gyümölcsök fogyasztását a korszerű étrend nem tiltja, csak különböző szinteket határoz meg. A gyümölcsök szénhidrát tartalmának beszámításával fogyaszthat a cukorbeteg málnát, ribizlit, epret, görögdinnyét, egrest, grépfrútot. Kisebb mennyiségben cseresznyét, meggyet, sárgabarackot, narancsot, őszibarackot, körtét, almát. Míg a nagyobb cukortartalmúakból (banán, szőlő) minimális mennyiségeket, akár az édességigényének kielégítésére is. Az itt kiemelt ételeken kívül sok lehetőség van, az orvosi előírásokat tiszteletben tartva, a személyre szabott, egyéni táplálkozási rend kialakítására, ami jól illeszkedik a család táplálkozási rendjéhez, megszüntetve a kirekesztettség érzését, egyszerűsítve az ételkészítési szokásokat, lerövidítve az erre fordítandó időt.

Mozgás- és légzésterápia

A 2. Típusú cukorbetegség kialakulásának egyik rizikófaktora a túlsúly. A betegek nagy része nem végez rendszeres testmozgást. Holott a mozgás hozzájárulhat a testsúly normalizálásához, szerencsés esetben ezzel együtt a korai stádiumban felismert betegség 'elmúlásához', azaz a beteg tünetmentessé válhat. Másrészt a rendszeres mozgás fokozza az inzulin receptorok érzékenységet, ezáltal csökkenthető a szervezetbe juttatott inzulin mértéke. Szinte mindenki számára elérhető mozgásforma a gyorsított ütemű séta. Nem igényel külön felszerelést, csak némi elhatározást és odafigyelést. Nem túl megterhelő, viszont fokozza az anyagcserét. A vállalkozóbb szellemű cukorbeteg megtanítható speciális mozgásformákra is, pl. a kínai egészségvédő tornára, a Tai Chi Chuanra, amely a Qi (életenergia) zavartalan áramlását segíti elő. A gyakorlatokat megfelelő légzésmóddal kombinálják, így javítják a belső szervek oxigénnel való ellátottságát. A magzati- vagy fordított légzés során belégzéskor az alhas befelé, a csípő enyhén előre felé mozdul. Kilégzésnél az alhas előre domborodik, míg a csípő lágyan, alig érzékelhetően hátrafelé mozdul. Ez a légzéstípus gyorsan elsajátítható és hatékony. Szinte átmasszírozza a belső szerveket. A tapasztalatok szerint a fordított légzés és a mozgásterápia javítja az életminőséget és a hangulatot, csökkenti a szövődmények kialakulásának gyakoriságát.

Fitoterápia

A gyógynövények pozitív hatását a cukorbeteg kezelésénél is igénybe vehetjük. Az e betegségek kezelésében alkalmazható gyógynövényeket két csoportba oszthatjuk:

- inzulintartalmú növények:
Használatuk azért előnyös a cukorbeteg számára, mert olyan fruktóz származékot tartalmaznak, aminek beépítéséhez nem szükséges inzulin.
 - mezei katáng (*Cichorium intybus*) gyökér
 - gyermekláncfű (*Taraxacum officinale*) gyökér
 - örvénygyökér (*Inula helenium*) gyökere
 - csicsóka (*Helianthus tuberosus*)A csicsókasúrtményt édesítő szernek is használják. Említésre méltó, hogy a csicsóka mikroelem-tartalma, különösen szelén-tartalma jelentős.
- vércukorszintet csökkentő gyógynövények:
 - veteménybab (*Phaseolus vulgaris*) mag nélküli hüvelytermése ismertebb nevén fehér babhéj
 - fekete áfonya (*Vaccinium myrtillus*) levele
 - kecskeruta (*Galega officinalis*) virága és hajtása
 - kukorica (*Zea mays*) bibeszála és bibéje, azaz a kukoricabajusz

A gyógynövényekből egyéni teakeverékek állíthatók össze. A viszkető bőr nyugtatására jó hatású a fenyőolajos fürdő és a levendula-illóolajos testápoló.

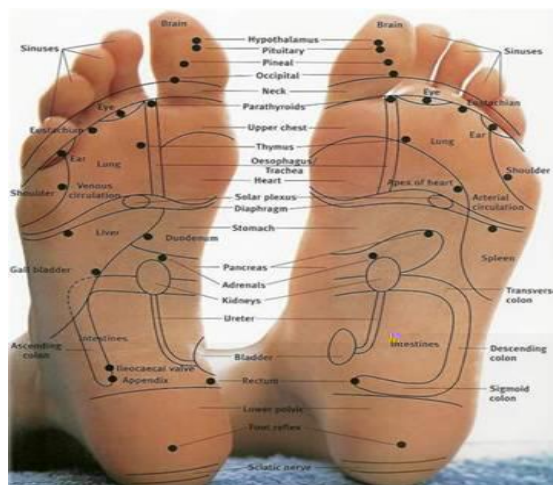
Masszázssterápia

A kiegészítő kezelések lényeges részét alkotják a masszázsok, amelyek elősegítik a salakanyagok kiürülését a szervezetből, fokozzák az anyagcsere-folyamatok hatékonyságát és javítják a kezelt személy közérzetét. Megkülönböztetünk otthon végezhető, egyszerűen betanítható masszázsokat és szakember által végzett kezeléseket. Otthon végezhető a reflexzóna-terápia. A teljes talp átmasszírozása után a páciensnek a kiemelten kezelendő területeket kell masszírozni. Ezek a következők: az endokrin rendszer, főképp a hipofízis és a hasnyálmirigy területe. Az emésztőrendszer, kiemelten a máj és az epe reflexterülete. A vizeletkiválasztó rendszer. Amennyiben a páciens életkoránál, egészségi állapotánál fogva nem képes lábának masszírozására, akkor a kéz reflexmasszázsát végezheti.

Akupresszúra alkalmazásával nagyobb sikereket érhetünk el. A kezelendő pontok kijelölése előtt a hagyományos kínai orvoslás (HKO) elmélete szerint is meg kell vizsgálni a beteget, és a pontkombinációt egyénre és tünetre szabottan kell összeállítani. A nyugati orvosi gondolkodás alapján történő pontválasztás és kezelés gyakran hatástalan. Általánosan alkalmazható pontok:

- FEI SHU (hólyag 13), PI SHU (hólyag 20), SHEN SHU (hólyag 23), ZUSAN LI (gyomor 36), ZHONG WAN (befogadó 12), SAN YIN JIAO (lép-hasnyál 6), QU CHI (vastagbél 11)

Az akupresszúras kezeléseket célszerű szakembernek végeznie heti 1-3 alkalommal a páciens állapotától függően.



Amennyiben a beteg együttműködik az életmód-tanácsadóval, megvalósítja a javasolt változásokat, akkor többnyire csökkenthető a szükséges gyógyszerek mennyisége, elodázható a betegség továbbfejlődése, elkerülhetők a szövődmények, megtartható az optimális testsúly. Mindez nagy figyelmet, az orvos, a beteg, és az életmód-tanácsadó szoros együttműködését igényli. Így jobb lesz a beteg hangulata, csökken kirekesztettségi érzése, ezáltal javul az életminősége.