

A cukorbetegség és a láb viszonya.

Ahhoz, hogy ezt a témát tökéletesen érthetővé tegyem nagyon sok információt kell megnézni összefüggéseiben.

A cukorbetegség egy olyan állapot, amelyben vagy a hasnyálmirigy nem termel elég inzulint vagy a sejtek inzulin iránti igénye csökkent, és így a sejtek nem képesek a cukor, vagy is a glükóz felvételére. Amit most leírok a betegség kialakulásáig minden egészséges embernél ugyan úgy működik.

Étkezést követően az emésztett tápanyagok a májba kerülnek, ahol további feldolgozásuk történik, majd elszállítódnak a különböző sejtekhez. A folyamat során megemelkedik a vércukor szintje már a felszívódást követően. Ennek hatására a hasnyálmirigy egy sejtcsoportja inzulint kezd termelni. **Az inzulin feladata, hogy a sejtekbe juttassa a glukózt, hogy ott energia termelődjön belőle.** A sejt felszínén receptorok vannak, ezekhez kapcsolódik az inzulin és így megnyitják az utat a glukóz beáramlásához. Ha ezekben a folyamatokban zavar keletkezik, akkor ez betegséghez vezethet.

Az 1-es(fiatalkori) cukorbetegség akkor jön létre, ha a hasnyálmirigy inzulin képző sejtjei tönkre mennek.

Oka az immunrendszer elpusztítja a saját sejtjeit, mintha idegen betolakodó lenne.

Ha az inzulin termelése nem megfelelő, akkor a vércukor szint magas lesz, mert inzulin nélkül nem tud bejutni a sejtekbe. A sejtek, pedig a bőséges ellátástól függetlenül éheznek. A sejtek zsírsavakból és aminosavakból kezdenek energiát termelni, de a cukor hiányában káros melléktermékek keletkeznek mint például az aceton. Ilyenkor a szervezet megpróbálja a sok cukrot a vesén keresztül kiüríteni, de a cukor vizet visz magával, ami bőséges vizeletürítéssel jár. Korai jelek, fáradékonyság, szomjúság, gyakoribb vizeletürítés.

Érzés zavar és a homályos látás, már a későbbi szövődmények körébe tartozik.

A szövődmények kezelése azért nehéz, mert ezeket nem a magas vércukor, hanem a cukor által módosított fehérjék hozzák létre.

Bár a betegség kialakulásában fontos tényezők a kor, testsúly és bizonyos genetikai faktorok viszont a kialakulásában az életmód is nagy szerepet játszik.

A mindenki által kedvelt finomított élelmiszernek komoly szerepe van a betegség kialakulásában. A probléma az (és ez nem csak a szénhidrátokra vonatkozik), hogy a szervezetünkől nagyon kevés emésztést kívánnak meg, így étkezés után nagyon gyorsan hozzáférhetővé válnak, és ezért túl gyorsan emelkedik meg a vércukor szintünk. Ennek eredményeként a hasnyálmirigy nagy mennyiségű inzulint juttat a vérbe, hogy gyorsan csökkentse a cukorszintet. Ez meg is történik, ami a normálisnál alacsonyabb vércukor szintet eredményez. Az agy sejtjei azonban csak glukózt képesek használni az energia termeléshez, és kialakul egy sóvárgásos állapot. Ez az oka annak, hogy a bő étkezés után két-három órával valami nassolni valót kívánunk avval az érzéssel, hogy nem bírjuk különben kívárni a következő étkezést, például az ebédet. Ekkor bekapunk valami gyorsan emészthetőt, és a folyamat kezdődik előlről. Ez olyan, mintha reggel felülnénk a hullámvadásra, és este alig váránk, hogy leszállhassunk róla.

A sóvárgás fázisában egy másik folyamat is történik. Az inzulinnal ellentétes hatású hormonok és stressz hormonok termelődnek, melyek képesek a raktárból cukrot mozgósítani. Ezek a hormonok viszont más hormonok működésére is hatással vannak, ami idegességet, stresszes állapotot vált ki bennünk. Ebből adódik az is, hogy emelkedik a vérnyomásunk, ami tudva levő, hogy milyen veszélyes betegséghez vezethet. Ismételten utalni kívánok rá, hogy ne felejtsük el a testünk egy harmonikus egység, ahol minden mindennel összefügg. A vércukor ingadozásának hatására átlagosan magasabb a vér

inzulinszintje, mely az érzékelő receptorok számának a csökkenéséhez vezet a sejteken. Kezdetben lehet, hogy a reggeli (kopplás utáni) vércukorszint inkább alacsonyabb, később azonban elkezd emelkedni a receptorok kimerülésének megfelelően. Ahogy a folyamat halad előre a hasnyálmirigy inzulin termelő sejtjei is kifáradnak, és ekkor már az inzulin is csökken. Ilyenkor válhat szükségessé az inzulinpótlás. Fontos még megemlíteni, hogy a finomított szénhidrátok lebomlása során, savas végtermékek keletkeznek, amik kedveznek bizonyos baktériumok, gombák elszaporodásának. Ez az elsavasodás egyik fő következménye. **A savasodás az ízületekre is kihatnak.** Ezek mellett a magas cukorszint táplálja is ezeket a kis élőlényeket (mikroorganizmusokat), és ők hozzájárulnak a vércukor szint ingadozásához. Már említésre került, hogy a betegség több tényezős de a kialakulásukhoz fontosak az életmódbeli rossz szokások is. Újra visszautalnék a finomított élelmiszerek hatására a vércukorszint ingadozásában. **Ennek fényében fontos, hogy reggelire, fehérje dús élelmiszert fogyasszunk, melynek része lehet a sok zöldség is a maguk megfelelő mennyiségű rostanyagával.** Fontos, hogy valamilyen rost dús, vagy magas barnakenyeret együnk és ne zsömlét, kenyeret és még sorolhatnánk. Így az emésztés lassabb mértéke miatt a vércukor szint lassan emelkedik, ami nem okoz olyan magas inzulincsúcsot (hirtelen inzulinszint emelkedést), és így nem jön létre a „hullámvasút”. Ennek kiküszöbölésére a rendszeres egyenletes kisebb mennyiségű élelmiszer bevitele hatásos fegyver. Ez persze nem lehet nasi és édesség ezeket kerüljük! **Érdekes, hogy a hagyományos orvostudomány a cukorbetegeknek zsömlét ajánl mert avval könnyen számolható a szénhidrátbevitel. Közben pedig pont a fent említett ingadozást erősíti vele.** Gondoljuk végig mit eszünk nap, mint nap Hús, fehér kenyér, édesség, kóla, sör stb., melyek mind erősen savasítanak, nem is beszélve a színező anyagokról és a tartósítószerokról. Ez mind kedvez azoknak a bizonyos mikroorganizmusoknak. Ezen szervezetek anyagcseréjének végterméke számunkra testidegen anyagok, melyek károsíthatják z emberi szöveteket. Ez főleg a hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjeire nézve veszélyes, nem is beszélve az ellenük fellépő immunreakciókról, melyek autoimmun betegségeket is produkálhatnak. **Szóval azért nagyon fontos a napi 4-5-szöri zöldségfogyasztás a cukorbeteg számára, illetve a zsemle helyett inkább magvas barnakenyeret.** És végül az örökzöld ajánlat, mozgás, mozgás, mozgás, hogy normálisabb legyen az anyagcserénk. *Aki idáig elolvasta a cikket annak gratulálok és biztosítom önt arról, hogy nemhiába olvasott idáig hiszen létfontosságú információkat írtam le közérthetően. Még pár mondat és rátérek a cikk címében írtakra. Már csak pár fontos információ önnek a jobb egészség állapotáért.* **Rendszeres, szükségleten felüli táplálkozás esetén annyi glükóz keletkezik a szervezetben, amennyire a sejteknek már nincs szüksége. A glükózzal telített sejtek kevésbé reagálnak az inzulinra, vagyis inzulinrezisztencia alakul ki, ennek szövődményeként pedig a cukorbetegség mellé magas vérnyomás, infarktus, stroke is társul.**

Hogy mit és miért szedjen:

Cink – A második legnagyobb mennyiségű mikroelem a szervezetünkben. Fontos szerepe van a vércukorszint szabályozásában és a testsúly kontrollban. A **Cink** szükséges a hasnyálmirigy inzulintermeléséhez, az inzulin hatékony működéséhez is.

Króm- A **króm** növeli az inzulin hatékonyságát. **Króm** hiányában a normális mennyiségű inzulin többszöröse szükséges ugyanazon hatás eléréséhez. Épp ezért főleg az inzulinérzékenység csökkenésekor fontos a szerepe.

Vanádium – Egyre jobban kutatott ásványi anyag. A tanulmányok azt mutatják, hogy csökkenteni képes az inzulin és a vércukorcsökkentő gyógyszerek iránti igényt. Ezt az inzulinérzékenység növelésével éri el. Épp ezért pótlása alapvető jelentőségű cukorbetegség esetén.

Bitter Melon (keserű dinnye) – Ez a gyümölcs nagymértékben képes javítani a test természetes képességét a vércukorszint szabályozásában embereken és állatokon is. Magjában inzulin-szerű hatással rendelkező anyagok vannak. **E mellett növeli a máj glukóz felhasználási képességét.**

Gymnema Sylvestre – A gurmar néven is ismert növényt az A yurvéda évszázadok óta alkalmazza a túl sok cukor semlegesítésére. **Fokozza a hasnyálmirigy inzulintermelését,** ezáltal csökkentve a cukorszintet, mely mind a vércukor, mind a glukóz által módosított hemoglobin szintjének csökkenésében megmutatkozik.

Fenugreek (Trigonella foenum-graecum) – Szintén javítja a szénhidrát anyagcserét. Segít kiegyenlíteni a vércukorszint hullámzását, mely által csökken a sóvárgás. Ezek mellett felgyorsítja a cukor lebomlását, mely által nem csak a vérben, de a sejtekben is gyorsabban csökkent a cukorszint, így nő a sejtek inzulin érzékenysége is. **Épp ezért ez a növény sok súlycsökkentő és anti-diabetikus készítménynek.**

Most térjünk rá a következmények kiküszöbölésére, avagy mit tegyünk és mit ne a lábunkkal, ha meg akarjuk tartani.

Fokozott, lábhygienia.

Ennek lényege:

- **naponta meg kell mosni a lábat,** a talpat és az ujjak közét meleg, langyos vízben, **utána gondosan megtörölni** puha törölközővel.
- **Körmöt mindig kiáztatott lábakon és egyenesre kell vágni,** így a benövés elkerülhető.
- **A reszeléssel meg kell előzni,** hogy az éles körömszélek sérülést okozzanak a szomszédos lábujjakon.
- **A bőrkeményedéseket** csak kíméletesen, horzsakővel szabad eltávolítani, penge használata tilos.
- A lábat speciális szín- és illatanyag nélküli, **bőrpuhító krémmel** kell bekenni, majd
- **pamut zoknit és kényelmes papucsot** kell fölvenni.
- **A pedikűröst tájékoztatni kell a cukorbetegségről,** és külön gondot kell fordítani az eszközök fertőtlenítésére. Lehet, hogy hálás is lesz, ha saját, tiszta eszközöket szerzünk be és viszünk mindig magunkkal.
- **A gombás fertőzés és tyúkszemek, szemölcsök kezelését mindig szakemberre, gyógy-pedikűrösre vagy orvosra kell bízni.**

A mindennapi lábápoláshoz sajnos **külső segítséget** kell igénybe venniük azoknak, akik rosszul látnak, vagy mozgásuk nehezített

kímélje a lábát

Soha **ne járjon mezítláb,** még a tengerparton sem. **Kerülje** a láb napoztatását és **forró vizes palack** vagy hő párna **használatát.** **Puha pamut zoknit** viseljen, mindig

kényelmes, naponta váltott cipőt hordjon.

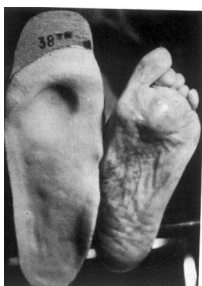
Fenti eszközökkel nagy mértékben csökkenthető a láb amputációk száma, ami hatalmas eredmény mind az egyén, mind az egészségügyi költségek szempontjából.

speciális védőbetét félévente

Ha a hagyományos cipőkben már kényelmetlen a járás, akkor használjon egyedileg, méret után készített puha, a nyomásviszonyokat, kiegyenlítő védőbetétet. És ide egy kis reklámot beszúrnék engedelmükkel. A tökéletes és bátran állíthatom, hogy utolérhetetlen betétet amit a lába megérdemel(persze ha meg szeretné tartani) akkor forduljon hozzánk!

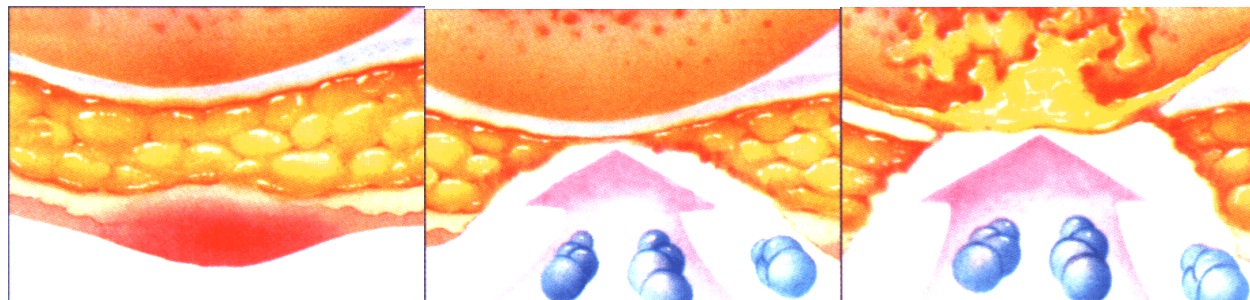
A perifériás neuropathia(érzékletlenség) szenzoros komponense révén csökken a fájdalomérzés, ennek következtében pedig – túlnyomórészt idős 2-es típusú diabetikus betegeknél akár napokon-heteken át – észrevétlenül maradhatnak a különféle eredetű sérülések: mechanikus; szögbe lép vagy a cipő feltöri, termikus; a nap leégeti vagy a forró lábfürdő megégeti, illetve kémiai; a szalicilos tyúkszemtapasz felmarja.

- A perifériás neuropathia motoros komponense az interoszeus izmok atrófiáját eredményezi; ennek következtében részben kalapácsujj jöhet létre, részben a talpi zsírpárna elvékonyodik és a metatarsus fejecsek alatt distális irányba csúszik, miáltal jelentősen megnő a fejecsek feletti borfelületre gyakorolt nyomás.
- Fenti hatást erősíti az autonóm neuropathia, melynek következtében a szimpatikus rendszer többé-kevésbé károsodik (autosympathectomia); ez fokozott perifériás véráramláshoz vezet; fokozódik a csontresorptio; az ízületek (collabálnak) vagyis a legkisebb terhelést sem bírják; a lábfej deformálódik; új nyomáspontok jönnek létre.



- A többletnyomás helyét callositas jelzi. A (callus) tyúkszem helye legtöbbször az I., III., vagy V. metatarsus fejecse alatt található, de rendszeresen előfordul a hallux valguson(bütyök) és az öregujj talpi felszínén is. A talpfelületre jutó nyomás elérheti a normális 2-3-szorosát, 45-55 Newton/cm²-t is.

- Egyidejűleg az autonóm neuropathiás bőr kiszárad, ezáltal sérülékennyé válik, a sarkakon (fissurák), fájdalmas repedések jelenhetnek meg. Csökken a gyulladásoos reakció is, mely szintén segítheti elfedni a jelentkező problémák komolyságát. Amikor a cukorbetegség eléri az érzékletlenségi szintet, aminek a rövid történetét bemutatom .



Ilyenkor a láb egyre kevésbé érzékeli a különböző nyomás hatását, így nagyon könnyen előfordulhat, hogy nem érzi azt hogy valahol nyom a cipője.

Mivel az izmoknak nem hatékony a munkájuk a láb csontozata a haránt és a hossz boltozat elkezd lesüllyedni és az érzéketlenség miatt ez nem jelentkezik fájdalommal az adott ponton. Egy idő után a fent említett okok miatt túlnyomás jöhet létre a talpon és a fent látható történet játszódhat le.

És a szomorú végeredmény így néz ki.



Aki még nem tapasztalta meg, nekik elmondom, hogy evvel is felhívjam erre a figyelmet, mivel a kezdeti jelek között ott lehet. A lábon rétegenként lehámló bőr jel lehet, vagy az elszíneződött és száraz felület. Ilyenkor a bőr nagyon könnyen sérül. Javasolt olyan krémek használatát, ami nem vizesíti a bőrt hanem a rugalmasságát adja vissza. Bizonyos esetekben még a bőr is eltud vékonyodni úgy, hogy a rugalmatlan elvékonyodott bőrfelület

átszakad és egy nagyon nehezen gyógyuló seb jön létre ami akár évekig is problémát jelent. Rosszabb esetben a hosszú nyitott seb esetén fertőzés léphet fel és az már nagyon rontja a gyógyulási esélyeket. Nem specifikus szövődmények előfordulhatnak diabétesz



nélkül is, de cukorbetegségben korábban és gyakrabban lépnek fel. Legsúlyosabbak a szívkoszorúér-betegség, következményes szívinfarktus, az agyi erek súlyos érlemezésedése, **illetve az alsó végtagi verőérszűkület, - elzáródás. Ugye szeretné megőrizni a lába épségét? Avval, hogy elolvasta ezt a cikket már tett valamit magáért, mert a mai naptól jobbam fog figyelni az egészségére. És ha szeretne betétet készíttetni nyugodtan hívjon bennünket. Állunk rendelkezésükre.**