

Cukrzyca – Twoje zdrowie pod kontrolą

I. Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to choroba, w której poziom cukru (glukozy) we krwi jest zbyt wysoki. Dzieje się tak, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub nie potrafi jej prawidłowo wykorzystać.

Dlaczego to ważne? Zbyt wysoki poziom cukru przez długi czas może uszkadzać serce, nerki, oczy i nerwy.

II. Czynniki ryzyka – co zwiększa ryzyko choroby?

- **Wiek** – ryzyko rośnie po 45. roku życia.
- **Nadwaga lub otyłość** – szczególnie w okolicy brzucha.
- **Brak ruchu** – siedzący tryb życia sprzyja cukrzycy.
- **Niezdrowa dieta** – dużo słodczy, tłuszczu, mało warzyw.
- **Predyspozycje rodzinne** – cukrzyca w rodzinie.
- **Nadciśnienie i wysoki cholesterol** – często towarzyszą cukrzycy.

Pamiętaj! Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna to najlepsza profilaktyka.

III. Objawy i powikłania

1. Objawy cukrzycy:

- Częste pragnienie i oddawanie moczu
- Utrata masy ciała bez wyraźnej przyczyny
- Zmęczenie, senność
- Nawracające infekcje (np. skóry, dróg moczowych)
- Pogorszenie wzroku

2. Powikłania nieleczonej cukrzycy:

- Uszkodzenie nerek
- Udar mózgu, zawał serca
- Problemy ze wzrokiem (retinopatia)
- Uszkodzenie nerwów (neuropatia)
- Trudno gojące się rany

IV. Leczenie cukrzycy – techniki podawania insuliny

1. Leczenie farmakologiczne obejmuje:

- **Leki doustne** – stosowane najczęściej w cukrzycy typu 2.
- **Insulinoterapię** – gdy leki doustne są niewystarczające.

2. Metody podawania insuliny:

- **Pen insulinowy** – przypomina długopis, łatwy w obsłudze, umożliwia precyzyjne dawkowanie. Może być stosowany samodzielnie w domu.
- **Pompa insulinowa** – niewielkie urządzenie noszone przy ciele, podaje insulinę w sposób ciągły (bazowo) oraz dodatkowo przed posiłkami (bolusy). Może współpracować z czujnikiem glukozy (CGM). Wymaga przeszkolenia, ale zapewnia dużą kontrolę glikemii.

3. Wybór metody zależy od wieku, stylu życia, samodzielności pacjenta oraz zaleceń lekarza.

- **Pomiar glukozy** – kontroluj poziom glukozy w domu.
- **Dieta** – jedz regularnie, unikaj słodczy, wybieraj warzywa, pełnoziarniste produkty.
- **Ruch** – codzienny spacer, ćwiczenia dostosowane do możliwości (nie ćwicz na czczo).
- **Odpoczynek** – unikaj stresu, dbaj o sen.

V. Współpraca z lekarzem

- Zabieraj listę leków i wyniki pomiarów na wizyty.
- Informuj o wszystkich dolegliwościach.
- Nie przerywaj leczenia bez konsultacji.
- Pytaj, jeśli czegoś nie rozumiesz – to bardzo ważne!

VI. Samoopieka

- Kontroluj wagę – nawet mała redukcja pomaga.
- Pij wodę, unikaj słodkich napojów.
- Ogranicz alkohol i rzuć palenie.
- Sprawdzaj poziom cukru regularnie – najlepiej o stałych porach.

1. Monitorowanie glukozy (CGM) – co to jest?

CGM to małe urządzenie, które mierzy poziom cukru we krwi przez całą dobę.

Jak działa?

- Czujnik umieszczony pod skórą sprawdza poziom glukozy co kilka minut.
- Wyniki możesz zobaczyć na telefonie lub specjalnym czytniku.

Dlaczego to ważne?

- Pomaga kontrolować cukrzycę i zapobiegać powikłaniom.
- Pokazuje, jak jedzenie, ruch i leki wpływają na poziom cukru.

Co daje CGM?

- Mniej nakłuć palca.
- Lepsza kontrola zdrowia.
- Ostrzeżenia, gdy cukier jest za niski lub za wysoki.

Refundacja

Refundacja jest możliwa w sytuacji cukrzycy typu 1 i typu 2 z intensywną insulinoterapią (3 wstrzyknięcia na dobę)

2. Jak prawidłowo mierzyć poziom glikemii?

Regularne pomiary poziomu glukozy we krwi są podstawą skutecznego leczenia cukrzycy. U osób starszych zaleca się:

- **Na czczo** – rano przed śniadaniem.
- **Przed posiłkami** – w celu dobrania odpowiedniej dawki insuliny.
- **2 godziny po posiłku** – zgodnie z zaleceniem lekarza
- **Po posiłku** – aby ocenić reakcję organizmu.
- **Przed snem** – dla uniknięcia nocnych spadków glukozy.
- **Raz na pół roku w nocy (np. ok. godz. 3:00)** – szczególnie przy stosowaniu leków doustnych i/lub insuliny. Kiedy zauważysz dodatkowe objawy w postaci np. nieplanowanej utraty wagi, wzmożonego pragnienia
- **W geriatrici szczególne znaczenie ma pomiar glikemii po posiłkach** (2h od rozpoczęcia posiłku)

Pomiar wykonuje się glukometrem – nakłucie palca i naniesienie kropli krwi na pasek testowy. Wynik należy zapisać w dzienniczku samokontroli.

Przygotowanie do pomiaru:

- Umyj ręce ciepłą wodą i mydłem.
- Przygotuj glukometr, pasek testowy i nakłuwacz.

Jak mierzyć:

- Nakłuj opuszek palca (najlepiej boczną część).
- Nałóż kroplę krwi na pasek testowy.
- Poczekaj na wynik i zapisz go w zeszycie lub aplikacji.

Ważne: Jeśli wynik jest bardzo wysoki lub bardzo niski i masz złe samopoczucie – skontaktuj się z lekarzem.

3. Rozpoznawanie hipoglikemii i hiperglikemii

Hipoglikemia – zbyt niski poziom cukru (<70 mg/dl).

Objawy:

- osłabienie, drżenie rąk,
- zimne poty, bladość,
- zawroty głowy, dezorientacja,
- uczucie głodu, niepokój.

Hiperglikemia – zbyt wysoki poziom cukru (>180 mg/dl).

Objawy:

- częste oddawanie moczu,
- silne pragnienie, suchość w ustach,
- zmęczenie, senność,
- pogorszenie widzenia.

Uwaga: U osób starszych objawy mogą być mniej wyraźne.

Agresywne leczenie zwiększa ryzyko hipoglikemii, która u pacjentów z zaburzeniami poznawczymi może prowadzić do trwałych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego.

VII. Gdzie szukać pomocy?

Dostępne formy wsparcia:

- **Lekarz rodzinny** – podstawowa opieka.
- **Poradnia kardiologiczna** – specjalistyczna pomoc.
- **Pielęgniarka środowiskowa** – może pomóc w pomiarach i edukacji.
- **Grupy wsparcia dla seniorów** – rozmowa i motywacja.

