

Dijabetes tip 2 - uzroci, simptomi i liječenje



Dijabetes tip 2 je **kronično stanje** koje utječe na način na koji vaše tijelo metabolizira **šećer** (glukozu), glavni izvor goriva za vaše tijelo. S dijabetesom tipa 2 vaše tijelo se odupire učinku **inzulina** ili ne proizvodi dovoljno **inzulina** za održavanje normalne razine glukoze. Ako se ova bolest ne liječi može biti opasna za život.

Češći kod odraslih točnije kod osoba koje su prešle četrdesetu, dijabetes tip 2 većinom utječe na djecu koja su **pretila** u djetinjstvu. Nema lijeka za ovu bolest, ali možete **kontrolirati stanje** [pravilnom prehranom](#), vježbom i održavanjem zdrave **težine**.

Ako dijeta i vježbe ne pomažu u kontroli vaše razine šećera u krvi bit će vam potrebni **lijekovi** za dijabetes ili **terapija inzulinom**.

Simptomi dijabetesa tipa 2

Simptomi dijabetesa tipa 2 se mogu razvijati vrlo polako. Ovaj tip dijabetesa možete imati godinama, a da to ne primijetite.

Najčešći simptomi su:

- **Povećana žeđ** i [učestalo mokrenje](#) - višak šećera koji se nakuplja u vašem

krvotoku uzrokuje da se tekućina izvlači iz tkiva i to vas radi žednim. Kao rezultat toga, mokrit ćete puno češće.

- **Povećana glad** – bez dovoljno inzulina koji pomiče šećer u stanice, vaši mišići i organi mogu postati gladni za **energijom**. To izaziva jaku glad.
- **Gubitak težine** – unatoč tome što jedete više nego obično da bi utažili glad, moguće da ćete početi gubiti težinu. Bez mogućnosti da se glukoza metabolizira, tijelo koristi alternativna goriva koja su pohranjena u mišićima i masti što dovodi do gubitka težine.
- **Umor** – ako su vaše stanice lišene šećera, možete postati umorni i razdražljivi.
- **Zamagljen vid** – ako je razina šećera u vašoj krvi previsoka, tekućina se može izvući iz leće u vašim očima. To može utjecati na vaš vid.
- **Spora ozdravljenja i učestale infekcije** – dijabetes tip 2 utječe na vašu sposobnost da se liječite i otjerate infekcije.
- **Područja tamne kože** – neke osobe s dijabetesom tipa 2 imaju **tamne mrlje** na koži i naborima njihova tijela – najčešće ispod pazuha i na vratu. Ovo stanje, koje se zove **crna akantozna** (Acanthosis nigricans), može biti znak otpora na inzulin.

Kontaktirajte vašeg liječnika čim primijetite neke od znakova dijabetesa tipa 2.



Uzroci dijabetesa tipa 2

Dijabetes tip 2 razvija se kada tijelo postane otporno na **inzulin** ili kada **gušterača** prestane proizvoditi dovoljno inzulina. Točan razlog zbog kojega do ovoga dolazi nije poznat, iako su **prekomjerna težina** i neaktivnost vrlo česti faktori.

Kako radi inzulin?

[Inzulin](#) je hormon koji dolazi iz gušterače, žlijezde koja je smještena iza i ispod trbuha.

- Gušterača izlučuje inzulin u krvotok.
- Inzulin cirkulira, omogućujući šećeru da uđe u vaše stanice.
- Inzulin snižava količinu šećera u krvotoku.
- Kako vaša razina šećera u krvi opada, isto tako opada i izlučivanje inzulina iz gušterače.

Uloga glukoze

[Glukoza](#) je glavni izvor energije za stanice koje čine mišiće i ostala tkiva.

- Glukoza dolazi iz dva glavna izvora: hrane i vaše jetre.
- Šećer se apsorbira u krvotok gdje ulazi u stanice uz pomoć inzulina.
- Vaša jetra pohranjuje i radi glukozu.
- Kada je razina inzulina niska jetra pretvara pohranjeni **glikogen** u glukozu da bi se razina glukoze održava unutar normalnog raspona.

Kod dijabetesa tipa 2, ovaj proces radi nepravilno. Umjesto da se kreće u vaše stanice, šećer se **nakuplja** u vašem **krvotoku**.

U mnogo rjeđem dijabetesu tipa 1, gušterača proizvodi malo ili nimalo inzulina.

Liječenje dijabetesa tipa 2

Liječenje dijabetesa tipa 2 zahtjeva doživotnu predanost za:

- praćenje [šećera u krvi](#)
- [zdravu prehranu](#)
- redovitu vježbu
- terapiju inzulinom

Ovi koraci će vam pomoći u održavanju razine šećera u krvi normalnom, što može odgoditi ili spriječiti komplikacije.

Praćenje šećera u krvi

Ovisno o vašem **planu liječenja**, možete provjeriti ili zabilježiti [razinu šećera u krvi](#) jednom dnevno ili nekoliko puta tjedno. Pitajte vašeg liječnika koliko često želi provjeriti razinu šećera u krvi. **Pažljivo praćenje** je jedini način da budete sigurni da je razina šećera u vašoj krvi unutar normalnog okvira.

Čak i kada jedete po strogom rasporedu, količina šećera u krvi se može nepredvidivo mijenjati.

Uz pomoć svojega tima za liječenje dijabetesa, naučit ćete kako vaša razina šećera u krvi reagira u odnosu sa:

- **Hranom** – što i koliko jedete može utjecati na razinu šećera u krvi. Ta razina je obično najviša do otprilike dva sata nakon obroka.
- **Fizička aktivnost** – fizička aktivnost seli šećer iz krvi u vaše stanice. Što ste

više aktivni to je manja razina šećera u krvi.

- **Lijekovi** – bilo koji lijekovi koje uzimate mogu utjecati na šećer u krvi, ponekad čak zahtijevajući promjenu u vašem liječenju dijabetesa.
- **Bolest** – tijekom prehlade ili neke druge bolesti, vaše tijelo proizvodi hormone koji povećavaju razinu šećera u krvi.
- **Alkohol** – alkohol i tvari koje koristite za pravljenje miješanih pića mogu izazvati visok ili nizak šećer u krvi, ovisno koliko pijete i dali jedete u isto vrijeme.
- **Stres** – hormoni koje vaše tijelo može proizvesti kao reakciju na stres mogu spriječiti inzulin da radi ispravno.
- **Za žene, oscilacije u razinama hormona** – kako se vaši hormoni mijenjaju tijekom menstrualnog ciklusa tako se mijenja i razina šećera u krvi, posebno u tjednu prije menstruacije. Menopauza može oscilacije u razini šećera u krvi.

Zdrava prehrana

Suprotno popularnim pretpostavkama, ne postoji dijeta za dijabetes tip 2. Unatoč tome, vrlo je važno centrirati vašu dijetu na nisko masnu hranu:

- [voće](#)
- [povrće](#)
- [cjelovite žitarice](#)

Također trebete jesti što manje životinjskih proizvoda, rafiniranih **ugljikohidrata** i slastica.

Stručnjak za dijetu/nutricionist vam može pomoći u **sastavljanju plana** za obroke koji pristaje vašim zdravstvenim ciljevima, sklonostima prehrani i stilu života. Da biste održali razinu vašeg šećera u krvi normalnom, pokušajte jesti hranu s istim udjelom ugljikohidrata, proteina i masnoće u isto vrijeme svaki dan.

Nisko glikemijska hrana također može pomoći. Glikemijski indeks je mjera koliko brzo hrana uzrokuje povišenu razinu šećera u krvi. Hrana s **visokim** glikemijskim indeksom **povećava razinu šećera** u krvi vrlo brzo dok nisko glikemijska hrana radi suprotno.

[Doznajte više o hipoglikemiji!](#)

Fizičke aktivnosti

Svako treba redovite **aerobne vježbe** pa tako ljudi koji imaju dijabetes tip 2 nisu

iznimka. Nabavite **liječničko dopuštenje** prije nego počnete program vježbanja. Tada odaberite aktivnosti koje volite poput hodanja, plivanja ili bicikliranja.

Važno je napraviti fizičke aktivnosti **svakodnevnom** rutinom. Probajte vježbati najmanje **30 minuta** skoro svaki dan u tjednu. **Istezanje** i vježbe snage su također vrlo važne. Ako niste bili aktivni duže vrijeme, počnite **polako** i **postupno ubrzavajte**.

Zapamtite da **fizička aktivnost smanjuje razinu šećera u krvi**. Provjerite svoju razinu prije početka bilo kakve aktivnosti. Također, možda ćete trebati pojesti nešto prije vježbe da bi se spriječila smanjena razina šećera u krvi ako već uzimate lijekove za smanjivanje te razine.



Lijekovi za dijabetes

Najčešće se ljudima s tek svježom **dijagnozom** preporučuje metformin. Glucophage i Glumetza te drugi lijekovi koji poboljšavaju osjetljivost tkiva na inzulin i smanjuju

proizvodnju glukoze u jetri.

Vaš liječnik će također preporučiti promjene poput **gubitka težine** ili **povećanja fizičke aktivnosti**.

Ako iz nekog razloga ne možete uzimati metformin, drugi mogući lijekovi su:

- Sitagliptin (Januvia)
- Saxagliptin (Onglyza)
- Repaglinid (Prandin)
- Nateglinid (Starlix)

Drugi nedavno odobreni lijekovi koji se daju injekcijama su:

- Exenatid (Byetta)
- Liraglutid (Victoza)

Kao dodatak lijekovima za dijabetes, liječnik vam može prepisati niske doze terapije aspirinom kao i lijekove za kontroliranje krvnog tlaka i lijekove za snižavanje kolesterola kao pomoć u sprječavanju **bolesti srca** i **krvnih žila**.

Inzulinska terapija

Neke osobe koje imaju **dijabetes tip 2** trebaju inzulinsku terapiju. **Inzulin** se mora ubrizgavati jer probava ometa uzimanje inzulina na usta. **Inzulinske injekcije** uključuju korištenje igle i šprice ili **inzulinskog injektora** – uređaja koji izgleda kao tinta olovke, samo što je spremnik ispunjen inzulinom.

Tipovi inzulina mogu uključivati brzodjelujući inzulin, dugodjelujući inzulin i srednje opcije.

Primjeri su:

- Inzulin lispro (Humalog)
- Inzulin aspart (Novolog)
- Inzulin glargin (Lantus)
- Inzulin detemir (Levemir)
- Inzulin isophane (Humulin N, Novolin N)



Bariatrična operacija

Ako imate dijabetes tip 2 i vaš indeks tjelesne mase je veći od **35**, možete biti poslani na operaciju za gubljenje težine (bariatrična operacija).

Razina šećera u krvi se vrati u normalu kod 55% do 95% ljudi s dijabetesom. Operacije koje zaobilaze dio tankog crijeva imaju više utjecaja na razinu šećera u krvi od drugih operacija za mršavljenje.

Međutim, operacija je vrlo **skupa** i postoje rizici, kao i mali rizik od smrti. Uz sve to, drastične promjene stila života su potrebne i mogu se pojaviti doživotne komplikacije poput prehrambenih nedostataka ili [osteoporoze](#).

[Pročitajte više o hiperglikemiji!](#)

Trudnoća

Žene koje imaju dijabetes tip 2 će vjerojatno morati promijeniti svoje **tretmane** tijekom [trudnoće](#). Iako nema dokaza kako je metformin štetan razvijajućem fetusu, nije napravljeno dovoljno istraživanja kako bi se definitivno osigurala tvrdnja kako on ne šteti. Tako ćete tijekom trudnoće biti prebačeni na **terapiju inzulina**.

Također, mnogi lijekovi za kontroliranje [krvnog tlaka](#) i [kolesterola](#) se ne mogu uzimati tijekom trudnoće. Ako imate znakove **retinopatije** (oštećenja mrežnice oka), to se može pogoršati tijekom trudnoće. Posjetite **oftalmologa** tijekom prvog tromjesečja vaše trudnoće i nakon jedne godine nakon poroda.

Visok krvni tlak (hipertenzija)

Vaš krvni tlak se može povećati iz mnogo razloga: prevelikog unosa hrane u organizam, bolesti ili **uzimanja premalo lijekova** za smanjivanje glukoze.

Provjerite razinu šećera u krvi često, i pazite na znakove i **simptome visokog krvnog tlaka** – često mokrenje, povećana žeđ, suha usta, zamagljen vid ili umor. Ako imate visok krvni tlak, morat ćete prilagoditi svoj plan obroka, lijekove ili oboje.

Niska razina šećera u krvi (hipoglikemija)

Ako vaša razina šećera u krvi padne **ispod normalne razine**, to je poznato kao niski krvni tlak. Vaša razina šećera u krvi može pasti iz više razloga koji uključuju **preskakanje objeda** ili pretjerana fizička aktivnost.

Međutim, niska razina šećera u krvi je najvjerojatnija ako uzimate lijekove za smanjivanje glukoze koji potiču lučenje inzulina ili ako uzimate inzulin.

Često provjeravajte vaš krvni tlak i pazite na znakove i simptome krvnog tlaka:

- [znojenje](#)
- slabost
- [vrtoglavica](#)
- glad
- [glavobolja](#)
- zamagljen vid
- nerazgovijetan govor
- zbunjenost
- napadaji



Dijabetes tip 2 - prirodno liječenje

Sljedeće terapije **nisu nadomjestak medicinskom liječenju**, ali se od njih možete osjećati bolje. Prije konzumacije ljekovitog bilja, posavjetujte se s liječnikom.

- Jedite sirov [češnjak](#), kuhani luk ili sok od luka svakog dana kako biste poboljšali krvotok i smanjili razinu šećera u krvi.
- Nastojte svakog dana popiti **šalicu čaja** od korijena [maslačka](#). Vjeruje se da korijen maslačka potiče rad gušterače, te proizvodnju inzulina.
- Listovi i korijen [čička](#) drugi su tradicionalni lijek za dijabetes tip 2.
- Čaj od **listova šumske maline** također je priznati lijek u borbi protiv dijabetesa.
- Konzumirajte sibirski [ginseng](#) jer pomaže tijelu kontrolirati metabolizam, a samim time i količinu šećera u krvi.
- [Ulje žutog noćurka](#) je bogato gama linolenskom kiselinom - može **ublažiti bolove** i trnce izazvane oštećenjem živaca.
- **Vitamini** A, B, C i E te **flavonoidi** mogu vam pomoći da izbjegnute dugoročne probleme od dijabetesa.
- **Krom** pomaže boljem djelovanju inzulina.
- **Magnezij** može ublažiti otpornost na inzulin i pomoći boljem nadzoru šećera u krvi.

- Dijabetes tip 2 zahtijeva veću konzumaciju **cinka** i **mangana**.

Javite nam u komentaru vaše iskustvo u borbi protiv dijabetesa ili još bolje - vaš prirodni lijek koji pomaže u ublažavanju simptoma.