

Diagnóza diabetes – krevní cukr stoupá

Všichni lidé mají v krvi cukr, vždyť cévy jsou jakousi rozvodnou soustavou, která po celém těle přepravuje nejrůznější látky a živiny – tedy i krevní cukr. Normální hodnoty krevního cukru jsou 60–140 mg/100 ml (3,3–7,8 mmol/l). Pokud jsou hodnoty krevního cukru vyšší, hovoříme o diabetu. Jestliže je překročena prahová hodnota 180–200 mg/100 ml (10–11,1 mmol/l) cukru v krvi, nemohou už ledviny cukr v těle zadržet a při vyšetření se dá prokázat jeho přítomnost v moči.

Trochu historie

Cukrovka byla popsána už v antice, v novověku popsal podrobně příznaky diabetu anglický lékař Thomas Willis (1621–1675). Kromě jiného napsal: „Moč nemocných je podivně sladká, jakoby nasáklá cukrem nebo medem.“ Sladká moč dala vlastně tomuto onemocnění látkové výměny jméno. Diabetes mellitus se dá přeložit jako „medově sladký průtok“. Už od konce 19. století je známo, že diabetes je vyvolán špatnou funkcí slinivky břišní. Skutečná příčina diabetu však byla odhalena až ve 20. století. V roce 1921 se podařilo Kanadánům Bantingovi a Bestovi získat z tkáně slinivky břišní inzulin a otestovat ho s pozitivním výsledkem na psech. V roce 1922 pak byl inzulinem úspěšně ošetřen první pacient.

K jakému typu patříte?

Zvýšená hladina krevního cukru je způsobena tím, že cukr zůstává v krevním oběhu namísto toho, aby byl jako zdroj energie dodán buňkám. To ovšem může mít různé příčiny. K přesunutí krevního cukru do buněk je potřeba hormon inzulin. Pokud inzulin chybí, protože slinivka břišní žádný neprodukuje, hovoříme o diabetu mellitu I. typu (dříve označovaném jako juvenilní diabetes). Diabetes mellitus I. typu je autoimunitní onemocnění, při kterém tělo samo likviduje buňky slinivky břišní produkující inzulin. Lidé s tímto typem diabetu musí co nejdříve začít dodávat tělu inzulin.

K tomuto typu diabetu patří pouhých 10 % diabetiků.

Většina patří k II. typu

Přes 85 % diabetiků patří k II. typu a – alespoň zpočátku – produkují dostatek vlastního inzulinu. U diabetiků II. typu tkví totiž příčina zvýšených hodnot krevního cukru v nedostatečné účinnosti inzulinu. Navíc chybí první rychlá inzulinová odpověď na vzestup cukru. Nízká účinnost inzulinu je tedy provázena relativním nedostatkem inzulinu. Prostě chybí transportní prostředky, které by cukr dodaly do buněk, a játra na to reagují zvýšenou tvorbou cukru, protože tělo si myslí, že je cukru málo a je třeba ho dodat.

Příznaky diabetu mellitu II. typu

Příznaky vysokých hodnot krevního cukru se mohou lišit. Mohou se vyskytnout známé obtíže jako silná žížeň, častější močení a špatné hojení ran – pak i naprostý medicínský laik pojme podezření na cukrovku a zajde k lékaři, aby se vyšetřením podezření potvrdilo či vyvrátilo.

Nedostatek energie z cukru v buňkách se ovšem může projevit i nespecifickými příznaky, jako jsou únava a zemdlenost. Takové obtíže bývají bagatelizovány a postižení nejdou hned k lékaři. Odhalení příčiny potíží v diabetu pak bývá leckdy zdlouhavé.

Mohou za to geny, nebo styl života?

Rozhodujícím faktorem pro rozvoj diabetu II. typu je genetická dispozice. Příbuzní prvního stupně mají 50% pravděpodobnost, že u nich také propukne diabetes mellitus II. typu.

Vědecké výzkumy však dokládají, že to, zda nemoc opravdu propukne, je ovlivněno především životním stylem. Ke vzniku diabetu mellitu II. typu přispívá hlavně nadváha a nedostatek pohybu. To ostatně potvrzují i paralelně narůstající počty lidí s nadváhou a diabetem II. typu. Znalost této souvislosti pro nás znamená obrovskou šanci – každý postižený může sám vlastními silami udělat hodně pro to, aby měl svou látkovou výměnu pod kontrolou. V mnoha případech se podaří dosáhnout důslednou změnou životního stylu vymizení obtíží, a to zcela přirozeným způsobem a bez jakýchkoli vedlejších účinků.

Nadváha v hlavní roli

Souvislost mezi příliš vysokou váhou a především tukem uloženým na břiše a diabetem II. typu je známa už dlouho. Žádoucí je normální tělesná hmotnost

odpovídající Body-Mass-indexu (BMI) pod 25 kg/m². Vzorec pro výpočet je následující:

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)} \times \text{tělesná výška (m)}}$$

Vzorový příklad:

$$\frac{72,5 \text{ (kg)}}{1,74 \text{ (m)} \times 1,74 \text{ (m)}} = 23,9$$

► Příklady hranice normální hmotnosti u dospělých

(BMI=24,9 kg/m²):

- › 155 cm – 59,8 kg
- › 160 cm – 63,7 kg
- › 165 cm – 67,8 kg
- › 170 cm – 72,0 kg
- › 175 cm – 76,3 kg
- › 180 cm – 80,7 kg
- › 185 cm – 85,2 kg
- › 190 cm – 89,9 kg

Snížení hmotnosti spolehlivě působí

Snížení hmotnosti ve spojení s nárůstem fyzické aktivity je v důsledku minimálně stejně účinné jako léky, a k tomu navíc zcela bez vedlejších účinků. V mnoha případech postačí jen dosáhnout normální tělesné hmotnosti, a látková výměna se upraví sama. Zbavit se špeků – to se snáze řekne, než udělá! Kromě motivace potřebujete i pořádnou sílu, abyste vydrželi. A neuškodí vyhledat také profesionální pomoc. Snížení hmotnosti a zvýšení fyzické aktivity je natolik účinné, že je i v zájmu zdravotních pojišťoven, aby své pojištěnce při takové terapii podpořily.