

Wprowadzenie

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, w której występuje podwyższone stężenie glukozy we krwi. Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla organizmu. Aby mogła zostać wykorzystana przez komórki, potrzebna jest insulina – hormon produkowany przez trzustkę.

W cukrzycy organizm może produkować zbyt mało insuliny, nie produkować jej wcale albo komórki mogą nie reagować na nią prawidłowo. W efekcie glukoza pozostaje we krwi zamiast być odpowiednio wykorzystywana przez organizm.

Długotrwale podwyższony poziom cukru może prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych i nerwów. Może zwiększać ryzyko chorób serca i naczyń, problemów z nerkami, wzrokiem oraz stopami. Dlatego bardzo ważne jest prawidłowe leczenie i codzienna kontrola choroby.

Celem edukacji pacjenta jest nauczenie go, jak samodzielnie dbać o swoje zdrowie, prawidłowo stosować leczenie, rozpoznawać niepokojące objawy oraz zapobiegać powikłaniom.

1. Rodzaje cukrzycy

Wyróżnia się:

Cukrzycę typu 1

W cukrzycy typu 1 trzustka produkuje bardzo mało insuliny lub nie produkuje jej wcale. Choroba wymaga leczenia insuliną. Insulina jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Cukrzycę typu 2

W cukrzycy typu 2 organizm początkowo może nadal produkować insulinę, ale komórki słabiej na nią reagują. Z czasem produkcja insuliny może również się zmniejszać. Leczenie może obejmować zmianę stylu życia, leki doustne lub inne leki, a u części pacjentów również insulinę.

Cukrzycę ciążową

Jest to cukrzyca rozpoznana w czasie ciąży. Wymaga odpowiedniej kontroli, ponieważ nieprawidłowe stężenie glukozy może mieć wpływ zarówno na matkę, jak i dziecko.



Niezależnie od rodzaju cukrzycy ważne są regularne kontrole oraz stosowanie zaleceń zespołu medycznego.

2. Samokontrola glikemii

Samokontrola oznacza regularne sprawdzanie poziomu glukozy i obserwowanie, jak organizm reaguje na leczenie, posiłki, wysiłek fizyczny, stres czy chorobę.

Pacjent powinien wiedzieć:

- jak prawidłowo wykonać pomiar glukozy;
- kiedy wykonywać pomiary;
- jak interpretować otrzymane wyniki;
- kiedy wynik wymaga kontaktu z personelem medycznym;
- jak reagować na zbyt niski lub zbyt wysoki poziom glukozy.

Często stosuje się glukometr, który pozwala oznaczyć poziom glukozy z niewielkiej próbki krwi. U niektórych pacjentów stosowane są również systemy ciągłego lub okresowego monitorowania glukozy.

Częstotliwość pomiarów powinna być ustalona indywidualnie. Zależy między innymi od rodzaju cukrzycy, stosowanego leczenia oraz ogólnego stanu zdrowia.

Warto prowadzić dzienniczek, w którym można zapisywać wyniki glukozy, godziny pomiarów, posiłki, aktywność fizyczną i ewentualne objawy. Ułatwia to lekarzowi ocenę skuteczności leczenia.



AS

3. Hipoglikemia – zbyt niski poziom cukru

Hipoglikemia oznacza zbyt niski poziom glukozy we krwi. Szczególnie narażone są osoby stosujące insulinę oraz niektóre leki przeciwcukrzycowe.

Do możliwych objawów należą:

- uczucie silnego głodu;
- drżenie rąk;
- zimne poty;
- osłabienie;
- zawroty głowy;
- kołatanie serca;
- niepokój;
- problemy z koncentracją;
- zaburzenia widzenia;
- splątanie;
- w ciężkich przypadkach utrata przytomności lub drgawki.

Hipoglikemię może wywołać między innymi pominięcie posiłku, zbyt duża dawka insuliny lub niektórych leków, intensywny wysiłek fizyczny albo spożycie alkoholu.

Jeśli pacjent jest przytomny i może bezpiecznie połykać, powinien zastosować szybko działające źródło glukozy zgodnie z indywidualnymi zaleceniami otrzymanymi od personelu medycznego. Następnie należy ponownie sprawdzić poziom glukozy, jeśli jest taka możliwość, i zastosować się do zaleceń dotyczących dalszego postępowania.

Osobie nieprzytomnej nie wolno podawać jedzenia ani napojów do ust, ponieważ może dojść do zachłyśnięcia. Należy wezwać pomoc medyczną.

Pacjent i jego bliscy powinni wiedzieć, jak rozpoznać hipoglikemię i jak reagować w sytuacji nagłej.

4. Hiperglikemia – zbyt wysoki poziom cukru

Hiperglikemia oznacza podwyższone stężenie glukozy we krwi.

Możliwe objawy to:

- zwiększone pragnienie;
- częste oddawanie moczu;

JS

- suchość w jamie ustnej;
- osłabienie i zmęczenie;
- bóle głowy;
- pogorszenie ostrości widzenia;
- zwiększona senność.

Do podwyższenia poziomu glukozy może dojść między innymi w wyniku spożycia dużej ilości węglowodanów, pominięcia dawki leku, stresu, infekcji lub innej choroby.

Bardzo wysoki poziom glukozy, szczególnie jeśli towarzyszą mu wymioty, ból brzucha, znaczne osłabienie, zaburzenia świadomości lub nieprawidłowy oddech, może być stanem wymagającym pilnej pomocy medycznej.

Pacjent nie powinien samodzielnie zmieniać dawek leków lub insuliny bez ustalonego planu postępowania.

5. Prawidłowe odżywianie w cukrzycy

Dieta jest jednym z najważniejszych elementów leczenia cukrzycy. Nie oznacza ona jednak całkowitego zakazu spożywania określonych produktów.

Najważniejsze jest zachowanie regularności posiłków, odpowiednich porcji i świadome wybieranie produktów.

Produkty, które warto częściej wybierać:

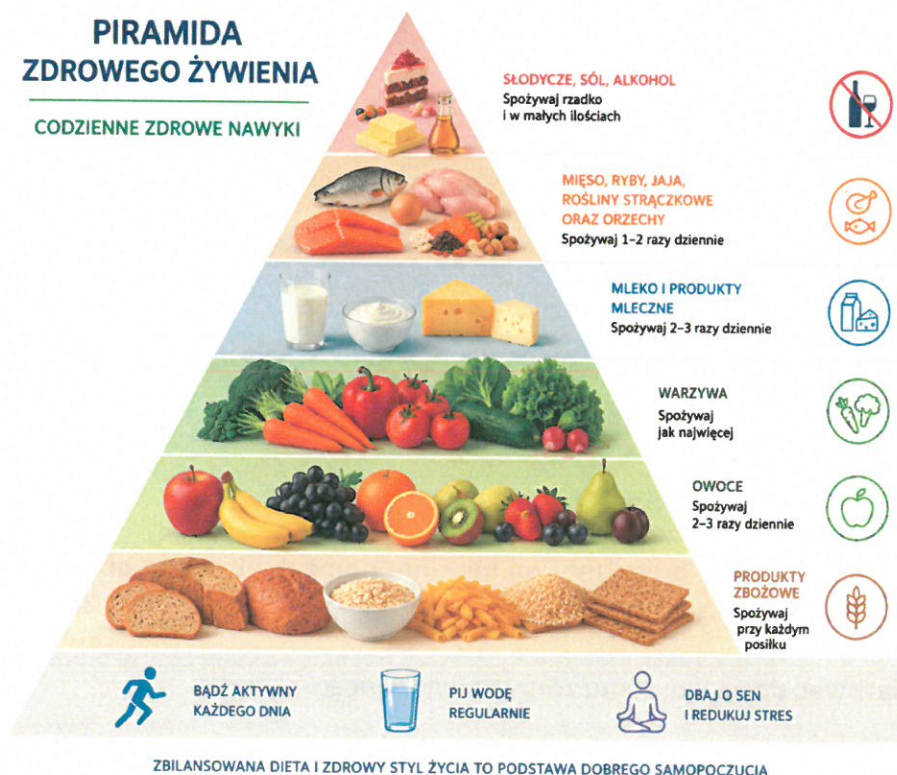
- warzywa;
- produkty pełnoziarniste;
- płatki owsiane;
- kasze;
- pieczywo pełnoziarniste;
- rośliny strączkowe;
- ryby;
- chude mięso;
- jaja;
- naturalne produkty mleczne;
- orzechy i nasiona w odpowiednich ilościach;
- wodę jako podstawowy napój.

Warzywa powinny stanowić dużą część codziennych posiłków. Warto również zwracać uwagę na jakość spożywanych tłuszczów.

Produkty, które warto ograniczać:

- o słodzone napoje;
- o duże ilości słodczy;
- o wyroby cukiernicze;
- o produkty wysoko przetworzone;
- o częste spożywanie fast foodów;
- o duże ilości produktów zawierających cukry dodane;
- o nadmierne ilości soli.

Nie oznacza to, że osoba z cukrzycą nigdy nie może zjeść ciasta czy innego ulubionego produktu. Ważna jest ilość, częstotliwość oraz dopasowanie posiłku do całego sposobu odżywiania i leczenia.



6. Węglowodany i indeks glikemiczny

Węglowodany mają największy bezpośredni wpływ na wzrost poziomu glukozy po posiłku.

Handwritten signature

Warto nauczyć się rozpoznawać produkty będące źródłem węglowodanów, np.:

- pieczywo;
- ryż;
- kasze;
- makarony;
- ziemniaki;
- płatki zbożowe;
- owoce;
- mleko i część produktów mlecznych;
- słodycze.

Indeks glikemiczny informuje, jak szybko dany produkt zawierający węglowodany może podnosić poziom glukozy w porównaniu z określonym produktem referencyjnym. W praktyce na reakcję organizmu wpływa jednak nie tylko indeks glikemiczny, ale również wielkość porcji, zawartość błonnika, białka i tłuszczu oraz sposób przygotowania posiłku.

Dlatego nie należy skupiać się wyłącznie na jednej wartości. Ważna jest całość diety.

7. Nawodnienie

Odpowiednie nawodnienie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Najlepszym napojem jest woda. Należy ograniczać słodzone napoje gazowane, energetyczne oraz inne napoje zawierające dużo cukru.

W przypadku wysokiego poziomu glukozy i zwiększonego oddawania moczu szczególnie ważne jest zwracanie uwagi na możliwość odwodnienia.

8. Aktywność fizyczna

Regularny ruch poprawia wrażliwość organizmu na insulinę, pomaga utrzymać prawidłową masę ciała oraz korzystnie wpływa na serce i układ krążenia.

Aktywność można dopasować do wieku, stanu zdrowia i możliwości pacjenta.

Przykładami są:

- spacer;
- jazda na rowerze;
- pływanie;

- o ćwiczenia gimnastyczne;
- o ćwiczenia wzmacniające;
- o taniec.

Ważniejsza od jednorazowego bardzo intensywnego treningu jest regularność.

Osoba przyjmująca insulinę lub leki mogące powodować hipoglikemię powinna wiedzieć, że wysiłek fizyczny może zmieniać poziom glukozy. Warto omówić z personelem medycznym zasady pomiaru glukozy, posiłków i ewentualnego dostosowania leczenia do aktywności.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Bądź aktywny każdego dnia!

Ruch to zdrowie – dla ciała i umysłu.

The infographic illustrates five types of physical activity with their respective benefits:

- BIEGAJ** (Run): Poprawia kondycję serca i wydolność.
- JĘDŹ NA ROWERZE** (Ride a bicycle): Wzmacnia mięśnie, poprawia wydolność i dotlenia organizm.
- SPACERUJ** (Walk): Wspiera układ krążenia i redukuje stres.
- WYBIERAJ SCHODY** (Choose stairs): Małe zmiany na co dzień przyniosą wielkie efekty!
- ĆWICZ REGULARNIE** (Exercise regularly): Wzmacnia mięśnie, poprawia elastyczność i samopoczucie.

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- WZMACNIA SERCE I UKŁAD KRAŻENIA
- POPRAWIA KONDYCJĘ I SIŁĘ MIĘŚNI
- REDUKUJE STRES I POPRAWIA NASTRÓJ
- POMAGA UTRZYMAĆ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA
- WZMACNIA ODPORNOŚĆ I ZMNIJSZA RYZYKO CHOROŚ

Zalecenie: co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo.

RUSZAJ SIĘ – DLA ZDROWIA, DLA SIEBIE, DLA LEPSZEGO JUTRA!

9. Kontrola masy ciała

U części osób z cukrzycą typu 2 zmniejszenie nadmiernej masy ciała może poprawić kontrolę poziomu glukozy i ogólny stan zdrowia.

Redukcja masy ciała powinna być stopniowa i opierać się na trwałej zmianie nawyków, a nie na krótkotrwałych, bardzo restrykcyjnych dietach.

Warto skonsultować sposób odżywiania z lekarzem lub dietetykiem, szczególnie jeśli pacjent przyjmuje insulinę lub inne leki przeciwcukrzycowe.

10. Przyjmowanie leków i insulinoterapia

Handwritten signature

Leki przeciwcukrzycowe należy przyjmować zgodnie z zaleceniami.

Pacjent powinien znać:

- o nazwę przyjmowanego leku;
- o jego dawkę;
- o porę przyjmowania;
- o sposób działania;
- o najważniejsze możliwe działania niepożądane;
- o zasady postępowania w przypadku pominięcia dawki.

Nie należy samodzielnie odstawiać leków tylko dlatego, że poziom cukru poprawił się lub pacjent czuje się dobrze.

Jeśli pacjent stosuje insulinę

Powinien nauczyć się:

- o prawidłowego przygotowania i podawania insuliny;
- o odpowiedniego przechowywania insuliny;
- o korzystania z pena lub innego urządzenia;
- o prawidłowego wyboru miejsca wkłucia;
- o regularnej zmiany miejsc wkłuć;
- o rozpoznawania objawów hipoglikemii;
- o postępowania w przypadku pominięcia lub błędnego podania dawki.

Nie należy zmieniać dawek insuliny bez odpowiednich zaleceń, chyba że pacjent ma wcześniej ustalony przez zespół diabetologiczny indywidualny plan modyfikacji dawki.

11. Pielęgnacja stóp

Cukrzyca może prowadzić do uszkodzenia nerwów i zaburzeń krążenia w kończynach dolnych.

W rezultacie pacjent może nie odczuwać bólu związanego z niewielką raną.

Dlatego należy codziennie oglądać stopy.

Należy zwracać uwagę na:

- o rany;
- o pęcherze;
- o otarcia;

- pęknięcia skóry;
- zaczerwienienie;
- obrzęk;
- modzele;
- zmianę koloru skóry;
- wydzielinę z rany.

Stopy należy myć w ciepłej, ale nie bardzo gorącej wodzie i dokładnie osuszać, zwłaszcza między palcami.

Należy stosować wygodne obuwie, które nie uciska stopy. Skarpety powinny być wygodne i nie powodować nadmiernego ucisku.

Nie należy samodzielnie usuwać głęboko położonych odcisków ani stosować preparatów na odciski bez konsultacji z lekarzem lub specjalistą.

Każda rana, która się nie goi, powinna być skonsultowana z personelem medycznym.

12. Pielęgnacja skóry

Skóra osób z cukrzycą może być bardziej podatna na przesuszenie i podrażnienia.

Zaleca się:

- regularne mycie skóry;
- dokładne osuszanie;
- stosowanie odpowiednich preparatów nawilżających przy suchej skórze;
- unikanie bardzo gorących kąpiel;
- obserwowanie wszelkich ran i zmian skórnych.

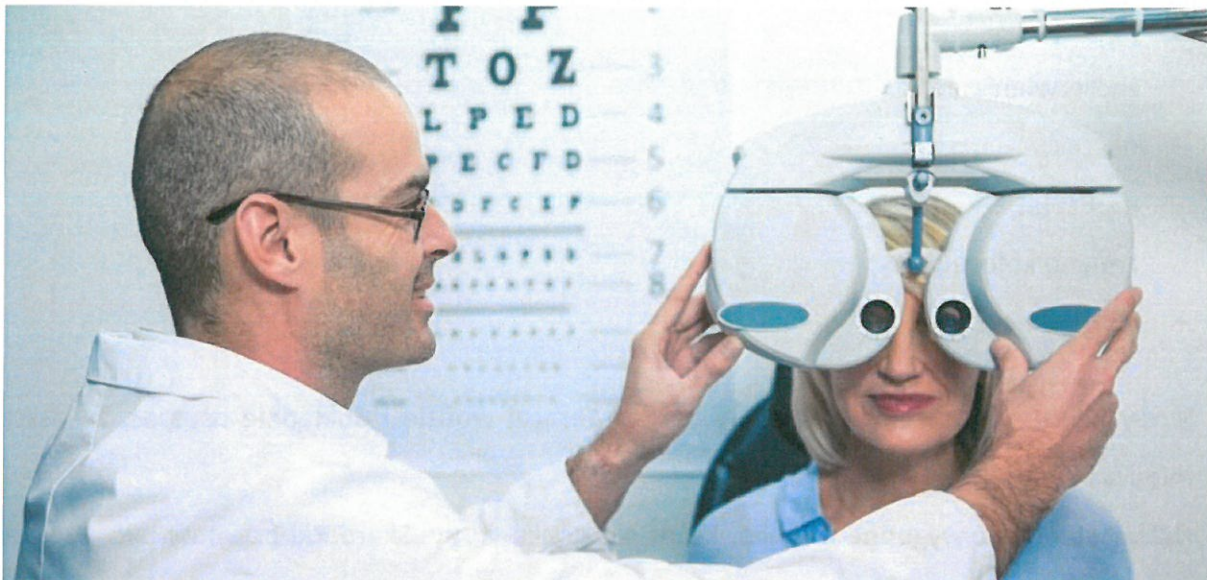
W przypadku niepokojących zmian skórnych należy skonsultować się z lekarzem.

13. Kontrola wzroku

Cukrzyca może uszkadzać naczynia znajdujące się w siatkówce oka. Zmiany mogą przez długi czas nie powodować żadnych objawów.

Dlatego ważne są regularne badania okulistyczne zgodnie z zaleceniami lekarza.

Nagłe pogorszenie widzenia, pojawienie się dużej liczby nowych „mętów” lub innych nagłych zaburzeń widzenia wymaga pilnej konsultacji medycznej.

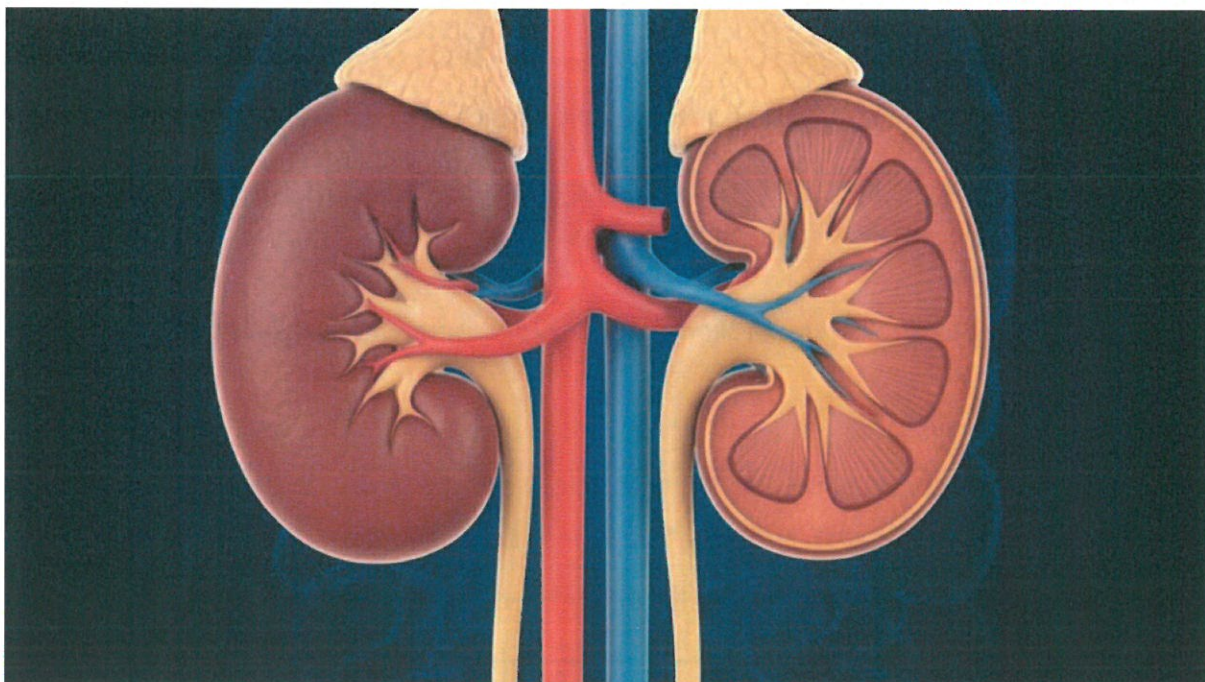


14. Kontrola nerek

Cukrzyca może wpływać na funkcjonowanie nerek. W początkowym okresie uszkodzenie nerek często nie powoduje żadnych wyraźnych objawów.

Dlatego lekarz może zalecać regularne badania krwi i moczu, między innymi ocenę funkcji nerek oraz obecności albuminy w moczu.

Dobre wyrównanie cukrzycy i ciśnienia tętniczego pomaga ograniczać ryzyko uszkodzenia nerek.



ef

15. Ciśnienie tętnicze i cholesterol

U osób z cukrzycą bardzo ważna jest również kontrola ciśnienia tętniczego oraz gospodarki lipidowej.

Podwyższone ciśnienie i nieprawidłowy poziom cholesterolu zwiększają ryzyko chorób serca i naczyń.

Pacjent powinien:

- regularnie kontrolować ciśnienie, jeśli zostało to zalecone;
- przyjmować przepisane leki;
- ograniczać nadmiar soli;
- dbać o aktywność fizyczną;
- stosować zalecaną dietę;
- wykonywać zalecone badania laboratoryjne.

16. Higiena jamy ustnej

Osoby z cukrzycą powinny szczególnie dbać o zęby i dziąsła.

Zaleca się:

- mycie zębów co najmniej dwa razy dziennie;
- stosowanie pasty z fluorem;
- czyszczenie przestrzeni między zębami;
- regularne wizyty u dentysty;
- zgłaszanie krwawienia dziąseł, bólu lub innych niepokojących objawów.

Dobra higiena jamy ustnej jest elementem ogólnej profilaktyki zdrowotnej.

17. Alkohol i palenie papierosów

Palenie papierosów zwiększa ryzyko chorób układu krążenia i innych powikłań cukrzycy. Najlepszym rozwiązaniem dla zdrowia jest całkowite zaprzestanie palenia.

Alkohol może wpływać na poziom glukozy i zwiększać ryzyko hipoglikemii u osób stosujących insulinę lub niektóre leki. Może również utrudniać rozpoznanie objawów niskiego poziomu cukru.

Jeżeli pacjent spożywa alkohol, powinien omówić tę kwestię z lekarzem, szczególnie jeśli stosuje insulinę lub leki mogące powodować hipoglikemię.



18. Cukrzyca podczas infekcji i choroby

Infekcja, gorączka, uraz lub silny stres mogą powodować wzrost poziomu glukozy.

Podczas choroby pacjent powinien szczególnie przestrzegać zaleceń dotyczących pomiarów glukozy, przyjmowania leków, nawodnienia i obserwacji objawów.

Osoba stosująca insulinę nie powinna samodzielnie odstawiać insuliny podczas choroby bez uzgodnienia z personelem medycznym.

W przypadku wymiotów, odwodnienia, narastającego osłabienia, zaburzeń świadomości lub bardzo wysokiego poziomu glukozy należy pilnie skontaktować się z lekarzem.

Pacjent powinien mieć przygotowany indywidualny „plan na dni choroby”, ustalony z zespołem diabetologicznym.

19. Szczepienia i profilaktyka

Osoba z cukrzycą powinna omówić z lekarzem zalecane szczepienia odpowiednie do swojego wieku i stanu zdrowia.

Ważna jest również ogólna profilaktyka zdrowotna, w tym regularne badania kontrolne i stomatologiczne oraz przestrzeganie zaleceń lekarza dotyczących kontroli powikłań cukrzycy.

20. Stres, sen i zdrowie psychiczne

Stres może wpływać na poziom glukozy i utrudniać przestrzeganie zaleceń dotyczących leczenia.

Warto zadbać o:

- odpowiednią ilość snu;
- regularny rytm dnia;
- aktywność fizyczną;
- odpoczynek;
- kontakt z bliskimi;
- rozwijanie sposobów radzenia sobie ze stresem.

Cukrzyca może być obciążająca psychicznie. Jeżeli pacjent odczuwa przewlekłe przygnębienie, brak motywacji, lęk lub trudności w radzeniu sobie z chorobą, warto powiedzieć o tym lekarzowi. Pomoc psychologiczna może być ważną częścią leczenia.

21. Podróżowanie z cukrzycą

Cukrzyca nie musi oznaczać rezygnacji z podróży, ale wymaga odpowiedniego przygotowania.

Pacjent powinien pamiętać o zabraniu:

- leków i odpowiedniej ilości insuliny;
- glukometru lub systemu monitorowania glukozy;
- zapasu materiałów potrzebnych do pomiarów i podawania insuliny;
- źródła szybko przyswajalnych węglowodanów na wypadek hipoglikemii;
- dokumentu lub informacji potwierdzającej chorowanie na cukrzycę;
- listy przyjmowanych leków.

Podczas podróży warto mieć leki i najważniejsze materiały medyczne przy sobie, a nie wyłącznie w bagażu rejestrowanym.

22. Co pacjent powinien zawsze wiedzieć o swojej chorobie?

Pacjent powinien znać:

- I. Jaki ma rodzaj cukrzycy.
- II. Jakie leki przyjmuje i w jakich dawkach.
- III. Jak prawidłowo wykonywać pomiary glukozy.

- IV. Jakie objawy mogą świadczyć o hipoglikemii.
- V. Jak postępować w przypadku hipoglikemii.
- VI. Jakie objawy mogą świadczyć o bardzo wysokim poziomie glukozy.
- VII. Jak dbać o stopy.
- VIII. Jak często powinien wykonywać badania kontrolne.
- IX. Do kogo zgłosić się w przypadku pogorszenia stanu zdrowia.
- X. Jakie zalecenia dotyczące diety i aktywności fizycznej otrzymał indywidualnie.

23. Kiedy należy pilnie skontaktować się z lekarzem?

Pomocy medycznej wymagają między innymi:

- utrata przytomności;
- ciężka hipoglikemia;
- znaczne zaburzenia świadomości;
- nasilone wymioty;
- objawy znacznego odwodnienia;
- trudności w oddychaniu;
- szybko pogarszający się stan ogólny;
- poważna lub zakażona rana stopy;
- nagłe zaburzenia widzenia;
- bardzo wysoki poziom glukozy połączony z niepokojącymi objawami.

W przypadku zagrożenia życia należy natychmiast wezwać pomoc medyczną.

24. Najważniejsze zasady codziennego życia z cukrzycą

Pamiętaj:

- kontroluj poziom glukozy zgodnie z zaleceniami;
- przyjmuj leki zgodnie z ustalonym schematem;
- nie zmieniaj samodzielnie leczenia;
- odżywiaj się regularnie i wybieraj produkty o dobrej wartości odżywczej;
- pij przede wszystkim wodę;
- bądź aktywny fizycznie w sposób dopasowany do swoich możliwości;
- kontroluj masę ciała, jeśli jest to wskazane;



- o codziennie obserwuj swoje stopy;
- o dbaj o zęby i wzrok;
- o regularnie wykonuj zalecone badania;
- o unikaj palenia;
- o naucz rodzinę rozpoznawania objawów hipoglikemii;
- o miej przy sobie informację o chorobie i stosowanych lekach;
- o pamiętaj, że dobre samopoczucie nie oznacza, że można zrezygnować z leczenia i kontroli.

Podsumowanie

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, ale odpowiednie leczenie pozwala ograniczyć ryzyko jej powikłań. Najważniejsza jest współpraca pacjenta z lekarzem, pielęgniarką, dietetykiem i – w razie potrzeby – innymi specjalistami.

Pacjent nie musi od razu zmieniać wszystkich swoich nawyków. Najlepiej wprowadzać zmiany stopniowo i konsekwentnie. Nawet niewielkie, ale regularne działania – takie jak codzienny spacer, ograniczenie słodzonych napojów, systematyczne przyjmowanie leków czy kontrolowanie stóp – mogą mieć znaczenie dla zdrowia.

Najważniejszym celem leczenia cukrzycy jest nie tylko obniżenie poziomu cukru, ale przede wszystkim utrzymanie dobrego stanu zdrowia, zapobieganie powikłaniom i umożliwienie pacjentowi aktywnego życia.

Powyższe informacje mają charakter edukacyjny. Konkretnie cele glikemii, sposób odżywiania, dawki leków, zasady pomiarów i aktywność fizyczna powinny być ustalone indywidualnie z lekarzem lub zespołem diabetologicznym.