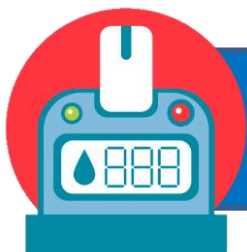


# CUKRZYCA WSKAZÓWKI DLA PACJENTA

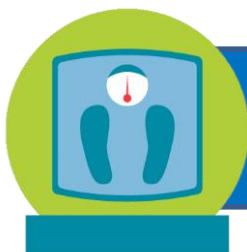
CUKRZYCA TO CHOROBA, KTÓRY WYMAGA OD PACJENTA CIĄGŁEJ KONTROLI. PODSTAWĄ JEST BADANIE POZIOMU CUKRU WE KRWI, PRZYJMOWANIE LEKÓW, INSULINY ORAZ PRZESTRZEGANIE DIETY.

## ZASADY SAMOKONTROLI



Oznaczenie stężenia glukozy we krwi 2-4 razy dziennie przed podaniem insuliny

Kontrola ciśnienia tętniczego 1 raz dziennie – w warunkach domowych nie powinno przekraczać 135/85 mmHg, a w gabinecie lekarskim 140/90 mmHg



Pomiar masy ciała 1 raz w tygodniu

Regularne prowadzenie dzienniczka samokontroli



Samodzielne podejmowanie decyzji o regulacji dawek insuliny

Aktywność fizyczna jako element zdrowego życia



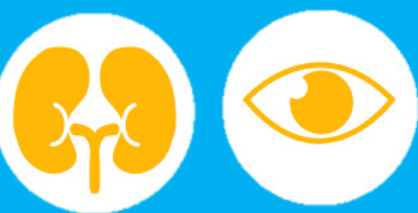
# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



- ✓ regularne spożywanie posiłków – od 4 do 5 co 4 godziny,
- ✓ ograniczenia spożycia tłuszczów zwierzęcych,
- ✓ unikanie cukru, słodczy i alkoholu,
- ✓ picie wody niegazowanej – co najmniej 1,5 litra dziennie,
- ✓ spożywanie pełnoziarnistych produktów zbożowych,
- ✓ regularne spacery lub ćwiczenia – najlepiej 1 godzinę po posiłku

- ✓ insulinę podaje się podskórnie w przednio bocznej części ramienia, w brzuch w odległości 1-2 cm od pępka, w przednio-boczną część uda,
- ✓ regularne samobadanie miejsca wkłucia
- ✓ wkład przechowywany jest w temperaturze pokojowej,
- ✓ rozpoczęty wkład można używać przez 4 tygodnie,
- ✓ nie można używać uszkodzonego sprzętu,
- ✓ insulina przechowywana jest w lodówce,
- ✓ mieszankę insulinową należy dokładnie wymieszać przed każdym podaniem,
- ✓ igła insulinowa jest używana tylko jeden raz

## ABC PODAWANIA INSULINY



## MONITOROWANIE POWIKŁAŃ CUKRZYCY

- ✓ **RETINOPATIA CUKRZYCOWA** – to uszkodzenia siatkówki oka, które może prowadzić do utraty wzroku – regularna kontrola oczu 1 raz w roku oraz stosownie do zaleceń okulisty,
- ✓ **NEFROPATIA CUKRZYCOWA** – uszkodzenie nerek, które może prowadzić do niewydolności – regularne badanie moczu i kontrola ciśnienia,
- ✓ **NEUROPATIA CUKRZYCOWA** – uszkodzenie nerwów obwodowych, mrowienie, drętwienie, ból stóp i rąk – regularna kontrola poziomu cukru

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW, PAMIĘTAJ, ABY UDAĆ SIĘ DO SWOJEGO LEKARZA