

**Dr. Sági Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

## **CUKORBETEGSÉG**

### **Mi a cukorbetegség?**

Cukorbetegség (latin nevén diabetes mellitus) esetén túl sok cukor van a vérben. Ennek leggyakoribb oka, a cukor anyagcserében fontos szerepet játszó, inzulin nevű hormon hiánya. Az inzulint a hasnyálmirigy termeli, mely a hasüreg felső részében, a gyomor mögött helyezkedik el.

### **Melyik a cukorbetegség két fő típusa?**

Az **I. típust** fiatalkori, vagy inzulin-függő cukorbetegségnek hívjuk. Leginkább fiatal korban (általában 30 év alatt) kezdődik. A betegek inkább sovány testalkatúak. Kialakulásának oka, hogy a hasnyálmirigy nem, vagy csak igen kevés inzulint termel. Ezért ezek a beteg ma egész életükön át tartó injekciós inzulin-kezelésre szorulnak.

A **II. típusú** cukorbetegség általában érett korban kezdődik, inzulintól nem függő cukorbetegségnek nevezzük. Főként 40 év feletti, elhízott, túl sok kalóriát fogyasztó embereknél alakul ki. Kezelése alapvetően a fogyás és a megfelelő diéta. Ha a diéta nem segít, tablettás kezelést kell alkalmaznunk. Hosszú távú tablettás kezelés után sajnos ennél a típusnál is szükség lehet inzulin-kezelésre.

### **Mik a tünetei?**

A kezeletlen cukorbetegség klasszikus tünetei:

- a gyakori és bőséges vizelet (akár óránként)
- kínzó szomjúság
- fogyás (általában csak az I. típusnál)
- fáradtság, erőtlenység
- fertőzésekre való hajlam, különösen a bőr és a nemi szervek gombás, viszkető fertőzései gyakoriak)

### **Miből derül ki, ha valaki cukorbeteg?**

A fenti tünetek észlelésekor azonnal, egyébként szűrés jelleggel, korosztálytól függően 1-2 évente keresse fel háziorvosát, aki vér- és vizeletcukor meghatározásra vizsgálatot végez. Ezeket a vizsgálatokat éhgyomorra érdemes elvégezni. Amennyiben ezek az értékek eltérnek a normálistól, további egyszerű vizsgálatokkal a diagnózis gyorsan és egyértelműen felállítható.

### **Milyen gyakori a cukorbetegség?**

Minden 30. betegben alakul ki élete folyamán cukorbetegség. A kor előrehaladtával gyakorisága növekszik. A II. típus kialakulásában nagy szerepe van a helytelen táplálkozásnak és az elhízásnak.

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)**Mik a veszélyei?**

A cukorbetegség korszerű kezelése nagyon hatékony, de az eredmény nagyban függ attól, hogy a beteg mennyire tartja az előírt kezelést, ideértve az inzulin, vagy a tabletták pontos adagolását, és főként a diétát. A kezeletlen (I. típusú) cukorbetegség halálos betegség. Inzulin nélkül a szervezet nem tud működni. A rosszul kezelt, illetve nem kezelt II. típusú cukorbetegség szövődményei roppant súlyosak, eszméletvesztés is előfordulhat (ezt okozhatja akár túl magas, akár túl alacsony vércukor), gyakori a vesebetegség, a látás elvesztése és a szívbetegség. Különösen a szem és az alsó végtag erei vannak veszélyben, ezeknek az ereknek az állapota speciális gondozást és rendszeres ellenőrzést igényel.

**Meggyógyítható-e a cukorbetegség?**

Nem, ma még nem gyógyítható, de megfelelő diétával, esetleg tablettával (II.típus), illetve diétával és inzulin-terápiával (I. típus) szinte mindig rendben tartható. Nagyon fontos a rendszeres vércukorszint ellenőrzés, és a szövődmények ellenőrzése, gondozása. Bár a betegség kiderülése a beteget le szokta sújtani, az állapot nem okoz akkora problémát, mint általában hiszik. A legtöbb beteg normális életet élhet.

**A diéta-e a fő kezelési eszköz?**

Igen, minden beteg, akinél cukorbetegséget diagnosztizál az orvos, speciális diétára szorul, melyben a szénhidrátok és a zsírok mennyiségét meg kell szabni. A diéta céljai:

- az ideális testsúly fenntartása (mind az elhízást, mind a soványságot el kell kerülni)
- a vércukor normális szinten tartása és a vizelet cukormentessé tétele

Ezeket a következőkkel lehet elérni:

- rendszeresen, megfelelő összetételű táplálékot kell fogyasztani
- az étkezéseket jól el kell osztani az egész napra (3 fő és 3 kisebb étkezés ideális)
- a zsírfogyasztást minimumra kell szorítani
- kerülni kell a cukrok és édes szénhidrátok fogyasztását (cukor, lekvár, méz, csokoládé, sütemény, cukros üdítők, stb.), helyettük természetes, összetett szénhidrátokat tanácsos enni (teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, burgonya, gabonapelyhek)
- fogyasszon sokféle gyümölcsöt, zöldséget és főzelékféléket
- alkoholt egyáltalán ne, vagy csak nagyon kis mennyiségben fogyasszon

**Fontos-e a testmozgás?**

Fontos, kifejezetten használ egészségének. Testmozgásnak tekintendő minden fizikai tevékenység, amely erőnlétét fokozza. Ilyen például a kiadós séta (napi minimum 2km), a kocogás, a tenisz, az úszás, a síelés. Igyekezzen hetente legalább 3 alkalommal minimum 30 percet mozogni. Kevéssel kezdje, fokozatosan érje el napi adagját.

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1)501-39-17

Mobil: 06(20)488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



**JÓ TANÁCSOK**

- Ha Ön cukorbeteg, hordjon magánál mindig (pl. a TAJ kártyája mellett) egy erről szóló tájékoztatót, még jobb, ha ezen a szükséges gyógyszereit (inzulinadagjait) is feltünteti.
- Ne hízzon el, figyeljen oda táplálkozására, zsírszegény, alacsony szénhidrát tartalmú diétára van szüksége!
- Végezzen rendszeresen valamilyen testmozgást!
- Ne dohányozzon, a cukorbetegség szövődésének kialakulásának kockázata sokszorosára nő, ha dohányzik!
- Szorítsa minimumra alkoholfogyasztását!
- Fektessen nagy hangsúlyt a lábápolásra!
- Önfegyelmel könnyen élhet normális életet.
- Rendszeresen ellenőrizze, illetve ellenőriztesse vércukorszintjét!

Dr. Sághi Katalin  
házi orvos

