

A Cukorbetegek Világnapja

November 14.

A régió eddigi legkiterjedtebb kockázatalapú cukorbetegszűrése zárult le 2011-ben hazánkban, amelyen több mint 70 000 egészséges felnőtt vett részt. A kérdőíves vizsgálat a résztvevők 15 százalékánál, több mint tízezer embernél mutatott ki addig még nem diagnosztizált glükózintoleranciát, vagyis cukorbetegséget vagy azt megelőző állapotot. A vizsgálat igazolta a kockázat-alapú diabétesz-szűrés hatékonyságát.

A diabétesz a leggyakoribb anyagcsere-betegség a világon. Becslések szerint világszerte jelenleg mintegy 320 millió cukorbeteg él. Hazánkban a cukorbetegek számát 500 ezerre teszik, azonban a kutatások szerint minden felismert diabéteszes betegre egy még fel nem ismert esik. Így hazánkban is feltehetően 1 millió cukorbeteggel kell számolnunk.

Az inzulin a hasnyálmirigyben termelődik. Az inzulin teljes hiánya esetén 1-es típusú cukorbetegségről beszélünk, amelyet kizárólag inzulininjekciókkal lehet kezelni. 2-es típusú diabétesznek nevezzük, ha az inzulinhiány részleges – csökkent inzulinválasztás vagy a sejtek inzulin iránti csökkent érzékenysége esetén. A betegek 90%-át érintő 2-es típusú cukorbetegség manapság sajnos már egyre fiatalabb korban jelenik meg. Nehéz diagnosztizálni, mert hosszú ideig tünetmentes lehet. Gyakran jár együtt magas vérnyomással és koleszterinszinttel, valamint hasi elhízással. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának megelőzése vagy késleltetése érdekében éppen ezért fontos a tudatos, egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás, fizikai aktivitás.

Az eddigi tapasztalatok alapján a már kialakult cukorbetegség nem gyógyítható. Megfelelő gyógyszeres kezeléssel és az életmódra vonatkozó tanácsok betartásával súlyosbodása lassítható, a szövődmények kialakulása késleltethető vagy megakadályozható. A helyes anyagcsere-vezetéshez a megfelelő kezelés mellett a vércukorszint rendszeres ellenőrzése is nélkülözhetetlen.

Az alábbi *FINDRISC-kérdőív* a nem, az életkor, a családi és egyéni kórelőzmények figyelembevételével a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, valószínűségét jelzi előre. A betegség korai felismerése azért is fontos, mert az a diabétesz szövődményeinek megelőzését és a hatékony kezelést egyaránt szolgálja.

A cukorbetegség hosszú ideig nem okoz semmilyen panaszt. Az érintettek gyakran már csak súlyosabb következményeit érzélik. Az alábbi teszt segítségével ellenőrizheti, hogy milyen mértékben veszélyeztetett, és lépéseket tehet a megelőzés érdekében.

TESZT A 2-ES TÍPUSÚ CUKORBETEGSÉG KOCKÁZATÁNAK FELMÉRÉSÉRE

1) Hány éves?

- | | |
|--------------------|--------|
| a. 45 év alatt | 0 pont |
| b. 45–54 év között | 2 pont |
| c. 55–64 év között | 3 pont |
| d. 64 év felett | 4 pont |

2) Mekkora a testtömegindexe(BMI)?

A testtömegindex kiszámítása: testsúly kg-ban, osztva a méterben mért testmagasság négyzetével.

Példa: ha az Ön magassága 165 cm, súlya 70 kg, a testtömegindexe = $70(1,65*1,65)=25,7$.

- | | |
|---|--------|
| a. Alacsonyabb, mint 25 kg/m ² | 0 pont |
| b. 25–30 kg/m ² | 1 pont |
| c. Magasabb, mint 30 kg/m ² | 3 pont |

3) Mekkora a háskőfogata?

- | Férfiak | Nők | |
|------------------|--------------|--------|
| a. 94 cm alatt | 80 cm alatt | 0 pont |
| b. 94–102 cm | 80–88 cm | 3 pont |
| c. 102 cm felett | 88 cm felett | 4 pont |

4) Végez-e naponta legalább 30 perces fizikai tevékenységet (testmozgást)?

- | | |
|---------|--------|
| a. Igen | 0 pont |
| b. Nem | 2 pont |

5) Milyen gyakran fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt?

- | | |
|-------------------|--------|
| a. Minden nap | 0 pont |
| b. Nem minden nap | 1 pont |

6) Szed-e rendszeresen vérnyomáscsökkentő gyógyszereket?

- | | |
|---------|--------|
| a. Nem | 0 pont |
| b. Igen | 2 pont |

7) Állapítottak-e meg Önnél valaha magasabb vércukoréréket (orvosi vizsgálatkor, betegség, terhesség esetén)?

- | | |
|---------|--------|
| a. Nem | 0 pont |
| b. Igen | 5 pont |

8) Diagnosztizáltak családtagjainál vagy közeli rokonságában 1-es (ifjúkori) típusú vagy 2-es (időskori) típusú cukorbetegséget?

- | | |
|--|--------|
| a. Nem | 0 pont |
| b. Igen, nagyszülőnél, nagynéninél, nagybácsinál vagy elsőfokú unokatestvérnél | 3 pont |
| b. Igen, szülőnél, testvérnél vagy saját gyermeknél | 5 pont |

Értékelés: mekkora a cukorbetegség 10 éven belüli kialakulásának kockázata?

7 pont alatt: 1%*

Az Ön veszélyeztetettsége alacsony, azonban így sem árt, ha ügyel rá, hogy továbbra is egészségesen táplálkozzék és eleget mozogjon.

7–11 pont: 4%

Enyhén fokozott kockázat: bár a diabétesz kialakulásának rizikója csak kismértékben tér el a minimálistól, legyen elővigyázatos! Ha túlsúlyos (30 BMI fölött), próbáljon leadni testsúlyából. Mozogjon rendszeresen, étkezzen egészségesen: növelje a rostfogyasztását teljes kiőrlésű termékek, zöldségek, gyümölcsök formájában, és csökkentse a zsírt étrendjében.

12–14 pont: 17%

Fokozott kockázat: koncentráljon a megelőzésre, változtasson életmódján! Fogyasszon zöldséget, gyümölcsöt, zsírszegény tejtermékeket és sovány húsokat, halat. Főzzön minél kevesebb zsiradékkal sóval. Kerülje a cukortartalmú, szénsavas italokat. Sportoljon naponta legalább 30 percet, könnyű, állóképesség-növelő mozgásformát válasszon, pl. úszást, gyaloglást. emelkedett cukorérték esetén ellenőrizze rendszeresen vércukorszintjét.

15–20 pont: 33%

Magas veszélyeztetettség: az ekkora rizikóval rendelkezők egyharmadánál 10 éven belül kialakul a cukorbetegség. Akkor se vegye félvállról a helyzetet, ha eddig nem észlelt panaszokat! Forduljon orvoshoz, mértesse meg vércukorszintjét, és járjon rendszeres kontrollra.

20 pont felett: 51%

Igen magas kockázat: ekkora rizikóval rendelkezők közül minden második esetben alakul ki cukorbetegség 10 éven belül. Forduljon orvoshoz!

*: Rizikó %-ban kifejezve. Pl.: 1%-os rizikó azt jelenti, hogy 100 emberből 1 milyen pontszámmal rendelkező egyén betegedhet meg az elkövetkezendő 10 évben 2-es típusú diabéteszben.