

Cukrzyca to nie wyrok

Cukrzyca to poważna choroba. Choroba na całe życie. W Polsce choruje ponad 2 miliony osób.

Jednak jeśli razem z Twoim lekarzem wspólnie postaracie się zaplanować jej leczenie – nie tylko leki, ale również porozmawiacie o diecie, aktywności fizycznej i innych sposobach zapobiegania powikłaniom cukrzycy to nie jest to wyrok a po prostu wyzwanie, któremu poddasz.

Zespół lekarski, pielęgniarz i cała Przychodnia Mickiewicza serdecznie zaprasza Cię do tego byśmy tę drogę przeszli RAZEM.

W trosce o Twoje zdrowie...

Cukrzyca

Ulotka dla Pacjenta



Czym jest cukrzyca

Choroba charakteryzująca się podwyższonym poziomem glukozy ("cukru") we krwi. Wynika z zaburzenia produkcji lub działania insuliny. Zadaniem insuliny jest obniżanie poziomu glukozy we krwi. Jeżeli organizm (konkretnie trzustka) nie produkuje insuliny (jak w cukrzycy typu 1.) lub działa ona niewłaściwie (jak w cukrzycy typu 2.) to mamy podwyższony poziom glukozy we krwi, który jest na dłuższą metę szkodliwy dla organizmu.

Jak rozpoznaje się cukrzycę

Chorobę można rozpoznać na 3 sposoby

Jeżeli poziom glukozy w badaniu krwi o dowolnej porze dnia wynosi **> 200mg/dl** a dodatkowo występują typowe objawy cukrzycy - częstomocz, wzmożone pragnienie, osłabienie, utrata masy ciała

Jeżeli na czczo poziom glukozy wynosi **≥ 126 mg/dl** w pomiarach wykonanych w **dwóch różnych dniach**.

Jeżeli w tak zwanym teście OGTT (**krzywej cukrowej**) - po 2 godzinach testu poziom glukozy wynosi **≥ 200 mg/dl**

Mam rozpoznaną cukrzycę – co dalej?

Zachowaj spokój, właściwie leczona cukrzyca nie musi nieść ze sobą odczuwalnych konsekwencji zdrowotnych. Jeżeli takowe już wystąpiły to fachowa opieka lekarza pierwszego kontaktu i lekarzy specjalistów pomoże Ci zminimalizować ich skutki i funkcjonować najlepiej jak jest to możliwe.



Leczenie cukrzycy

Cukrzyca typu 1 ze względu na brak wytwarzania insuliny musi być leczona właśnie insuliną.

Cukrzyca typu 2 leczona jest w pierwszej kolejności lekami doustnymi poprawiającymi działanie insuliny. Jeżeli długi czas terapii lekami doustnymi nie zapewnia odpowiedniego poziomu glukozy we krwi – konieczne jest czasem dołączenie leczenia insuliną. Przy właściwej postawie pacjenta i kontroli lekarskiej udaje się bardzo często tego jednak uniknąć.

Dieta w cukrzycy

Równie ważne co leczenie lekami jest leczenie poprzez modyfikację stylu życia – zmianę codziennych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.

W cukrzycy należy kierować się zasadami zdrowego żywienia, zgodnymi z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Należy przy tym ograniczyć spożycie węglowodanów, zwłaszcza **cukrów prostych**, na rzecz **węglowodanów złożonych** – o szczegóły zapytaj swojego lekarza lub dietetyka.

Tłuszcze zwierzęce powinno się zastąpić tłuszczami pochodzenia roślinnego takimi jak oliwa, oleje roślinne dobrej jakości takie jak olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, olej z pestek winogron itp.

Jadłospis osoby chorej na cukrzycę powinien uwzględniać produkty w oparciu o tzw. **Indeks Glikemiczny**.

Równie ważne co rodzaj spożywanych posiłków jest ich ilość oraz pora przyjmowania.



Aktywność fizyczna w cukrzycy

Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa wrażliwość mięśni na insulinę (poprawia jej działanie), obniża poziom glukozy i cholesterolu, sprzyja redukcji masy ciała i zwiększeniu tolerancji na wysiłek, poprawia samopoczucie oraz ułatwia leczenie nadciśnienia tętniczego. Wynika stąd, że regularna aktywność fizyczna jest zalecana u wszystkich chorych.

Najlepszy jest umiarkowany wysiłek fizyczny – taki który powoduje **przyspieszenie tętna i oddechu**.

Wskazówki dotyczące aktywności fizycznej:

- Wyznacz sobie cele możliwe do osiągnięcia.
- Ćwicz 3-5 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie (ok. 150 min. tygodniowo). Włącz spacer lub podobne aktywności fizyczne do swojego planu dnia.
- Znajdź towarzysza ćwiczeń. Podnieś to Twoją motywację oraz zwiększy satysfakcję z ćwiczeń.
- Gdy wypadniesz z ustalonej rutyny, nie zniechęcaj się, tylko wykorzystaj to do weryfikacji swoich celów. Jak najszybciej wróć do zdrowego i prawidłowego poziomu aktywności fizycznej.

