

Przewodnik samoopieki dla osób chorych na cukrzycę








Publikacja wsparta nieograniczoną dotacją z firmy

Polish Version



MERCK SHARP & DOHME

Ireland (Human Health) Ltd

	Kiedy diagnoza brzmi: cukrzyca	3
	Czym jest cukrzyca?	4
	Jakie są oznaki i objawy cukrzycy?	4
	Jakie są różne typy cukrzycy?	5
	Czy hipoglikemia i niski poziom cukru we krwi to jedno i to samo?	6
	Co oznacza wysoki poziom cukru we krwi?	8
	Mierzenie poziomów cukru we krwi	9
	Jakiego typu diety powinienem przestrzegać?	10
	Czy mam się martwić poziomem cholesterolu we krwi?	13
	Co ze sportem i ćwiczeniami?	13
	Czy mam zmniejszyć spożycie alkoholu?	14
	Jak często należy kontrolować stan oczu?	14
	Jakiego typu leków będę potrzebować?	14
	Czy muszę płacić za lekarstwa?	15
	Jak cukrzyca wpływa na prowadzenie samochodu?	16



Kiedy diagnoza brzmi: cukrzyca

Zdobądź odpowiedź na swoje pytania

Celem tej broszury jest:

- pomoc w udzieleniu odpowiedzi na twoje pytania dotyczące cukrzycy;
- objaśnienie różnych typów cukrzycy oraz
- skrócone przedstawienie, w jaki sposób możesz skutecznie radzić sobie z chorobą.

W jaki sposób można zachorować na cukrzycę?

Cukrzyca rozwija się, kiedy twoje ciało nie może właściwie wykorzystywać glukozy (cukru). Średni poziom cukru we krwi wzrasta zamiast zostać spalonym w codziennej aktywności.

Jakie powikłania wywołuje cukrzyca?

Jeżeli ten nienormalnie wysoki poziom cukru nie jest leczony, może uszkodzić różne części ciała. Powikłania wywołane cukrzycą to między innymi uszkodzenia:

- oczu;
- nerek;
- serca;
- naczyń krwionośnych oraz
- nerwów.

Jeżeli cukrzyca zostanie wcześniej wykryta, może być leczona, co może w dużym stopniu obniżyć ryzyko rozwinięcia się poważnych dolegliwości.

Jak wiele osób w Irlandii cierpi na cukrzycę?

Szacuje się, że 200 tys. osób w Republice Irlandii choruje na cukrzycę. Ta liczba przypuszczalnie się zwiększy, ponieważ ilość mieszkańców Irlandii wzrasta, populacja starzeje

się, a współczynniki otyłości idą w górę. Jeżeli jesteś w podeszłym wieku i masz nadwagę, w twoim przypadku istnieje zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to choroba, w której organizm ma trudności z wykorzystaniem glukozy (cukru) zawartej we krwi. Zwykle organizm wytwarza hormon zwany insuliną. Insulina jest wydzielana przez trzustkę. Trzustka to narząd znajdujący się w jamie brzusznej, niedaleko żołądka. Insulina umożliwia transport glukozy z pokarmu do krwi i przetworzenie jej przez organizm na energię.

■ **U osób chorych na cukrzycę organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub też insulina wytwarzana przez ich trzustkę nie działa skutecznie.**

Oznacza to, że organizm nie może przetransportować glukozy z krwi, więc poziom cukru we krwi pozostaje wysoki.

Ten nadmiar glukozy we krwi powoduje znaczne zaburzenia funkcji organizmu.

Jakie są oznaki i objawy cukrzycy?



Kiedy udasz się do lekarza rodzinnego, cukrzyca może zostać rozpoznana dzięki następującym objawom:

- czujesz się **zmęczony** lub chory;
- wystąpiła u ciebie **utrata wagi**;
- cierpisz na **infekcję**, która z trudem ustępuje;
- bez przerwy odczuwasz **pragnienie** – podwyższony poziom glukozy we krwi powoduje zwiększony przepływ płynów przez nerki i obfite wytwarzanie moczu, co wywołuje pragnienie i odwodnienie;
- masz **zaburzone widzenie** – nadmiar glukozy może być absorbowany przez oczy i powodować zaburzenia widzenia.

Jakie są różne typy cukrzycy?

Istnieje kilka różnych postaci cukrzycy. Najpopularniejsza jest cukrzyca *diabetes mellitus*

typu 2 i *diabetes mellitus* **typu 1**.

Około 9 na 10 osób cierpiących na cukrzycę choruje na cukrzycę typu 2. Kobiety mogą czasem zachorować na cukrzycę podczas ciąży.

Stan taki nazywany jest „cukrzycą **ciężarnych**”, ponieważ najczęściej trwa tylko w czasie ciąży.

Co to jest cukrzyca typu 1?

Kiedy ktoś choruje na cukrzycę typu 1:

- jego trzustka przestaje produkować insulinę.

Dokładna przyczyna tej choroby pozostaje wciąż nieznana. Zazwyczaj występuje ona u osób poniżej 35 roku życia, lecz istnieją wyjątki od tej reguły.

Co to jest cukrzyca typu 2?

Kiedy ktoś cierpi na cukrzycę typu 2, jego trzustka wciąż wytwarza pewną ilość insuliny, ale:

- trzustka nie wytwarza insuliny w ilości wystarczającej do zaspokojenia potrzeb organizmu; lub
- wytwarzana insulina nie działa dostatecznie dobrze.

Starsze osoby są bardziej narażone na zachorowanie na cukrzycę typu 2, jednakże istnieją wyjątki od tej reguły.

W jaki sposób leczy się cukrzycę typu 1?

Osoby chore na tę postać cukrzycy muszą brać zastrzyki insuliny lub używać pompy insulinowej.

W jaki sposób leczy się cukrzycę typu 2?

Istnieją rozmaite sposoby leczenia cukrzycy typu 2. Wybór metody zależy od wielu czynników i różni się w zależności od przypadku. Leczenie może zawierać którąkolwiek

z podanych niżej kombinacji:

- dieta i ćwiczenia fizyczne;
- dieta, ćwiczenia fizyczne i lekarstwa w postaci tabletek;
- dieta, ćwiczenia fizyczne, lekarstwa w postaci tabletek i insulina;
- dieta, ćwiczenia fizyczne i insulina.

W jaki sposób leczy się „cukrzycę ciężarnych”?

W cukrzycy ciężarnych zwiększone obciążenie organizmu w okresie ciąży oznacza, że matka nie wytwarza insuliny w ilości wystarczającej do zaspokojenia potrzeb jej ustroju.

Ten typ cukrzycy jest najpierw leczony poprzez kontrolę ilości i typu pokarmu oraz napojów spożywanych przez matkę. Jeżeli to nie wystarcza do wyleczenia choroby, matka może otrzymywać dodatkową dawkę insuliny w postaci zastrzyków.

Uregulowanie poziomu cukru we krwi przyszłej matki ma ogromne znaczenie dla zdrowia dziecka, gdyż zwiększone dostawy cukru we krwi mogą spowodować zbyt duży wzrost dziecka.

Czy niedocukrzenie i niski poziom cukru we krwi to jedno i to samo?



Hipoglikemia lub niedocukrzenie występuje wtedy, gdy poziom glukozy we krwi („poziom cukru we krwi”) spada poniżej normalnego zakresu.

Spadek poniżej normy oznacza **spadek poniżej 4mmol/l (70 mg/dl)**.

Niektóre tabletki i insulina mogą spowodować hipoglikemię, szczególnie wtedy, gdy:

- pory posiłków są opóźnione; lub
- lekarstwa te bierze się po wyjątkowo forsownej aktywności fizycznej.

Jakie są sygnały ostrzegawcze hipoglikemii?

Jeżeli masz hipoglikemię, możesz odczuwać następujące objawy:

- pocenie się;
- drżenie;
- zawroty głowy oraz
- zaburzenia widzenia.

Co powinienem zrobić, jeśli czuję, że zaczyna się atak hipoglikemii?

Jeżeli czujesz, że poziom cukru w twojej krwi spada, zareaguj jak najszybciej. **Nigdy nie opóźniaj działania zapobiegającego wystąpieniu ataku hipoglikemii.**

Atak hipoglikemii można pokonać, pijąc lub zjadając coś słodkiego, jak na przykład (w przypadku osoby dorosłej):

- 100ml soku jabłkowego lub
- trzy twarde landrynki.

Jeżeli w ciągu godziny nie planujesz konkretnego posiłku, powinieneś zjeść coś zawierającego węglowodany (skrobię), jak np. batonik na bazie płatków zbożowych lub kanpkę, albo zastosuj się do instrukcji otrzymanych od zespołu diabetologicznego. Takie działanie zapobiegnie ponownemu obniżeniu poziomu cukru we krwi.

Zawsze informuj swojego lekarza lub pielęgniarkę diabetologiczną o wszelkich atakach hipoglikemii (chyba że wiesz, dlaczego niedocukrzenie miało miejsce), tak aby mogli oni zdecydować o ewentualnych zmianach w leczeniu farmakologicznym.

Jak mogę zapobiec atakom hipoglikemii?

- Staraj się nie opuszczać posiłków.
- Staraj się jeść węglowodany przy każdym posiłku (na przykład makaron, chleb albo ryż).
- Jeżeli uprawiasz sport, zjedz jakąś przekąskę i sprawdzaj poziom glukozy co kilka godzin – atak hipoglikemii może nastąpić nawet, jeśli upłynęło sporo czasu od treningu.
- Zawsze miej przy sobie cukier w jakiejś formie, np. cukierki lub napój na bazie glukozy, jak sok jabłkowy, na wypadek ataku hipoglikemii.

Bardzo ważne jest noszenie identyfikatora informującego o tym, że chorujesz na cukrzycę; może to być np. bransoletka identyfikacyjna, do nabycia pod adresem:

www.diabetes.ie





Co oznacza wysoki poziom cukru we krwi?

„Hiperglikemia” lub wysoki poziom cukru we krwi występuje, gdy poziom glukozy we krwi znajduje się powyżej zakładanego poziomu.

Na krótką metę wysoki poziom cukru we krwi pogorszy twoje samopoczucie i wywoła zmęczenie.

Wysoki poziom cukru we krwi utrzymujący się przez dłuższy czas może doprowadzić do:

- schorzeń oczu;
- chorób serca oraz
- owrzodzenia stóp.

Cukrzyca jest także łączona z wysokim ciśnieniem krwi.

Jeżeli masz stale wysoki poziom glukozy we krwi, skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Co powoduje wysoki poziom cukru we krwi?

Osoby chorujące na cukrzycę mogą mieć wysoki poziom cukru we krwi z następujących powodów:

- nie wstrzykują (nie aplikują) przepisanej insuliny;
- cierpią na jakąś infekcję lub inną chorobę lub
- zbyt dużo zjadły.

Jeżeli nawet nie możesz jeść, choroba może spowodować u ciebie wzrost poziomu cukru we krwi.

Czy będę potrzebować więcej insuliny, jeżeli choruję?

Kiedy chorujesz, powinieneś częściej sprawdzać poziom glukozy we krwi i **nigdy nie zapominaj o zażywaniu przepisanej insuliny**. Zwiększenie dawki insuliny podczas choroby może okazać się konieczne.

Jeżeli twój poziom cukru we krwi jest wyższy niż 15 mmol (270 mg/dl), a stan ten utrzymuje się dłużej niż przez godzinę, wykonaj badanie krwi lub moczu na obecność ciał ketonowych. W razie obecności ciał ketonowych powinieneś zastosować się do zaleceń swojego zespołu diabetologicznego lub skontaktować się z nim.



Mierzenie poziomu cukru we krwi

Dlaczego powinienem mierzyć swój poziom cukru we krwi?

Najlepszym sposobem utrzymania cukrzycy pod kontrolą jest mierzenie poziomu cukru we krwi. Służy do tego badanie krwi pobieranej z opuszka palca.

Jeżeli jednak badanie krwi pobieranej z opuszka palca wydaje ci się trudne, innym sposobem na mierzenie poziomu cukru jest badanie moczu. Chociaż badania moczu nie są tak dokładne, pewna część pacjentów uważa je za odpowiednie i wystarczające.

Ile powinien wynosić idealny poziom cukru we krwi w moim przypadku?

Zakładany poziom cukru we krwi może być odmienny u różnych osób. Powinieneś poprosić swój zespół diabetologiczny o ustalenie docelowego poziomu specjalnie dla ciebie.

Jednak ogólnie rzecz biorąc, idealny docelowy poziom cukru we krwi powinien wynosić:

- poniżej 10 mmol/l (180 mg/dl)
- poniżej 8 mmol/l (145 mg/dl) u młodszych osób.

Ile powinny wynosić docelowe poziomy cukru we krwi w moim przypadku?

Na czczo

Przed posiłkiem

Po posiłku

Kiedy powinienem przeprowadzać badanie krwi?

Powinieneś mierzyć poziom cukru we krwi:

- po przebudzeniu się rano oraz
- przed posiłkami.

Badania wskażą, jak dieta, w połączeniu z kuracją farmakologiczną i wysiłkiem fizycznym, wpływa na utrzymanie cukrzycy pod kontrolą. Stanowią one także użyteczne informacje dla twojego lekarza.

Jak często powinienem robić badania krwi?

Ogólnie rzecz biorąc, powinieneś mierzyć poziom glukozy we krwi 1-4 razy w ciągu dnia. Twój lekarz lub pielęgniarka najlepiej doradzą ci co do częstotliwości przeprowadzania badań.

Podczas choroby lub po zmianie trybu życia konieczne będzie częstsze przeprowadzanie badań.

Jakiego typu diety powinienem przestrzegać?



Idealna dieta dla osób dotkniętych cukrzycą w sumie nie różni się od diety idealnej dla wszystkich innych osób.

Zdrowa dieta jest niezbędnym elementem kuracji dla osób cierpiących na cukrzycę i dlatego powinna być przestrzegana przez całe życie.

Zdrowe diety to diety:

- ubogie w rafinowany cukier;
- ubogie w tłuszcze nasycone;
- bogate w błonnik, witaminy i minerały.

Jeżeli masz nadwagę, koniecznie powinieneś zeszczupłeć, zmieniając w tym celu dietę i podejmując wysiłek fizyczny. Pomoże to w utrzymaniu cukrzycy pod kontrolą, gdyż wówczas sprawniej przebiega wydzielanie insuliny i lepsze jest wykorzystanie glukozy przez organizm. Osobom, u których zdiagnozowano cukrzycę, powinno się zapewnić konsultację z dietetykiem w celu opracowania dla nich poprawnej diety.

Czy istnieją jakieś porady dotyczące zdrowego jedzenia?

Jedz posiłki regularnie

Jedz posiłki regularnie każdego dnia, szczególnie śniadanie.

Upewnij się w zespole diabetologicznym, czy przy twoim trybie przyjmowania insuliny powinieneś zjeść lekki posiłek przed udaniem się na spoczynek.

Jedz produkty skrobiowe

Jako główny składnik posiłków jedz produkty skrobiowe, jak te wymienione na poniższej liście:

- chleb;
- produkty zbożowe;
- ziemniaki;
- makaron lub
- ryż.

Staraj się jeść tę samą ilość produktów skrobiowych w codziennych posiłkach. Wybieraj produkty bogate w błonnik, jak:

- płatki na bazie otrąb;
- owsianka;
- płatki zbożowe;
- pieczywo pełnoziarniste;
- niełuskany ryż lub
- makarony.

Ogranicz spożycie cukru

Ogranicz spożycie cukru i słodczy. Kiedy pozwalasz sobie na słodczy, zjadaj je podczas posiłku. Do słodzenia gorących napojów używaj słodzików zamiast cukru. Jeśli możesz, spożywaj z umiarem następujące produkty lub zrezygnuj z nich całkowicie:

- cukier;
- czekolada i słodczy;
- miód i glukoza;
- zwykłe dżemy i marmolady;
- ciastka i słodkie herbatniki oraz
- słodkie gazowane napoje oraz napoje na bazie syropów.

Ogranicz spożycie tłuszczów

Wybieraj porcje chudego mięsa, odkrawaj wszelki widoczny tłuszcz i stosuj niskotłuszczowe metody obróbki termicznej, jak: pieczenie, duszenie, prażenie, pieczenie na ruszcie, gotowanie w wodzie lub na parze albo podgrzewanie w kuchence mikrofalowej.

- Wybieraj produkty mleczne o **niskiej zawartości tłuszczu**.
- Zamiast masła lub margaryny stosuj **produkty do smarowania pieczywa o niskiej zawartości tłuszczu**.
- **Ogranicz ilość** używanych produktów do smarowania.
- **Zastąp** zwykle mleko **mlekiem odtłuszczonym**.

Jedz tłuste ryby

Przynajmniej dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby, między innymi:

- makrelę;
- łososia;
- sardynki;
- pstrągi;
- świeżego lub mrożonego tuńczyka i
- śledzie.

Jedz warzywa i owoce

Jedz mnóstwo warzyw i owoców. Staraj się spożywać przynajmniej pięć porcji każdego dnia – rozłóż porcje równolegle w czasie dnia.

Ogranicz spożycie soli

Przy stole nie dodawaj soli do potraw i koniecznie ogranicz spożycie solonych produktów, takich jak:

- konserwy mięsne;
- sosy z torebek;
- substancje do zagęszczania sosów;
- wędzone ryby;
- chipsy oraz
- orzechy.

Produkty „dla cukrzyków” są bezużyteczne

Odradza się zakup specjalnych produktów żywnościowych przeznaczonych dla cukrzyków, jak słodycze, czekolada i herbatniki. Produkty te zawierają duże ilości tłuszczów i wobec tego są bardzo kaloryczne.



Czy mam się martwić poziomem cholesterolu we krwi?

Kontrola poziomu cholesterolu we krwi jest bardzo ważna. Wysoki poziom cholesterolu może przyspieszyć twardnienie tętnic i zwiększyć ryzyko zawału serca.

Zdrowa dieta niskotłuszczowa o wysokiej zawartości błonnika i skrobi pomaga kontrolować poziom cholesterolu we krwi.

Zgodnie z europejskimi wytycznymi:

- **osoby chore na cukrzycę powinny dążyć do utrzymania poziomu cholesterolu poniżej 4.5 mmol/l (175 mg/dl).** Jednakże poziom ten może ulegać zmianie w zależności od osoby.

Poproś swojego lekarza o ustalenie docelowego poziomu cholesterolu w twoim przypadku. Twój lekarz może przepisać ci leki pomocne w utrzymaniu poziomu cholesterolu pod kontrolą.

Co ze sportem i ćwiczeniami?



Wysiłek fizyczny jest ważny w utrzymaniu cukrzycy pod kontrolą.

Ćwiczenia pomagają ci:

- zrzucić wagę;
- obniżyć wysokie ciśnienie krwi;
- obniżyć poziom cukru we krwi oraz
- umożliwić sprawniejsze działanie insuliny i leków.

Ilość ruchu zawsze dobrze jest zwiększyć. Zawsze należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką przed rozpoczęciem nowych ćwiczeń. Możesz poprosić zespół diabetologiczny o pomoc w opracowaniu planu treningów.



Czy mam zmniejszyć spożycie alkoholu?

Napoje alkoholowe zawierają wiele kalorii – prawie tyle samo, co tłuszcze – i bardzo mało substancji odżywczych lub nie zawierają ich wcale. Powinieneś uważać, ile alkoholu pijesz.

Nie musisz całkowicie zrezygnować z picia alkoholu, jednak pamiętaj, że alkohol:

- obniża poziom cukru we krwi oraz
- zakrywa objawy hipoglikemii (niedocukrzenia).

Zaleca się:

- **kobietom** – spożywanie alkoholu w ilości **poniżej dwóch** standardowych drinków alkoholowych na dzień oraz
- **mężczyznom** – spożywanie alkoholu w ilości **poniżej trzech** standardowych drinków alkoholowych na dzień.
- **Zalecane jest całkowite powstrzymanie się od picia alkoholu przez dwa lub trzy dni każdego tygodnia.**

Standardowy drink, czyli: 10 g czystego alkoholu lub 25 g wódki, lub 100 ml 10% wina, lub 200 ml 5% piwa.

Jak często należy kontrolować stan oczu?



Chorując na cukrzycę, powinieneś zadbać o to, by lekarz co roku zbadał ci oczy, łącznie z pełnym badaniem dna oka.

Takie badanie różni się od badania wzroku przy przepisywaniu szkieł korekcyjnych.

Jakiego typu leków będę potrzebować?



Osoby chorujące na cukrzycę typu 1 muszą brać regularne zastrzyki insuliny lub stosować pompę insulinową.

Osoby chorujące na cukrzycę typu 2 mogą być leczone za pomocą ćwiczeń fizycznych i diety.

Jednak w przypadku niektórych pacjentów stosowanie leków i/lub insuliny może okazać się konieczne.

Istnieje wiele różnych typów

lekarstw stosowanych w leczeniu cukrzycy typu 2. Wiele z tych preparatów różni się działaniem i często stosuje się więcej niż lekarstwo jednego typu.

Twój lekarz przepisze ci kurację najlepiej dostosowaną do twojego przypadku.

Lekarstwa, w połączeniu ze zdrową dietą i regularnym wysiłkiem fizycznym, pomogą ci kontrolować poziom cukru we krwi.

preparaty stosowane w leczeniu wysokiego ciśnienia krwi i wysokiego poziomu cholesterolu oraz paski testowe do pomiaru stężenia glukozy.

Jak ubiegać się o świadczenia LTI

Jeżeli pragniesz zarejestrować się w systemie LTI:

- poproś swojego lekarza o wypełnienie formularza zgłoszeniowego LTI i
- przedłóż ten formularz w miejscowym biurze Służby Ochrony Zdrowia (Health Service Executive). Twój lekarz powinien być w stanie udzielić ci informacji, gdzie znajduje się miejscowa siedziba służby zdrowia.

Kiedy zostaniesz zarejestrowany w systemie LTI, otrzymasz pocztą książeczkę LTI.

Znajduje się w niej twój numer rejestracyjny. Zarejestrowani pacjenci mogą otrzymać przepisane lekarstwa w każdej aptece.

LTI

Czy muszę płacić za lekarstwa?

Long Term Illness Scheme (LTI)

[System świadczeń w wypadku długoterminowej choroby]

Osoby chorujące na cukrzycę i będące rezydentami Republiki Irlandii są objęte systemem świadczeń na wypadek długoterminowej choroby. Oznacza to, że wszystkie lekarstwa dla osób chorujących na cukrzycę i powiązane z nią schorzenia są, zgodnie z tym systemem, dostępne bez opłat.

Objęte systemem są także



Jak cukrzyca wpływa na prowadzenie samochodu?

Jeżeli zażywasz leków na cukrzycę lub insulinę, musisz poinformować organ wydający prawa jazdy, że chorujesz na cukrzycę. Możesz znaleźć numer miejscowego organu wydającego prawa jazdy w książce telefonicznej.

Czy muszę poinformować firmę ubezpieczającą mój samochód, że choruję na cukrzycę?

Musisz poinformować firmę ubezpieczającą twój samochód, że chorujesz na cukrzycę. W przeciwnym razie ryzykujesz jazdę bez ubezpieczenia. Ubezpieczenie samochodu nie będzie droższe, jeśli masz cukrzycę.



Podziękowania

Ms Helen Burke,

Advanced Nurse Practitioner in Diabetes

Ms Demelza Dooner,

Clinical Nurse Specialist in Diabetes

Ms Anna Clarke,

Diabetes Federation of Ireland,
Health Promotion and Research Manager

The translation of this booklet was validated by

Mateusz Kosecki,

www.bioton.pl

styczeń 2008

Zawartość tej broszury odzwierciedla wytyczne Irlandzkiej Federacji
Cukrzycy w momencie druku.

Publikację niniejszej broszury umożliwiła nieograniczona dotacja
edukacyjna przekazana przez

Merck Sharp & Dohme Ireland (Human Health) Ltd.

Niniejszą broszurę można pobrać za darmo ze strony:

www.diabetes.ie

Informacje dodatkowe

W celu uzyskania dodatkowych informacji w twoim języku odwiedź portal internetowy stowarzyszenia ds. cukrzycy w twoim kraju ojczystym lub stronę

www.idf.org

Możesz skorzystać z Internetu w każdej bibliotece publicznej.



Infolinia:

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

Tel: 01 836 3022 Fax: 01 836 5182

Infolinia: 1850 909 909 E-mail: info@diabetes.ie