

## PAMIĘTAJ!

- Dobra kontrola cukrzycy zabezpiecza Cię przed epizodami hiperglikemii.

W ciągu ostatnich lat stwierdzono, że hiperglikemia poposiłkowa ma większy wpływ na rozwój powikłań sercowo-naczyniowych niż hiperglikemia na czczo.

Przedłużająca się hiperglikemia prowadzi do rozwoju ostrych i przewlekłych powikłań cukrzycy. Ostre powikłania cukrzycy (kwasica ketonowa, kwasica hiperosmotyczna, kwasica metaboliczna) rozwijają się w ciągu kilku dni, stanowią bezpośrednie zagrożenie życia i nieleczone mogą prowadzić do śmierci. Przewlekłe powikłania cukrzycy rozwijają się w ciągu wielu lat i prowadzą do nieodwracalnego uszkodzenia oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń.



## Hiperglikemia



DLA DIABETYKÓW



Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.  
Abbott Diabetes Care  
ul. Postępu 21 B, 02-676 Warszawa



**Dział Obsługi Klienta**  
czynny pon.-pt. w godz. 8-17



**Bezpłatna Infolinia: 800 222 688**



**www.xido.pl**

ADC/d/broszura\_H/22/03/13 © 2013 Abbott. All rights reserved.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w przedmiotowym materiale nie pojawiły się żadne dane, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w przedmiotowym materiale stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób, które wniósł swój wkład. W wyniku powyższego Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd danych lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani zastosowania dowolnego leku, ani wyrobu w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium.

Szczegółowe informacje dotyczące leków lub wyrobów omówionych w przedmiotowym materiale znajdują się w Instrukcji Użytkownika dostarczonej wraz z wyrobem. Instrukcja zawiera wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia i środki ostrożności.

## CO NALEŻY WIEDZIEĆ?

Normoglikemią nazywamy prawidłowe stężenie glukozy we krwi, mieszczące się w granicach odpowiadających normom u zdrowego człowieka. Normy te wynoszą<sup>1</sup>:

Osoby chorujące na cukrzycę typu 1 lub krótkotrwałą cukrzycę typu 2	
Glikemia na czczo i przed posiłkami (dot. również samokontroli)	70-110 mg/dl (3,9-6,1 mmol/l)
Glikemia 2 godziny po posiłku (podczas samokontroli)	<140 mg/dl (7,8 mmol/l)
Hemoglobina glikowana HbA <sub>1c</sub>	≤6,5%
Pozostali chorzy	
Glikemia na czczo i przed posiłkami (dot. również samokontroli)	70-110 mg/dl (3,9-6,1 mmol/l)
Glikemia 2 godziny po posiłku (podczas samokontroli)	<160 mg/dl (8,9 mmol/l)
Hemoglobina glikowana HbA <sub>1c</sub>	≤7%

Hiperglikemia to stan, kiedy poziom cukru we krwi przekracza prawidłowe wartości (na czczo powyżej 110 mg/dl, 1-2 godziny po posiłku powyżej 140 mg/dl u osób z cukrzycą typu 1 lub krótkotrwałą cukrzycą typu 2 oraz 160 mg/dl u pozostałych chorych).

<sup>1</sup>) Zalecenia Kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2010, Zalecenie 4, pkt II

Glukometr Optium *Xido*

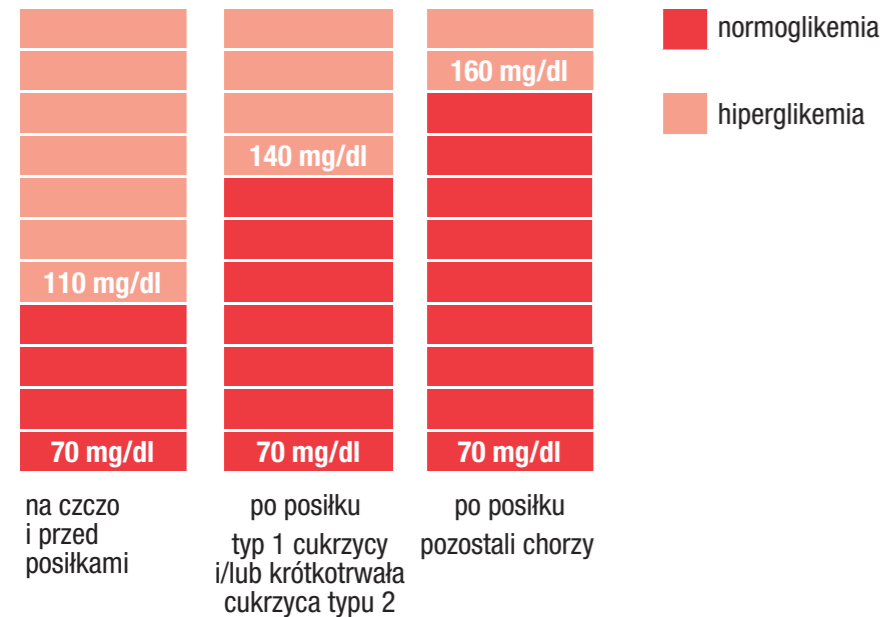
Bez kodowania!



Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!





Hiperglikemia może zdarzyć się każdemu choremu na cukrzycę w dowolnym okresie choroby.

Niewielka hiperglikemia (poniżej 180 mg/dl) zwykle nie daje żadnych objawów. Gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl (próg nerkowy), pojawia się cukier w moczu. Przy stężeniach powyżej 250 mg/dl może rozwinąć się kwasica ketonowa, objawiająca się m.in. obecnością ciał ketonowych w moczu.

Długo trwająca hiperglikemia prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych w całym organizmie i rozwoju późnych powikłań cukrzycy (uszkodzenie oczu, nerek, nerwów, serca). Dlatego tak ważne jest, aby każdy, kto ma cukrzycę wiedział, co to jest hiperglikemia, jakie są jej objawy i jak na nią reagować.

## JAK ROZPOZNAĆ HIPERGLIKEMIE?

### Najczęstsze objawy hiperglikemii:

- Suchość w ustach,
- Wzmoczone pragnienie (organizm próbuje w ten sposób „rozcieńczyć” zbyt dużą ilość cukru we krwi),
- Częste oddawanie moczu (organizm pozbywa się z moczem nadmiaru cukru),
- Wzmoczone łaknienie (w przeciwieństwie do krwi, poziom cukru w komórkach jest bardzo niski – odpowiada za odczuwanie głodu),
- Senność, uczucie zmęczenia, osłabienie,
- Zaburzenia widzenia,
- Zmiany ropne na skórze,
- Infekcje narządów moczowo-płciowych,
- Skurcze mięśni kończyn.

### Objawy kwasicy ketonowej:

- Oddech o kwaśnym zapachu,
- Duszności,
- Bóle brzucha,
- Nudności, wymioty,
- Utrata przytomności.



## CO WYWOŁUJE HIPERGLIKEMIE?

- Obfity posiłek,
- Zwiększone spożycie węglowodanów (cukrów prostych),
- Niedostateczna dawka insuliny (zaniechanie iniekcji, zbyt mała dawka, niewłaściwa insulina, np. krótkodziałająca zamiast długodziałającej),
- Niedostateczna dawka leku doustnego obniżającego stężenie glukozy we krwi,
- Brak wysiłku fizycznego,
- Sytuacje stresowe,
- Dodatkowa choroba (grypa, angina, zakażenie układu moczowego, zawał serca, uraz),
- Przyjmowanie niektórych leków.

## CO ZROBIĆ, JEŚLI ROZPOZNAŁEŚ U SIEBIE OBJAWY HIPERGLIKEMII?

- Zmierz poziom cukru przy użyciu glukometru (np. Optium Xido), a przy wartościach powyżej 250 mg/dl zbadaj obecność ciał ketonowych we krwi i/lub w moczu.
- Wykonaj dodatkowy wysiłek fizyczny.
- Jeśli bierzesz insulinę, podaj dodatkową korekcyjną dawkę szybko działającej insuliny.
- Pij więcej wody i niesłodzonych płynów.
- Przy narastającej glikemii, gdy pojawią się objawy kwasicy ketonowej, skontaktuj się z lekarzem.

## UWAGA!

- Nie ćwicz, gdy poziom cukru przekracza 250 mg/dl lub obecne są ciała ketonowe we krwi i/lub w moczu.

## JEŚLI HIPERGLIKEMIA UTRZYMUJE SIĘ W KOLEJNYCH DNIACH:

- Sprawdź dietę (jedz regularnie, zmniejsz porcje posiłków, ogranicz cukry proste).
- Sprawdź leki (czy insulina lub doustne leki cukrzycowe nie są przeterminowane, czy były prawidłowo przechowywane, czy nie pomyliłeś dawki insuliny lub leku doustnego).
- Sprawdź sprzęt do podawania insuliny (czy wstrzykiwacz jest sprawny, czy igła jest drożna, czy pompa podaje insulinę).
- Zastanów się, czy nie masz dodatkowej choroby, np. chorego zęba.
- Skontaktuj się ze swoim lekarzem.

## JAK ZAPOBIEGAĆ HIPERGLIKEMII?

- Kontroluj systematycznie poziom cukru we krwi przy użyciu glukometru, np. Optium Xido.
- Dbaj o utrzymywanie wyników pomiarów jak najbardziej zbliżonych do normy.
- Jedz regularnie, podobne porcje, o stałych porach, unikaj cukrów prostych.
- Wykonuj regularny wysiłek fizyczny.
- Przestrzegaj zaleceń lekarskich dotyczących leczenia cukrzycy.

Najlepszym rozwiązaniem, aby zapobiegać hiperglikemii, jest dobra kontrola cukrzycy. Najlepiej będzie, jeśli nauczysz się rozpoznawać i reagować na hiperglikemiię najwcześniej jak to możliwe – zanim Twój stan się pogorszy.

