

Nastanek sladkorne bolezni

Pri nastanku sladkorne bolezni ima ključno vlogo trebušna slinavka, žleza z dvojno funkcijo. Njen prebavni del izloča prebavne encime, poleg tega so v slinavki še otočki, ki izločajo hormone neposredno v kri. Med njimi sta najbolj pomembna glukagon in inzulin.

Glukagon raven sladkorja zvišuje, medtem ko ga inzulin znižuje. Ravnovesje med obema hormonoma ohranja ustrezno raven sladkorja v krvi, kar omogoča celicam našega telesa njegovo energetske izrabo. Sladkorja mora biti v krvi toliko, kolikor je glede na telesne aktivnosti potrebno. Kadar je krvni sladkor trajno nad določeno mejo, gre za sladkorno bolezen.

Sladkorna bolezen tip 1 in tip 2

Pri tipu 1 v krvi ni inzulina in ga je za vzdrževanje življenja potrebno redno dodajati. Pri sladkorni bolezni tipa 2 zaradi različnih vzrokov raven inzulina v krvi postopno upada, hkrati pa je v tkivih manj učinkovit in je motena izraba glukoze kot vira energije in je zato sladkorja v krvi preveč.

Sladkorne bolezni tipa 2 je v primerjavi s tipom 1 bistveno več, hkrati pa so pri tipu 2 težave z zadrževanjem urina pogostejše. Za razliko od tipa 1 je sladkorna bolezen tipa 2 možno poleg zdravljenja z ustreznimi zdravili nadzirati tudi z zdravim načinom življenja.

Sladkorna bolezen in motnje kontinence

Kadar je raven glukoze v krvi zvišana, prehaja v urin, sladek urin pa draži mehur in zmanjšuje odpornost sluznice v sečnici, zaradi česar so pogostejše okužbe sečnice in mehurja.

Dolgotrajno povišana raven glukoze tudi zmanjšuje odpornost imunskega sistema, kar se kaže v večji

nagnjenosti k okužbam, okvari živcev, ki urejajo delovanje mehurja in slabljenju njegovih mišic. Vsaka od naštetih posledic sladkorne bolezni povzroča večjo potrebo po uriniranju. Z zdravim življenjskim slogom in z zdravljenjem z zdravili po nasvetu zdravnika lahko nadzorujemo raven sladkorja v krvi. S trajno dobro urejenostjo sladkorne bolezni zmanjšamo tveganje za okvare tkiv in lahko preprečimo ali vsaj izboljšamo motnje v zadrževanju urina.

Navade in sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen tipa 2, ki je najpogostejša med starejšimi ljudmi, običajno spremljajo še druga stanja in navade, ki vplivajo na izločanje urina. Med njimi najbolj izstopa debelost, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe v krvi, neustrezna prehrana, telesna neaktivnost in nezdrave razvade, med katerimi je najbolj škodljivo kajenje. Na našeta stanja sladkorne bolezni tipa 2 in z njimi povezane težave z urinom, bolniki lahko učinkovito vplivajo sami s poznavanjem njihovih vzrokov in posledic, ustreznim načinom življenja, spremljanjem pogostosti in načina uhajanja urina, s krepitvijo zadrževanja urina in pravilno izbiro pripomočkov, ki jim omogočajo aktivno socialno udejstvovanje.

Vsak bolnik naj se odloči, ali se bo o težavah pripravljen pogovarjati in posvetovati kot o vsaki drugi zdravstveni težavi in s tem teži nadloge na osebni ravni precej razbremenil. Z vključitvijo v društvo bolnikov bolezni in njene težave socializiramo, si jih z izkušnjami vred zaupamo in drug drugemu pomagamo.

Poleg naštetega je pomemben nadzor nad telesno teži. Debelost je lahko že sama po sebi vzrok sladkorne bolezni. Zmernost v jedi in ustrezna prehrana naj bi bile del osebne in prehranske kulture bolnikov s sladkorno boleznijo. Izogibati se je potrebno sladkim jedem in ostrim začimbam, kavi in alkoholu, povečati pa prehrano z vlakninami in nemastnimi mesnimi jedmi.

Oпустiti je treba kajenje in več pozornosti posvečati vsakodnevnim telesnim aktivnostim oziroma vzdrževanju telesne kondicije. Bodimo aktivni doma, ne izogibajmo se hoji, kolesarjenju, plavanju in drugim starosti in telesnemu stanju primernim aktivnostim.

Pri težavah z izločanjem urina je dobro odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Kdaj uhaja urin, oziroma ob kakšnih prilikah?
- Kako in s čim si pomagamo in ali je naše ravnanje ustrezno in učinkovito?
- Komu smo že zaupali naše težave?
- Koliko zdravil jemljemo vsak dan?
- So med njimi tudi taka, ki sama po sebi ali v kombinaciji z drugimi zdravili ženejo na vodo?
- Smo se o številu in jemanju predpisanih zdravil in njihovih možnih stranskih učinkih že pogovoril z zdravnikom?
- Ali skrbno preberemo informacijske lističe, ki so zdravilom dodani z opozorili na možne stranske učinke vred, tudi glede izločanja urina?

Dnevnik uriniranja

Najboljšo informacijo o vrsti težav z urinom pridobimo z dnevnikom uriniranja, v katerem najmanj tri do največ sedem dni beležimo vse podatke o izločanju urina. Urin izločamo v posodo s količinsko skalo, kar nam omogoča izmeriti dnevno količino izločenega urina ali s tehtanjem predlog oziroma plenice pred in po uriniranju. Vsak gram teže pri tem predstavlja 1 kubični centimeter urina. Beležimo tudi količino vseh popitih tekočin, stopnjo nujnosti potrebe in vsako nehoteno uhajanje urina. Pridobljeni podatki nam omogočajo primerjati količino preko dneva in ponoči izločenih količin urina, vrsto oziroma način uhajanja (stresno, urgentno, mešano) in predstavljajo najboljšo možno informacijo o vrsti in intenzivnosti težav z urinom za

urologa pri moških ali ginekologa pri ženskah, če se odločimo za posvet z njima.

Koristno je spremljati tudi sestavo urina, še posebej, če nas skrbi, da je z njim kaj narobe. Analizo lahko izvedemo sami s testnimi lističi, ki so naprodaj v lekarni. Testni listič se potem, ko smo ga pomočili v urin, različno obarva, lističem dodana barvna skala pa pove, kaj je sprememba barve povzročilo. O pomenu barve se lahko posvetujete z zdravnikom ali farmacevtom in ustrezno ukrepate.

Vaje mišic medeničnega dna in mehurja

Med najbolj pomembnimi ukrepi za krepitev nadzora nad izločanjem urina, so vaje mišic medeničnega dna, ki izločanje nadzirajo. Z ustreznimi vajami, ki jih je potrebno izvajati redno vsak dan, mišice okrepimo in uhajanje urina močno omejimo ali odpravimo. Mišice medeničnega dna aktiviramo, če si zamislimo, da s stiskom prekinemo curek urina in stisk kolikor mogoče močno zadržimo 5 sekund. Zadržani stisk ponovimo desetkrat, tri do štirikrat na dan. Mišice lahko stiskamo v različnih telesnih položajih. Pomembno je, da jih izvajamo redno in osredotočeno. Mišice se bodo postopno okrepile, kar bo koristilo boljšemu nadziranju izločanja urina.

K nadzoru nad uhajanjem pomembno prispeva tudi vadba mehurja. S stiskanjem mišic medeničnega dna, sedenjem na obeh stegnih ali če stopimo na prste, lahko čas do naslednjega izločanja urina postopno podaljšujemo. V začetku morda ne bomo takoj uspešni, važno pa je, da pritisk na vodo nadziramo tudi z voljo. Koristno je, da v razmakih kolikor mogoče malo mislimo na izločanje urina in se zaposlimo z drugimi mislimi ali aktivnostmi.

Pri uhajanju urina si lahko pomagamo tudi s pleniciami ali predlogami, ki ohranjajo suho kožo, preprečujejo širjenje vonja in iztekanje urina. Vendar tudi najboljša

predloga ali plenica ne izpolnjuje naštetih treh pogojev, če ni izbrana telesnim meram, stopnji iztekanja urina in načinu življenja primerno.

Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 in motnjami v uhajanju urina, lahko sami veliko prispevajo tako k urejenosti same bolezni kot k nadzoru nad uhajanjem urina. Pomembno je, da poznajo in razumejo medsebojne vplive vzrokov in posledic in se med njimi pravilno odločajo. Poleg vseh naštetih so še druge oblike pomoči, ki pa so v rokah strokovnjakov, urologov in ginekologov.

K vsem naštetim nasvetom lahko dodamo še priporočilo, da bolniki svoje težave zaupajo tudi svojemu zdravniku in skupaj z njim vodijo pomoč in zdravljenje tudi zato, da se pravočasno spozna in ukrepa kadar je potrebno.

Smernice je pripravil Inštitut Emonicum v okviru programa »Zdravo sožitje«, ki ga sofinancira slovensko Ministrstvo za zdravje.



Inštitut **EMONICUM**
Šmartinska cesta 47, Ljubljana
www.emonicum.si

EMONICUM

Program sofinancira



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Partnerji



Program ZDRAVO SOŽITJE

Sladkorna bolezen in motnje kontinence Priporočila za bolnike

Med velike zdravstvene probleme sodobnega sveta sodi vse večja razširjenost sladkorne bolezni. V Sloveniji ima sladkorno bolezen po podatkih NIJZ 7% prebivalcev oziroma okrog 150.000 bolnikov.

Sladkorna bolezen škodljivo deluje na delovanje srca, ožilja, ledvic, živčnega in imunskega sistema. Bolniki s sladkorno boleznijo imajo v povprečju tudi večje težave z zadrževanjem urina. Ker uhajanje urina spremlja socialna stigma, je to ena najbolj intimnih in zamolčanih zdravstvenih težav.

Ta zložanka je namenjena bolnikom, ki lahko z ustreznim znanjem o vzrokih in posledicah sladkorne bolezni in z njo povezanih težav z izločanjem urina in ob upoštevanju priporočenih smernic s svojimi odločitvami in dejanji zmanjšajo osebne in socialne težave ter njihov vpliv na vsakdanje življenje.

Inštitut Emonicum
zavod za aktivno in zdravo življenje

EMONICUM