

## Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?

Systematyczne mierzenie poziomu cukru we krwi to nieodłączny element terapii cukrzycy.

Aby prawidłowo zmierzyć poziom cukru we krwi:

- umyj ręce ciepłą wodą (nie przecieraj spirytusem);
- włóż pasek do glukometru;
- przed nakłuciem wykonaj masaż palca;
- nakłucie wykonaj specjalnym nakłuwaczem dołączonym do glukometru;
- po nakłuciu nanieś pierwszą kroplę krwi na pasek testowy;
- po kilku sekundach odczytaj pomiar;
- po wykonaniu badania przetrzyj palec jałowym gazikiem;
- zużyte elementy jednorazowe wyrzuć do pojemnika na odpady.

Zapisuj wyniki dokonywanych pomiarów w tzw. dzienniczku samokontroli. Niektóre glukometry mają obecnie możliwość przechowywania w swojej pamięci ostatnio wykonanych pomiarów oraz skopiowania danych do osobistych komputerów.

**Na kanale You Tube Akademii NFZ znajdziesz filmy instruktażowe:**

- Jak prawidłowo mierzyć poziom cukru?
- Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie tętnicze krwi?
- Jak mierzyć wzrost, wagę, obwód w pasie?

**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**pacjent.gov.pl**

**diety.nfz.gov.pl**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Cukrzyca typu 2



## Zapobieganie powikłaniom

### Cukrzyca

- Już co najmniej 3 mln Polaków choruje na cukrzycę.
- Od 5 lat co roku przybywa 300 tys. chorych, w tym coraz więcej mężczyzn.
- Z powodu cukrzycy w 2018 roku w szpitalach leczono 279 tys. osób. Cukrzyca może powodować szereg powikłań, które niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie organizmu.
- Przewiduje się, że do 2030 roku ponad 10% polskiej populacji będzie chorowało na cukrzycę.

## CZY WIESZ

### Czym jest cukrzyca typu 2?

Cukrzyca typu 2 jest przewlekłą chorobą metaboliczną, która powszechnie występuje na całym świecie.

Przyczyną jej rozwoju jest defekt wydzielania i/lub działania insuliny czego wynikiem jest utrzymujące się, podwyższone stężenie glukozy we krwi.

Do najczęstszych objawów cukrzycy typu 2 należą m.in.:

- wzmożone pragnienie;
- częste oddawanie moczu;
- zmęczenie, nadmierna senność;
- wahania masy ciała;
- częstsze infekcje i problemy skórne.



### Powikłania cukrzycy

**Do powikłań ostrych** cukrzycy zalicza się kwasicę i śpiączkę ketonową, hiper- i hipoglikemię, które mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla życia chorego.

**Powikłania przewlekłe** cukrzycy mogą rozwijać się przez wiele lat, są nieodwracalne i we wczesnej fazie mogą nie dawać objawów.

Można je podzielić ze względu na rodzaj naczyń krwionośnych, które zostały uszkodzone w trakcie trwania choroby na:

- mikroangiopatie cukrzycowe (uszkodzenia małych naczyń krwionośnych): retinopatię (uszkodzenia oczu), neuropatię (uszkodzenia nerwów) oraz nefropatię (cukrzycowa choroba nerek).
- makroangiopatie (uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych): choroba niedokrwienna serca, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu, stopa cukrzycowa, choroba niedokrwienna kończyn dolnych.

Znajomość objawów cukrzycy oraz regularne badania profilaktyczne umożliwiają zdiagnozowanie choroby na wczesnym etapie oraz redukcję ryzyka rozwoju powikłań cukrzycy.

### Zapobieganie powikłaniom cukrzycy

Zapobieganie rozwojowi powikłań cukrzycowych obejmuje wiele działań mających na celu ograniczenie szkodliwego wpływu choroby na organizm człowieka. Działanie te powinny uwzględniać:

#### 1. Samokontrolę prowadzoną przez osobę chorą w zakresie:

- pomiaru glikemii;
- pomiaru ciśnienia tętniczego (nielezione nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycowych tj. zawał serca, udar mózgu);
- kontroli glikemii i acetonu w moczu;
- kontroli masy ciała (zaleca się wykonywać ważenie 1x w tygodniu, w celu uniknięcia niekontrolowanego przyrostu masy ciała);
- kontroli stanu i pielęgnacji stóp (ma na celu zmniejszenie wystąpienia powikłań związanych z rozwojem tzw. stopy cukrzycowej).

#### 2. Prowadzenie zdrowego trybu życia:

- przestrzeganie zasad zdrowego żywienia w cukrzycy. Darmowe plany żywieniowe przygotowane według zasad diety DASH dostępne są na stronie [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl);
- uprawianie regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do potrzeb chorego. Według WHO niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:
  - **dla dzieci i młodzieży (5–17 lat)** 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie. Co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia oporowe.
  - **dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat)** 150-300 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności, lub 75–150 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej lub równoważna kombinacja aktywności.
  - **dla osób powyżej 65. roku życia** zaleca się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe, jeżeli osoba starsza nie może ćwiczyć z powodu uwarunkowań zdrowotnych, powinna być aktywna fizycznie tyle, ile może.

#### 3. Regularne przyjmowanie leków przeciwcukrzycowych (doustnych), insuliny według zaleceń lekarza;

#### 4. Regularne wykonywanie badań diagnostycznych celem oceny stanu wyrównania glikemii i występowania powikłań.