

Leczenie stanu przedcukrzycowego

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Anna Kleszowska, psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.

O stanie przedcukrzycowym mówimy wtedy, gdy poziom glukozy we krwi jest wyższy niż powinien, ale jest zbyt niski, by zdiagnozować cukrzycę typu 2. Niestety bez podjęcia leczenia, prawdopodobieństwo rozwinięcia się choroby jest bardzo wysokie. Rozpoznanie go jest więc dla pacjenta bardzo korzystne, ponieważ stwarza mu szansę na zmianę stylu życia.

Jednym z widocznych objawów, które mogą świadczyć o stanie przedcukrzycowym jest ciemniejsza skóra na określonych częściach ciała, takich jak: pachy, kark, kolana, łokcie. Inne objawy są wspólne dla stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy. Są to: wzmożone pragnienie, wzmożony apetyt, zwiększona ilość oddawanego moczu, senność, zmęczenie, zaburzenia widzenia. Jeśli rozpoznajesz u siebie podobne objawy zgłoś się do lekarza rodzinnego i poproś o zmierzenie poziomu glukozy we krwi na czczo. Podczas wizyty lekarz powinien też zebrać wywiad, w którym oceni czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

Czynniki ryzyka rozwoju stanu cukrzycowego są wspólne z czynnikami ryzyka cukrzycy typu 2. Osoby powyżej 45 roku życia powinny wykonywać badania przesiewowe co 3 lata, inni, u których istnieją dodatkowe czynniki ryzyka (takie jak: cukrzyca występująca u kogoś z rodziny, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, problemy położniczo-ginekologiczne u kobiet czy mała aktywność fizyczna), każdego roku. Podłoże rozwoju stanu przedcukrzycowego nie jest dokładnie znane. Jednakże obciążenie rodzinne i genetyczne wskazywane jest tu jako główny czynnik. Duży wpływ ma także otyłość oraz siedzący tryb życia.

Najgroźniejszym powikłaniem nieleczonego stanu przedcukrzycowego jest rozwinięcie pełnoobjawowej cukrzycy typu 2. Zmiana stylu życia w większości przypadków pomaga powrócić poziomowi glukozy we krwi do normy lub zapobiec jego wzrostowi. Niestety u wielu osób, nawet mimo zmiany trybu życia, cukrzyca typu 2. ostatecznie się rozwinie. Zalecenia dla osób ze zdiagnozowanym stanem przedcukrzycowym: wprowadzenie zdrowej diety – zaleca się ograniczenie żywności bogatotłuszczowej i wysokokalorycznej na rzecz pożywienia bogatego w błonnik; zwiększenie aktywności fizycznej – co najmniej półgodzinną aktywność fizyczną każdego dnia. Należy starać się, by przerwy od niej nie były dłuższe niż 2 dni. Można zacząć od codziennych spacerów, jazdy rowerem lub kąpieli w basenie. Konieczne jest zrzucenie nadmiarowych kilogramów. Redukcja masy ciała już o 10 procent w znaczący sposób może obniżyć ryzyko rozwinięcia cukrzycy typu 2. Niezbędne jest podjęcie leczenia farmakologicznego. Lekiem pierwszego wyboru jest metformina, która między innymi zwiększa wrażliwość organizmu na insulinę krążącą w krwiobiegu, przez co poziom glukozy we krwi ulega obniżeniu.

W przypadku cukrzycy typu 1. zazwyczaj nie występują objawy ostrzegawcze, a choroba atakuje zaskoczenia. Natomiast w cukrzycy typu 2. to właśnie stan przedcukrzycowy jest momentem, w którym pojawiają się objawy alarmowe. Mogą one pomóc w postawieniu szybkiej diagnozy i zmotywować do natychmiastowej zmiany stylu życia, a dzięki temu – odroczyć lub całkowicie zapobiec rozwojowi pełnoobjawowej cukrzycy. Te osoby, które zignorują to ostrzeżenie, niestety w niedalekiej przyszłości będą uzależnione całkowicie od leczenia insuliną.