

CO WARTO WIEDZIEĆ O HIPOGLIKEMII?

Hipoglikemia to stan, w którym poziom glukozy we krwi jest za niski. Mogą ją powodować niektóre leki na cukrzycę, spożywanie alkoholu, intensywny wysiłek fizyczny czy nieregularne posiłki.

Objawy hipoglikemii to między innymi:

- niepokój, drżenie rąk, kołatanie serca
- nudności, bóle głowy, nadmierna potliwość (zimne, zlewne poty)
- uczucie wilczego głodu
- zaburzenia mowy
- zmiana w zachowaniu (nadmierne uspokojenie lub pobudzenie)
- senność i śpiączka



Jeśli zauważysz u siebie któreś z tych objawów, zmierz poziom cukru we krwi. Jeśli wynik jest **mniej niż 70 mg/dl (3.9 mmol/l)**, wypij napój z dużą zawartością cukrów prostych (np. sok owocowy). Zamiast tego możesz rozpuścić 3 łyżeczki cukru w szklance ciepłej wody i to wypić. Możesz też spożyć płynną glukozę w saszetkach lub tabletkach - znajdziesz ją w aptece. Odpocznij i powtórz pomiar **po 15 minutach**. Jeśli nadal masz hipoglikemię, wypij coś słodkiego. Jeśli Twój stan się nie poprawi, wezwij pomoc, a jeśli się poprawi - zjedz pełnowartościowy posiłek lub przynajmniej kanapkę.



JAK ZAPOBIEGAĆ POWIKŁANIOM CUKRZYCY?

- Dbaj o higienę stóp, odpowiednio je pielęgnuj i noś wygodne obuwie. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko tzw. **stopy cukrzycowej**. To powikłanie może prowadzić do infekcji, głębokich owrzodzeń, a nawet amputacji stopy.
- Badaj dno oka, aby szybko wykryć **retinopatię cukrzycową**. To zmiany w naczyniach krwionośnych oka, które mogą powodować zaburzenia widzenia, a czasami utratę wzroku.
- Regularnie odwiedzaj diabetologa. Lekarz oceni stan Twojego zdrowia, zleci dodatkowe badania i dobierze leki.
- Systematycznie kontroluj ciśnienie tętnicze krwi i poziom lipidów.

CZYM JEST KWASICA KETONOWA?

Jeśli długo będziesz mieć wysoki poziom cukru we krwi, a Twój organizm nie wytwarza odpowiedniej ilości insuliny, może rozwinąć się groźna **kwasica ketonowa**.

Jej objawy to między innymi:

- suchość w jamie ustnej, duże pragnienie, częste oddawanie większych ilości moczu
- osłabienie, zmęczenie i senność, zaburzenia świadomości
- zawroty i bóle głowy
- zapach acetonu z ust
- nudności i wymioty, którym towarzyszy silny ból brzucha

Jeśli masz objawy kwasicy ketonowej, od razu skontaktuj się z lekarzem.



NOWY LEK
OPIEKA
FARMACEUTYCZNA

MATERIAŁ EDUKACYJNY DLA PACJENTÓW

Cukrzyca

Uwagi i zalecenia farmaceuty



CZYM JEST CUKRZYCA?

W tej chorobie poziom cukru (glukozy) we krwi jest zbyt wysoki. Mówimy wtedy o **hiperglikemii**. Przyczyną może być za mała ilość insuliny we krwi lub to, że tkanki zbyt słabo na nią reagują.

Insulina:

- jest hormonem, który wytwarza trzustka
- reguluje poziom cukru we krwi



Podwyższony poziom glukozy we krwi może na początku nie dawać objawów, ale jest niebezpieczny dla zdrowia. Dlatego cukrzycę zawsze trzeba leczyć.

CZY MIERZYĆ REGULARNIE POZIOM GLUKOZY WE KRWI?

Tak! Nawet, jeśli nie stosujesz insuliny, mierz poziom cukru tak, jak zalecił Ci lekarz. Rób to przynajmniej raz dziennie, najlepiej o różnych porach. Dodatkowo raz w tygodniu zmierz poziom glukozy na czczo i po głównych posiłkach. Zapisuj wyniki z datą i godziną pomiaru oraz okolicznościami, które mogły mieć wpływ na poziom glukozy (np. wysiłek fizyczny, infekcja).

JAKI JEST PRAWDŁOWY POZIOM GLUKOZY WE KRWI?

Prawidłowe stężenie glukozy wynosi:

- na czczo: **70–99 mg/dl (3.9–5.5 mmol/l)**
- po dwóch godzinach od posiłku: **mniej niż 140 mg/dl (7.8 mmol/l)**

Pamiętaj, że ostateczna ocena Twoich wyników należy do lekarza. Weźmie on pod uwagę dodatkowe czynniki, które mogą wpływać na Twój poziom glukozy we krwi.

JAK ZDROWY STYL ŻYCIA POMAGA W CUKRZYCY?



Dieta. Nadwaga lub otyłość mogą pogarszać przebieg cukrzycy i zwiększyć ryzyko poważnych powikłań.

- Unikaj wysoko przetworzonej żywności, słodkich napojów i białego pieczywa
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, naturalne jogurty, warzywa i owoce
- Mięso i ryby przygotowuj samodzielnie – najlepiej gotuj na parze lub piecz w piekarniku
- Używaj tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego
- Jedz częste, ale małe objętościowo posiłki
- Nie rezygnuj ze śniadania i nie stosuj postów



Wysiłek fizyczny. Zadbaj o regularny ruch, co najmniej 3–5 razy w tygodniu (łącznie około 150 minut). Może być to np. nordic walking lub szybki spacer do lekkiej zadyszki. Możliwość podejmowania bardziej intensywnego wysiłku fizycznego omów ze swoim lekarzem.

Pamiętaj! Prawidłowa dieta i regularny wysiłek fizyczny są elementami Twojego leczenia. Pomagają Ci utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi oraz prawidłową masę ciała.



Sen. Wysypiaj się. Jeśli masz problemy ze wstawaniem, czujesz senność w ciągu dnia i nie możesz się skoncentrować, może to oznaczać, że źle sypiasz.

- Śpij około 7–8 godzin na dobę
- Kładź się codziennie o tej samej porze
- Przed snem nie najadaj się i nie używaj urządzeń elektronicznych
- Regularnie wietrz sypialnię i nie przegrzewaj pomieszczeń



Zrezygnuj z używek. Rzuć palenie papierosów, ponieważ substancje zawarte w dymie tytoniowym zwiększają ryzyko powikłań cukrzycy i podwyższają poziom cukru we krwi. Zmniejsz ilość spożywanego alkoholu lub całkowicie z niego zrezygnuj.