

CO SIĘ DZIEJE W CZASIE CHOROBY?

Organizm potrzebuje większej ilości energii, aby zwalczyć chorobę, szczególnie jeśli pojawia się gorączka. Wykorzystuje do tego zmagazynowany cukier. Niezbędne jest picie dużej ilości płynów i przyjmowanie insuliny, nawet jeśli w ogóle nie jadłeś posiłku. Przy niedoborze insuliny, organizm zużywa energię pochodzącą ze spalania tłuszczu, a wtedy we krwi wzrasta poziom ciał ketonowych. Wysoki poziom ciał ketonowych może znacznie pogorszyć samopoczucie.

Jeśli stężenie glukozy wzrasta powyżej 250 mg/dl (cukrzyca typu 1) i 300 mg/dl (cukrzyca typu 2), konieczna jest kontrola poziomu ciał ketonowych.

NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

- Nie odstawiaj insuliny czy tabletek.
- Dostarczaj organizmowi odpowiedniej ilości węglowodanów, jedząc niewiele, ale często. Zjedz zupę, a jeśli naprawdę nie możesz jeść, pij mleko lub soki owocowe.
- Pij dużo wody lub niesłodzonych napojów, aby zapobiec odwodnieniu organizmu.
- Kontroluj stężenie glukozy we krwi przy użyciu glukometru.
- Jeśli coś Cię niepokoi, poziom glikemii niebezpiecznie rośnie lub wymiotujesz, skonsultuj się z lekarzem!

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



Wysokie
i niskie
stężenie
glukozy we krwi



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/WINS/GwK/10/2014 © 2014 Abbott. All rights reserved.



WIEDZA

DLA DIABETYKÓW

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 powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakiegokolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie potwierdza 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.

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

Abbott
Diabetes Care

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

Abbott
A Promise for Life

Chorzy na cukrzycę powinni dążyć do osiągnięcia poniższych wartości stężenia glukozy we krwi i hemoglobiny glikowanej.

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 _{1c}	≤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 _{1c}	≤7%

WYSOKIE STĘŻENIE GLUKOZY

Zbyt wysoki poziom cukru we krwi (hiperglikemia) charakteryzuje przede wszystkim nadmierne pragnienie, częste oddawanie moczu, wzmożone łaknienie, senność, przemęczenie i/lub zaburzenia widzenia.

Co powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi?

- Obfity posiłek,
- Zwiększone spożycie węglowodanów (cukrów prostych),
- Niedostateczna dawka insuliny,
- Niedostateczna dawka leku doustnego, obniżającego poziom glikemii,
- Brak wysiłku fizycznego,
- Sytuacje stresowe (choć u niektórych osób mogą one obniżyć poziom cukru we krwi),
- Dodatkowa choroba,
- Przyjmowanie niektórych leków.

NISKIE STĘŻENIE GLUKOZY

Zbyt niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia) objawia się drżeniem ciała, bladością skóry, nadmierną potliwością, kołataniem serca, dezorientacją, zaburzeniami widzenia, bólem głowy i uczuciem głodu.

- Zjedz lub wypij produkty zawierające cukry proste, np. owoce, cukier, miód, sok, dzięki czemu poziom cukru we krwi wróci do normy.
- Następnie zjedz coś zawierającego węglowodany złożone, np. kanapkę.

Co powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi?

- Brak posiłku czy przekąski bądź zbyt duże przerwy między posiłkami,
- Alkohol,
- Intensywny wysiłek fizyczny,
- Przyjmowanie zbyt dużej ilości insuliny,
- Niektóre leki dla diabetyków.

SAMOKONTROLA

Liczbę oznaczeń poziomu cukru uzgodnij indywidualnie ze swoim lekarzem prowadzącym. Jest ona zależna od Twojego wieku, typu cukrzycy i stopnia jej wyrównania.

Pomiary stężenia glukozy wykonuje się o porach dnia zależnych od Twojej aktywności i przyjmowanych posiłków, kiedy oczekiwane są skrajne wartości glikemii w ciągu doby.

Pełny dobowy profil glikemii obejmuje oznaczenia:

- Rano, na czczo, przed każdym głównym posiłkiem,
- 120 minut po każdym głównym posiłku,
- Przed snem, o godzinie 24.00,
- W nocy w godz. 2.00-4.00.

ZAPOBIEGANIE HIPOGLIKEMII

- Jedz o stałych porach – pominięcie posiłku lub zbyt duża przerwa między posiłkami to najczęstsze przyczyny hipoglikemii.
- Regularnie kontroluj poziom cukru we krwi – może się okazać, że konieczne jest dostosowanie dawki insuliny lub tabletek.
- Wykonuj dodatkowe pomiary poziomu cukru we krwi, jeżeli odczuwasz niepokój, np. w nocy lub przed i po ćwiczeniach fizycznych.
- Upewnij się, że Twoja rodzina i znajomi potrafią rozpoznać hipoglikemię i wiedzą, jak Ci pomóc.

PAMIĘTAJ!

- Nie siadaj za kierownicą, jeśli nie masz pewności, że Twój poziom glikemii jest prawidłowy.
- Podczas podróży zatrzymuj się co jakiś czas w celu wykonania pomiarów i spożycia posiłku.
- Jedz mało, ale często (co 2-3 godziny). Zawsze miej pod ręką kanapki, cukier lub tabletki z glukozą.