

CUKRZYCA POD KONTROLĄ

Cukrzyca - istota choroby

Cukrzyca jest schorzeniem spowodowanym **niedostatecznym wytwarzaniem i wydzielaniem do krwi insuliny**,

Cukrzycę dzielimy na następujące typy:

TYP I - trzustka **nie produkuje wcale lub produkuje bardzo mało insuliny**. Ten typ cukrzycy występuje najczęściej u ludzi młodych. **Objawy:**

- wzmożone pragnienie
- wielomocz
- utrata wagi ciała
- ogólne osłabienie, senność

TYP II - trzustka **produkuje insulinę, ale albo jest jej za mało na potrzeby organizmu, albo komórki nie są zdolne do jej wykorzystania**. Ten typ cukrzycy jest nazywany „cukrzycą dorosłych”. **Objawy:**

- nieuchwytny początek stwierdza się u 85 % chorych, natomiast ostry początek u 15 %.
- daje o sobie znać uporczywa czyszczoność, zgorzełe stopy, świąd sromu (grzybica)
- nerwobóle lub nagłe zaburzenia wzroku



Właściwe żywienie

Właściwe odżywianie jest jednym z najważniejszych czynników mającym wpływ na wyniki leczenia cukrzycy. Dieta powinna mieć określoną wartość energetyczną i powinna zapewniać konieczne składniki odżywcze takie jak węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i sole mineralne.



Przygotowanie potraw

- **stosować:** gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w pergaminie, duszenie z małą ilością tłuszczu,
- **używać** chudego mleka, kefiru, jogurtu zamiast śmietany i zasmażek,
- **unikać** potraw smażonych,
- **ograniczyć** spożycie soli kuchennej,
- **unikać** słodkich płynów,
- nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn (**potrawy rozgotowane powodują szybszy wzrost poziomu cukru we krwi**).

Zalecenia ogólne

- zjadać **3 posiłki główne**,
- spożywać **posiłki o stałych porach**,
- spożywać posiłek **w około 15–30 minut po każdym wstrzyknięciu insuliny**,
- nauczyć się obliczać **wymienniki węglowodanowe**.

Samoopieka i samokontrola

Ciało pacjenta chorującego na cukrzycę **wymaga troski większej niż u przeciętnego zdrowego człowieka.**

Aby uniknąć powikłań związanych ze złą dbałością o skórę należy:

- **kąpać się w ciepłej, ale nie gorącej wodzie,**
- po kąpieli **osuszyć skórę,**
- **stosować balsamy, mleczka** zapobiegające wysuszeniu i pękaniu skóry,

Cukrzyca może spowodować problemy z oczami, które początkowo nie wpływają na pogorszenie wzroku, aby zachować wzrok w jak najlepszym stanie **należy stosować poniższe porady:**

- **kontrola** u okulisty minimum raz do roku, wykonywanie badań zleconych przez okulistę,
- należy niezwłocznie **skontaktować się z okulistą, jeżeli** wystąpią czarne plamy przed oczyma, ból lub ucisk oka, niedowidzenie w półmroku.

U osób chorujących na cukrzycę częściej niż u zdrowych, występuje **choroba dziąseł oraz inne schorzenia jamy ustnej,** aby im zapobiegać **należy postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami:**

- należy **myć zęby po każdym posiłku,** używając miękkiej szczoteczki,
- przynajmniej raz dziennie **oczyszczać przestrzeń między zębami** za pomocą nici dentystycznych,
- **kontrola u stomatologa** co 3 – 6 miesięcy lub tak często jak zaleci lekarz.

Skaleczenia skóry stóp, mogą szybko stać się istotnym problemem i przekształcić w trudno gojące rany prowadzące nawet do amputacji. **Poniższe wskazówki pozwolą prawidłowo dbać o stopy:**

- należy **myć stopy w letniej wodzie,** następnie dokładnie osuszyć,
- codzienna **kontrola stóp** pod kątem otarć, pęknięć, zaczerwienienia, rany, obrzęku,
- prawidłowe **obcinanie paznokci (na prosto)** z zachowaniem zasad higieny,
- należy **nosić wygodne obuwie,** czyste bawełniane lub wełniane skarpety.



Gdzie szukać pomocy – instytucje opiekuńcze i ochrony zdrowia

Pacjenci chorujący na cukrzycę, mają dostęp do **różnych form wsparcia w zakresie aktualizowania własnej wiedzy** na temat swojej jednostki chorobowej:

- **lekarz rodzinny** – podstawowa opieka
- **poradnia diabetologiczna** – specjalistyczna pomoc
- **pielęgniarka środowiskowa** – pomoc w pomiarach i edukacji
- **Polskie Stowarzyszenie Diabetyków** - <https://diabetyk.org.pl/>
- Jeśli cukrzyca powoduje ograniczenia zdrowotne, pacjent może ubiegać się o **orzeczenie o niepełnosprawności (w tym zasiłki oraz świadczenia finansowe).** W celu uzyskania **orzeczenia o niepełnosprawności, należy** odnaleźć przynależny do miejsca zamieszkania Miejski/ Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności. Następnie w siedzibie Zespołu złożyć stosowne dokumenty.
- **Narodowy Fundusz Zdrowia** - <https://diety.nfz.gov.pl/> - **przykładowe plany żywieniowe.**