**Péče o klienta s diabetem mellitem**

**Charakteristika onemocnění**

**Diabetes mellitus** je metabolické onemocnění, které vzniká v důsledku absolutního nebo relativního nedostatku inzulinu.

Je charakterizované zvýšenou hladinou cukru v krvi a přítomností cukru v moči.

**Rozdělení**

**Diabetes mellitus 1. typu**

* absolutní nedostatek inzulinu v důsledku pomalého zániku beta buněk Langerhansových ostrůvků
* je vždy závislý na léčbě inzulinem
* objevuje se častěji v mladším věku

**Diabetes mellitus 2. typu**

* relativní nedostatek inzulinu – tělo tvoří normální až zvýšené množství inzulinu, ale tkáně na něj nereagují
* objevuje se u dospělých osob, u obézních
* v léčbě je důležitá dieta a pohybová aktivita

**Ostatní specifické typy**

* diabetes, který vzniká druhotně při jiném onemocnění (např. zánět slinivky břišní), po lécích (kortikoidy)
* diabetes v těhotenství

**Příznaky**

Kompenzovaný diabetik je bez obtíží.

Při **zvýšené** hladině cukru v krvi je:

* nadměrná žízeň
* nadměrné močení – glukóza se vylučuje do moči a stahuje s sebou vodu, to vede k nadměrnému močení; u pacienta je tím vyvoláván pocit žízně
* hubnutí při normální chuti k jídlu
* pokles tělesné výkonnosti, slabost a vleklá únava
* častější výskyt kožních onemocnění, sklon k infekcím
* svědění genitálií
* poruchy vidění - zrakové ostrosti

**Komplikace akutní**

**hypoglykemie** = pokles hladiny krevního cukru

Příčina

předávkování inzulinem nebo perorálními antidiabetiky, nedostatek jídla, fyzická aktivita

Příznaky

pocení, třes, hlad, zrychlený pulz, nervozita, bolesti hlavy, poruchy paměti, dvojité vidění, křeče až kóma

Léčba

při vědomí - kostka cukru, sladký čaj, Coca-cola

při poruše vědomí volat záchrannou službu

**hyperglykemie** = vzestup hladiny krevního cukru

Příčina

zvýšená spotřeba inzulinu (stres, horečka, infekce, operace, úrazy, infarkt, porušení diety, nedostatek pohybu, nově vzniklý diabetes)

Příznaky

žízeň, polyurie, slabost, suchá kůže, snížená hydratace až dehydratace

Léčba

inzulin, náhrada tekutin a iontů

**Komplikace pozdní**

**specifické**

* postižení cév sítnice
* postižení ledvin
* postižení nervů

**nespecifické**

* ateroskleróza
* sklon k infekcím, zejména močových cest a kůže

**smíšené**

**diabetická noha –** změny dolních končetin pod kotníkem vznikající v důsledku diabetu

**Terapie**

**Péče o kůži**

* pozornost věnovat záhybům, podpaží, tříslům
* pravidelné sprchování, kůži udržovat v suchu, promazávat, nezasypávat (zásypy vysušují kůži)
* prevence kožních zánětů a defektů

**Péče o genitál**

* sklon k plísňovým infekcím - boj proti svědění (koupele, aplikace léků, vhodné kosmetické prostředky, osobní prádlo)

**Péče o dolní končetiny**

* špatné prokrvení a snížená citlivost DK vlivem cévních změn vede ke špatnému hojení drobných ran, zejména na DK - riziko diabetické gangrény
* opatrné stříhání nehtů
* vhodná obuv, netěsnící
* bavlněné ponožky
* koupele nohou, boj proti zatvrdlinám, promazávat nohy, denní hygiena, péče o meziprstní prostory
* nechodit naboso
* vzniklá poranění okamžitě ošetřit, nahlásit lékaři

**Vyprazdňování**

* boj proti močové infekci – hygiena genitálu
* omezit cévkování
* pokud je zavedena močová cévka, dodržovat uzavřený systém
* pravidelné vyprazdňování
* sledovat denní množství moči

**Strava**

**Diabetická dieta**

* racionální strava podle odhadu energetické potřeby diabetika na den, menší porce rozdělené do 6-7 dávek v pravidelných intervalech
* preferovat potraviny rostlinného původu
* vyloučit potraviny s rychlými cukry, omezit potraviny s pomalými cukry (polysacharidy)
* zařazovat zeleninu a ovoce (sladké ovoce pouze omezeně)
* zařazovat luštěniny, celozrnné pečivo
* dostatečný přívod bílkovin, preferuj odtučněné mléčné výrobky
* omezit tuky v potravě – zařazovat nízkotučné potraviny
* dostatečný pitný režim – preferovat vodu, čaj, nízkoenergetické nápoje, nápoje s umělými sladidly
* strava pravidelná 6x denně (druhá večeře po 21. hodině - zkracuje se noční interval bez jídla)
* redukce váhy
* při sestavování jídelníčku přihlížet k věku klienta, hmotnosti a druhu vykonávané práce
* sestavování jídelníčku pomocí výměnných jednotek

**Výměnná jednotka potravin**

* 1 výměnná jednotka obsahuje 10–12 g sacharidů (cukrů)
* je to množství potravin, které obsahuje 10 g sacharidů a je tak možné potraviny snadno navzájem vyměňovat

**Rehabilitace**

* pohyb je součástí léčby, pohybem dochází k přirozenému spalování cukrů
* možnost jakékoliv sportovní činnosti s výjimkou fyzicky náročných či vytrvalostních sportů

**Pravidelné sledování**

* výsledky glykemie – měření glukometrem
* fyziologické funkce – krevní tlak, pulz, tělesná teplota
* bilanci tekutin (hlavně množství moči)
* příznaky onemocnění
* příznaky komplikací
* změny na kůži a sliznicích
* hmotnost

**Zdroje**

 EDELSBERGER, Tomáš. *Encyklopedie pro diabetiky*. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-807-3451-899.

http://www.lecbacukrovky.cz/vymenne-jednotky

[**http://www.lecbacukrovky.cz/selfmonitoring-samostatna-kontrola-diabetu**](http://www.lecbacukrovky.cz/selfmonitoring-samostatna-kontrola-diabetu)