

JAK RADZIĆ SOBIE Z CUKRZYCĄ?

Twój diabetolog, pielęgniarka edukacyjna i dietetyk odpowiedzą Ci, w jaki sposób możesz utrzymać optymalne wartości stężenia glukozy we krwi.

- Zwiększ swoją aktywność fizyczną, aby spalić glukozę zawartą we krwi.
- Wybieraj zdrową żywność i przestrzegaj zasad prawidłowego odżywiania.
- Porozmawiaj z lekarzem o wszelkich zmianach, które powinieneś wprowadzić w swoim jadłospisie, a także zapytaj o wskazany dla Ciebie rodzaj aktywności fizycznej.

Niezależnie od metody leczenia, którą wybierze dla Ciebie lekarz, konieczne jest prowadzenie samokontroli glikemii przy użyciu glukometru.

Diabetolog i pielęgniarka edukacyjna wyjaśnią Ci, kiedy i w jaki sposób wykonywać pomiary stężenia glukozy we krwi oraz wytłumaczą znaczenie występujących wahań poziomu cukru. Otrzymasz też wskazówki, jak można wykorzystać te informacje, aby złagodzić gwałtowność zmian glikemii.

Konsultacja merytoryczna –
Dr n. med. Andrzej Dybała,
Specjalista chorób wewnętrznych, Diabetolog



Co to jest cukrzyca?



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/M/6pak/CtjC/10/2014 © 2014 Abbott. All rights reserved.



WIEDZA

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 informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w przedmiotowym materiale stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zwłaszcza na powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani zastosowania dowolnego produktu leczniczego, leku, ani wyrobu medycznego w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium.

Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omówionych w przedmiotowym materiale znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dostarczonych wraz z produktem leczniczym lub wyrobem medycznym. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia i środki ostrożności.

DLA DIABETYKÓW

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!



Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!



CO TO JEST CUKRZYCA?

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, której głównym objawem jest podwyższone stężenie glukozy we krwi. Schorzenie to powoduje, że trzustka przestaje produkować insulinę, produkuje jej zbyt mało lub też komórki organizmu nie reagują na działanie insuliny produkowanej przez trzustkę.

- Insulina to hormon, który „otwiera” komórki organizmu i pozwala na natychmiastowe zużycie glukozy zawartej we krwi jako źródła energii lub zmagazynowanie jej na później w formie glikogenu.
- Glukoza znajdująca się we krwi pochodzi z węglowodanów dostarczanych w spożywanym jedzeniu. Są one rozkładane w układzie trawiennym, a następnie rozprowadzane po całym ciele jako paliwo służące wytworzeniu energii potrzebnej do życia.
- Jeżeli w organizmie brakuje insuliny, glukoza nie może zostać wykorzystana, więc jej stężenie we krwi rośnie.
- Nieleczony wysoki poziom glikemii może doprowadzić do przewlekłych problemów zdrowotnych. Zdiagnozowana cukrzyca to szansa, aby w porę zadbać o siebie i uniknąć powikłań cukrzycowych i związanych z nimi zagrożeń.

TYPY CUKRZYCY I JEJ OBJAWY

- Istnieją dwa główne typy cukrzycy – cukrzyca typu 1 i cukrzyca typu 2.
- U ciężarnych kobiet może rozwinąć się tak zwana cukrzyca ciężarnych.
- Każdy rodzaj cukrzycy ma inne przyczyny, zatem różne są metody jej leczenia.

OBJAWY CUKRZYCY

Podstawowe:

- Odwodnienie i duże pragnienie,
- Częste oddawanie moczu,
- Zwiększony apetyt (spożywanie dużych porcji jedzenia bez przybywania na wadze),
- Utrata masy ciała.

Dodatkowe:

- Nadmierne zmęczenie,
- Zaburzenia ostrości widzenia,
- Świąd w okolicy narządów płciowych lub powracająca grzybica,
- Wolne gojenie się ran,
- Nawracające infekcje (na przykład czyraki).



CUKRZYCA TYPU 1

- Cukrzyca typu 1 pojawia się, gdy komórki trzustki produkujące insulinę zostają uszkodzone. W rezultacie trzustka przestaje produkować insulinę.
- Ten rodzaj cukrzycy dotyka przeważnie dzieci i ludzi młodych, chociaż wystąpić może w każdym wieku i rozwinąć się bardzo szybko w krótkim czasie.
- Leczenie polega na stosowaniu insulinoterapii, prawidłowym odżywianiu opartym na przeliczaniu wymienników węglowodanowych (WW) i kontrolowanym wysiłku fizycznym.

CUKRZYCA TYPU 2

- Cukrzyca typu 2 to postać choroby, w której w różnym stopniu nasilenia, w różnych okresach procesu chorobowego, występuje niezdolność komórek produkujących insulinę w trzustce, do wydzielania odpowiedniej do zapotrzebowania ilości insuliny.
- Rozwijają się wolno i stopniowo w ciągu dłuższego okresu, dlatego też objawy mogą zostać niedostrzeżone, a schorzenie pozostaje często niezdiagnozowane.
- Cukrzyca typu 2 diagnozowana jest zazwyczaj u osób starszych i w średnim wieku, ale coraz częściej stwierdza się ją już u osób w okresie wczesnej dorosłości, a niekiedy nawet u dzieci.
- Często jest chorobą dziedziczną i występuje ze szczególną częstotliwością u osób z nadwagą oraz otyłych.