

**CUKRZYCA** to przewlekła choroba metaboliczna, której charakterystycznym objawem jest hiperglikemia to znaczy podwyższony poziom glukozy (cukru) we krwi. Dzieje się tak z powodu zaburzonego wydzielania insuliny (zbyt małej ilości) – hormonu produkowanego przez trzustkę i/lub kiedy komórki organizmu przestają na insulinę reagować (stają się insulinoooporne).

### JAK ŻYĆ Z CUKRZYCĄ I DOBRZE JĄ KONTROLOWAĆ?

#### Lekarz powinien określić cele leczenia:

- wartości w jakich mają utrzymywać się cukry mierzone glukometrem, najniższe i najwyższe
- wartości HBA1C czyli hemoglobiny glikowanej, która odzwierciedla średnie stężenie glukozy we krwi w okresie 3-ch miesięcy poprzedzających oznaczenie
- stężenie cholesterolu LDL (tzw. „złego”)
- wartość ciśnienia tętniczego krwi
- masę ciała , jaką należy osiągnąć u osób z nadwagą lub otyłością ( u kobiet obwód talii powyżej 80 cm , u mężczyzn obwód pasa powyżej 94 cm) konieczna jest redukcja masy ciała.

Cele leczenia-zgodnie z zaleceniami ekspertów towarzystw naukowych-są dobierane indywidualnie dla każdej osoby - uwzględniając wiek, choroby współistniejące , zaangażowanie pacjenta (także osób z jego otoczenia) oraz ryzyko wystąpienia hipoglikemii (spadek poziomu cukru we krwi).

#### NALEŻY WPROWADZIĆ ZDROWY STYL ŻYCIA

- **dobre nawyki żywieniowe:** spożywanie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu, picie wody minimum 1,5 – 2 litrów dziennie, eliminowanie z diety cukru, słodyczy i soli.
- unikanie alkoholu-jego spożycie zwłaszcza bez przekąski może spowodować hipoglikemię
- zaprzestanie palenia papierosów
- wysiłek fizyczny: nordic walking, szybki (do zadyszki) spacer 3-5 razy w tygodniu ok. 150 minut tygodniowo, najlepiej codziennie, unikanie siedzenia bez przerw dłuższego niż 30 minut.

WYSIŁEK FIZYCZNY - dobrany indywidualnie i wykonywany systematycznie-wpływa korzystnie na wrażliwość na insulinę, obniżenie poziomu cukru we krwi, redukcję masy ciała a także nastrój nawet u osób z depresją-jest niezbędnym elementem leczenia cukrzycy.

#### NALEŻY UNIKAĆ HIPOGLIKEMII

**Typowe objawy hipoglikemii:** pocenie się, szybkie bicie serca, drżenie rąk, drętwienie ust,uczucie wilczego głodu, uczucie niepokoju i lęku, zaburzenia koncentracji.

Hipoglikemię rozpoznajemy przy obniżeniu stężenia glukozy we krwi poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l) niezależnie od wystąpienia objawów klinicznych.

W przypadku hipoglikemii u osoby przytomnej ( przy stężeniu glukozy poniżej 70 mg/dl) kluczowe jest spożycie 15 g glukozy ( łyżka stołowa cukru) kontrola glikemii po 15 minutach w przypadku utrzymującej się hipoglikemii ponowne spożycie 15 g glukozy i kontrola glikemii po 15 minutach.

Produkty, które najszybciej podnoszą poziom cukru we krwi: glukoza w saszetkach, 4 kostki cukru, ½ szklanki coca-coli.

Po ustąpieniu hipoglikemii należy zjeść przekąskę/posiłek aby zapobiec nawrotom hipoglikemii.

#### Kiedy należy oznaczać poziom glukozy (cukru) we krwi?

1 raz na 3 lata u każdej osoby powyżej 45 roku życia

Co roku niezależnie od wieku u osób z następujących grup ryzyka wystąpienia cukrzycy:

- z nadwagą lub otyłością ( u kobiet obwód talii powyżej 80 cm, u mężczyzn obwód pasa powyżej 94 cm)

- z cukrzycą występującą w rodzinie (rodzice lub rodzeństwo)
- mało aktywnych fizycznie
- u których w poprzednim badaniu stwierdzono stan przedcukrzycowy (w badaniach laboratoryjnych glukoza na czczo 100-125mg/dl lub w krzywej obciążenia 75 g glukozy po 2-ch godzinach glukoza 140-199 mg/dl)
- u kobiet z przebytą cukrzycą ciążową
- u kobiet, które urodziły dziecko ważące powyżej 4 kg.
- z nadciśnieniem tętniczym-ciśnienie krwi 140/90 mmHG lub więcej
- z nieprawidłowymi wynikami cholesterolu HDL poniżej 40 mg/dl i/lub trójglicerydów TG powyżej 150 mg/dl
- u kobiet pod opieką ginekologa z powodu zespołu policystycznych jajników
- z chorobą układu sercowo-naczyniowego

#### WYSTĘPUJĄ OBJAWY, KTÓRE MOGĄ WSKAZYWAĆ NA CUKRZYCĘ

- suchość w ustach, picie większych ilości płynów niż dotychczas
- oddawanie większych ilości moczu niż dotychczas
- chudnięcie pomimo, że nie było zmian w diecie ani aktywności fizycznej
- osłabienie, zmęczenie, senność
- zmiany ropne na skórze
- stany zapalne narządów moczowo-płciowych
- zaburzenia widzenia

#### **UWAGA !!! - MOŻE WYSTĄPIĆ TYLKO JEDEN OBJAW**

Oznaczenie glukozy glukometrem (niezależnie od pory dnia i ostatnio spożytego posiłku) może pomóc w znalezieniu osób, u których należy oznaczyć glukozę na czczo w laboratorium.

Glukoza na czczo (z krwi żyłnej pobranej w laboratorium 8-14 godzi od ostatniego posiłku)

Do 99 mg/dl to wynik prawidłowy, wynik powyżej 99 mg/dl wymaga diagnostyki w kierunku cukrzycy.

Rozpoznanie cukrzycy można postawić wyłącznie na podstawie oznaczeń glukozy w laboratorium.

Wczesne wykrycie cukrzycy, zdrowe odżywianie, wysiłek fizyczny dostosowany do możliwości fizycznych, leczenie dobrane indywidualnie dla każdego pacjenta pozwalają dobrze kontrolować cukrzycę, pracować i być samodzielnym.

Osoby, które od dłuższego czasu mają podwyższony poziom cukru we krwi mogą odczuwać objawy hipoglikemii przy poziomie cukru 100 mg %

Ważne jest oznaczenie glikemii przed wysiłkiem fizycznym , w jego trakcie i po jego zakończeniu- poziom cukru we krwi może spaść po wielu godzinach od zakończenia wysiłku.

**CUKRZYCĘ MOŻNA DOBRZE KONTROLOWAĆ A TYM SAMYM ŻYĆ NORMALNIE, ZMNIJSZYĆ RYZYKO POWIKŁAŃ, PROWADZIĆ AKTYWNY TRYB ŻYCIA, PRACOWAĆ ZAWODOWO, UPRAWIAĆ SPORT.**

## **WSPÓLNIE MOŻEMY OSIĄGNAĆ SUKCES !**