



Materiały informacyjne - Cukrzyca

Definicja cukrzycy : grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią - wysokim poziomem cukru we krwi, wynikająca z defektu dotyczącego wydzielania insuliny bądź jej działania lub z obu efektów razem.

1. Samokontrola w cukrzycy – zadania do wykonania codziennie lub kilka razy w tygodniu;

- dokonaj pomiaru stężenia glukozy we krwi zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego bądź edukatora,
- zapisz wynik w dzienniczku samokontroli,
- przyjmij leki – insulinę wg zaleceń lekarza,
- sprawdzaj stopy codziennie,
- realizuj swój plan posiłków oraz aktywności fizycznej,
- dokonaj pomiaru masy ciała 3x w tygodniu,
- dokonaj pomiaru ciśnienia tętniczego krwi codziennie,
- regularnie dokonuj kontroli u lekarza diabetologa co najmniej 1x na 2 miesiące lub częściej w zależności o wyrównania cukrzycy,

2. Zalecany wysiłek fizyczny

- dostosuj do swoich możliwości,
- 30 min. intensywnego marszu 5x w tygodniu bądź jazda na rowerze, pływanie, chodzenie po schodach a nie jazda winą,
- wysiłek powinien być tak intensywny aby spowodować zmęczenie i poty,

3. Metody i techniki wstrzykiwania insuliny

- insulinę krótkodziałającą podaj w brzuch,
- insulinę średnio działającą podaj w brzuch lub ramię,
- insulinę długodziałającą - nocną podaj w udo,
- używaj krótkich igieł 6 mm lub 8 mm,
- podaj insulinę prostopadłe w tkankę podskórną i odczekujemy 6-10 sekund,
- zmieniaj miejsca wkłucia np. co tydzień raz lewa strona ciała raz prawa,
- powyżej 30 j insulinę podajemy na 2 wkłucia w odstępie co najmniej 1 cm,
- igłę zmieniaj każdorazowo,
- po założeniu nowego wkładu z insuliną wypuść powietrze poprzez nastawienie 2- 4j i wystrzyknięcie w powietrze aż do pojawienia się insuliny,
- rozpoczęta insulina może leżeć w temp. pokojowej 4-5 tyg,
- zapakowaną insulinę trzymaj w lodówce w temp. 2-8 stopni C **nie wolno zamrażać!**,

4. Powikłania w cukrzycy

- hipoglikemia – niski poziom cukru we krwi – niedocukrzenie poniżej 60 mg%,
- hiperglikemia wysoki poziom cukru we krwi przekraczający 2 godziny po posiłku 140 mg%,
- retinopatia powikłania oczne,
- nefropatia – uszkodzenie nerek,
- neuropatia – uszkodzenie nerwów obwodowych,
- zespół stopy cukrzycowej – infekcja , owrzodzenie i/lub zniszczenie głębokich tkanek stopy, połączone z neuropatią i/lub uszkodzeniem tętnic stopy u osoby z cukrzycą,

5. Obsługa glukometru

- zapoznaj się z instrukcją obsługi,
- ustaw datę i godzinę,
- używaj tego samego glukometru,
- dokonaj pomiaru zaczynając od umycia rąk ciepłą wodą w celu pobudzenia krążenia,
- nie odkażaj przed nakłuciem (może zakłócić wynik),
- nakłuwaj boczną część palca unikaj palca wskazującego,
- wyjęty pasek umieść w odpowiednim miejscu glukometru zgodnie ze strzałką wskazującą,
- odczekaj aż pojawi się migająca kropla na ekranie glukometru,
- nanieś kroplę krwi,
- po pojawieniu się wyniku zapisz w dzienniku samokontroli,
- paski są jednorazowe,
- nakłuwacz jest tylko do twojego użytku,
- przestrzegaj daty ważności pasków,
- przechowuj glukometr zachowując jego czystość w temp. pokojowej,

6. Zasady dietetyczne w cukrzycy

- produkty białkowe stanowią 10-15% dziennego zapotrzebowania,
- produkty tłuszczowe stanowią 30-35% dziennego zapotrzebowania,
- produkty węglowodanowe stanowią 50% dziennego zapotrzebowania,
- zapoznaj się z WW – to jest 10 gram węglowodanu przyswajalnego,
- stosując insulinę ludzką przestrzegaj 6 posiłków dziennie insulinę podajemy na 30-40 min przed posiłkiem,
- stosując insulinę analogową posiłek spożywaj tuż przed podaniem insuliny bądź w trakcie lub tuż po posiłku,
- nie spożywaj węglowodanów prostych (cukru, skóv owocowych, słodczy, ciastek słodkich owoców; bananów, winogron porzeczek, śliwek, ananasów brzoskwiń z puszki),
- nie słódź napojów cukrem,
- nie pij napojów kolorowych,
- pij wodę mineralną niegazowaną, herbatę, kawę bez cukru,
- napoje mleczne pij w ograniczonej ilości nie przekraczaj 200ml na jeden posiłek maksymalnie 2x dziennie,
- zamieniaj mięso wieprzowe na drobiowe,
- stosuj produkty bogate w błonnik pokarmowy(kasze, ryż brązowy niedogotowane makaron z pełnej mąki),
- codziennie jedz warzywa i owoce,
- nie przejadaj się,
- jedz pełnoziarnisty lub razowy chleb,
- ogranicz spożywanie tłuszczów i alkoholu,
- dbaj różnorodność spożywanych posiłków,
- w przypadku nadwagi lub otyłości redukuje masę ciała,