

# KAŤ½DŤ• DESŤ•TŤ• MŤ• CUKROVKU!

ŤEtrtek, 29 listopad 2018

Ť½ je cukrovka neboli diabetes nemoc z pŤ™emŤ-ry konzumace sladkŤho, si uŤ¼ dnes nemyslŤ- snad ani nejvŤtŤjŤ- zdravotnickŤ½ laik. VŤ-me, Ť¼e cukrovka II. typu hodnŤ souvisŤ- s Ť¼ivotnŤ-m stylem a stravovŤjnŤ-m. Oproti tomu cukrovku typu bŤ½vŤj vrozenŤj.

Cukrovka se zaŤŤ-nŤj rozvŤ-jet pomalu a nenŤjpadnŤ a dokud ŤlovŤk nezaŤne mŤ-t silnŤ pŤ™Ť-znaky, jako jsou ŤastŤ moŤenŤ-, pocit Ť¼Ť-znŤ a nadvŤjha, nemusŤ- o svŤm onemocnŤnŤ- vŤdŤt. NŤ- kterŤ pŤ™Ť-znaky byste ale nemŤli podceŤovat. KterŤ to jsou?

## ParadentŤza

ŤŤSpojenŤ- mezi onemocnŤnŤ-m dŤjsnŤ- a cukrovkou nenŤ- nic novŤho. Je to spojenŤ- obŤma smŤry Ť“ lidŤ s cukrovkou 2. typu majŤ- ŤastŤji paradentŤzu a lidŤ s paradentŤzou majŤ- ŤastŤji cukrovku 2. typu. ZŤjnŤt v dŤjsni, kterŤ½ paradentŤzu zpŤsobuje, vznikŤj totiŤ¼ ze stejnŤch dŤvodŤ jako vysokŤ hladiny cukrŤ v krvi, kterŤ zpŤsobujŤ- diabetes.Ťœ

## PodivnŤ

pocity v nohou

Asi 10 aŤ¼ 20 procent lidŤ-, kterŤ½m byl diagnostikovŤjn diabetes, uŤ¼ mŤlo nŤjakŤ poŤjkozenŤ- nervŤ souvisejŤ-cŤ- s onemocnŤnŤ-m. V ŤasnŤch stŤjdiŤch to mŤ-Ť¼e bŤ½t sotva znatelnŤ, ale projevuje se to jako zvlŤjŤtnŤ-brnŤnŤ- v nohŤch, ztrŤjta citlivosti a zhorŤjenŤj koordinace a rovnovŤjha.

SamozŤ™ejmŤ, Ť¼e tyto pocity mohou bŤ½t i pŤ™Ť-znakem jinŤ nemoci, jako je napŤ™Ť-klad roztrouŤjenŤj sklerŤza nebo banŤlnŤjŤjŤ- tŤ™eba pŤ™Ť-liŤjnŤ noŤjenŤ- vysokŤch podpatkŤ-, je vŤjak dobrŤ se o nich zmŤnit pŤ™ed svŤ½m lŤkaŤ™em a pŤ™Ť-padnou nemoc nezanedbat. PoŤjkozenŤ- nervŤ totiŤ¼ mŤ-Ť¼e postupovat a bŤ½t trvalŤ.

## PoŤjkozenŤ-

nebo ztrŤjta sluchu a zraku

ZvŤjŤjenŤ hladiny cukru v krvi mohou poŤjkodit sŤ-tnici a zpŤsobit kolŤ-sŤjnŤ- mnoŤstvŤ- kapaliny kolem bulvy oka, takŤ¼e mŤ-Ť¼ete vidŤt hŤ-Ť™ nebo rozmazanŤ. Jakmile se hladina cukru v krvi vrŤjta- k normŤjlu, zrak je obvykle obnoven. Pokud vŤjak nelŤŤŤ-te cukrovku pŤ™Ť-liŤj dlouho, poŤjkozenŤ- zraku mŤ-Ť¼e bŤ½t trvalŤ.

StejnŤ tak vysokŤj hladina cukru v krvi mŤ-Ť¼e takŤ ovlivnit nervovŤ buŤky v uchu a zpŤsobit zhorŤjenŤ- sluchu. Je to nŤco, o Ťem vŤtŤjina lidŤ- a dokonce ani lŤkaŤ™ nevŤ-, ale zkuŤjenŤ½ lŤkaŤ™ na ORL by mŤl hledat souvislosti.

## ZmŤna

zbarvenŤ- kŤ-Ť¼e

Dlouho pŤ™edŤ-m, neŤ¼ vŤjm lŤkaŤ™ diagnostikuje diabetes, si mŤ-Ť¼ete vŤjmnout tmavŤho zbarvenŤ- na zadnŤ- stranŤ krku. Tento jev se nazŤ½vŤj akantŤza a je to obvykle znŤjмка inzulinovŤ rezistence Ť“ ztrŤjty citlivosti na hormon, kterŤ½ tŤlo pouŤ¼Ť-vŤj k regulaci glukŤzy v krvi.

Ve vzŤjcnŤch pŤ™Ť-padech mŤ-Ť¼e bŤ½t akantŤza takŤ zpŤsobena cystou na vajeŤnŤ-ku nebo hormonŤlnŤ-mi poruchami ŤjtŤ-tnŤ Ť¼lŤzy Ťi rakovinou. MŤ-Ť¼e ji vyvolat i uŤ¼Ť-vŤjnŤ- antikoncepŤnŤ-ch pilulek a kortikosteroidŤ.

ZvŤjŤjenŤ potŤ™eba spŤjnků

LidŤ, u kterŤch byla pozdŤji objevena cukrovka, mŤli pŤ™es den zvŤjŤjenou potŤ™ebu spŤjnků, to znamenŤj, Ť¼e spali vŤ-ce neŤ¼ hodinu i ve

dne. Dáť si â€ždvacetâ€œ bĀhem odpolednĀ- siesty samozĀ™ejmĀ automaticky neznamenĀj, Ā¾e mĀjte cukrovku, ale zVĀ½ĀjenĀj potĀ™eba spĀjtku a napĀ™Ā-klad i s tĀ-m spojenĀj deprese Āi spĀjnkovĀj apnoe jsou hodnoceny jako jedny z pĀ™Ā-znakĀ diabetu. Diabetes mellitus neboli cukro

typu je jednou z nejnebezpeĀnĀjĀĀ-ch civilizaĀnĀ-ch nemocĀ-. Na svĀtĀ touto chorobou trpĀ- vĀ-ce neĀ¾ 285 miliĀnĀ lidĀ-! - to je pĀ™ibliĀ¾nĀ populace Mexika, NĀmecka a JihoafrickĀ republiky dohromady. Cukrovku bohuĀ¾el nelze zcela vylĀĀit. NormĀlnĀ- hodnota krevnĀ-ho cukru (tzv. glykemie) nalaĀno je 3,8 aĀ mmol/l. Za projev nemoci povaĀujĀ- lĀkaĀ™i glykemii na laĀno vyĀĀĀ- neĀ¾ 7,0 mmol/l. A kdykoliv bĀhem dne vyĀĀĀ- neĀ¾ 11,1 mmol/l. To, Ā¾e se cukrovka blĀ-Ā¾Ā-, lze pĀ™edpovĀ-dat jiĀ¾ od hodno

5,3 mmol/l krve. Kdo mĀj glykemii menĀĀ-, nenĀ- ohroĀ¾en. Za zVĀ½Ājenou glykemii na laĀno oznaĀujeme glykemii od 5,6 do 6,9 mmol/l, a to je jiĀ¾ vlastnĀ nemoc, kterĀj by mĀla bĀ½t lĀkaĀ™ena. Je hrubou chybou, pokud lĀkaĀ™ Ā™ekne pacientovi â€“ mĀjte to dobrĀ, cukrovku jeĀtĀ nemĀjte. Na diabetes a jeho komplikace dnes ve svĀtĀ umĀrĀj jeden Ālov ka¾dĀ½ch 10 sekund.

takĀ¾e pozor, pĀ™ĀitelĀ...d@niela