pacjent.gov.pl

Jak żyć z cukrzycą

Data aktualizacji
2024-10-07

Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzyca jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych. Jest też siódmą najczęściej występującą przyczyną zgonów. Pocieszające jest to, że jako pacjenci mamy wpływ na to, jak cukrzyca się rozwija, nie jesteśmy bezradni.

Jeśli masz cukrzycę, możesz nauczyć się z nią żyć i powstrzymywać jej rozwój. Przestrzegaj zaleceń na temat przyjmowania doustnych leków oraz insuliny (jeśli zostanie Ci przepisana), systematycznie się badaj i zmień tryb życia.

Przykazania cukrzyka

- Naucz się odróżniać sygnały, jakie daje ci organizm. Wzmożone pragnienie, nadmierna senność, zmęczenie, problem z widzeniem, napady głodu, częste oddawanie moczu, gwałtowne pocenie się, nudności, przyspieszone bicie serca mogą być objawem, że grozi ci przecukrzenie lub niedocukrzenie. Pierwsze prowadzi do zapaści lub ataku serca, drugie do utraty przytomności i śpiączki
- kontroluj poziom cukru przed jedzeniem lub podaniem insuliny lub 1,5 do 2 godzin po jedzeniu. Sprawdzaj go za pomocą glukometru lub tzw. ciągłego monitoringu glikemii (CGM). Pierwsza metoda jest tańsza, druga pozwala uniknąć częstego nakłuwania palców
- przestrzegaj dokładnie zaleceń lekarza dotyczących brania leków czy podawania insuliny
- informuj każdego lekarza, u którego się leczysz, że jesteś cukrzykiem i jakie leki bierzesz. Pamiętaj, że niektóre leki podwyższają zapotrzebowanie na insulinę (np. leki hormonalne)
- utrzymuj dietę, którą ustalisz z lekarzem. Nie pij alkoholu, wyeliminuj cukier z diety
- ruszaj się, uprawiaj sport. Ruch dobrze wpływa na wrażliwość organizmu na insulinę, na poziom cukru we krwi, na metabolizm, stany depresyjne, powoduje utratę masy ciała. Dlatego stanowi podstawowy element terapii w cukrzycy. Ale to, jak ćwiczysz, też trzeba omówić z lekarzem, bo niektóre formy wysiłku mogą Ci zaszkodzić. Trenuj bezpiecznie, by nie doszło do gwałtownego spadku cukru – hipoglikemii (niedocukrzenia)
- bardzo ważna jest higiena. Kiedy krew jest słodka, nawet drobna ranka może się długo goić.

Podstawowe zasady samokontroli cukrzyka:

- regularnie sprawdzaj stężenie glukozy we krwi, jeśli nie bierzesz insuliny, to minimum 2 razy w miesiącu
- co najmniej 4 razy w roku idź do diabetologa
- raz na miesiąc zrób badanie moczu na obecność cukru i acetonu
- raz na rok skontroluj: wydalanie białka z moczem, poziom mocznika i kreatyniny we krwi oraz cholesterol
- staraj się schudnąć, a przynajmniej nie przytyć
- raz na tydzień mierz ciśnienie.

Powikłania cukrzycy

Cukrzyca niszczy naczynia krwionośne i nerwy, w efekcie z biegiem czasu może powodować kolejne choroby. Są to:

- cukrzycowa choroba nerek (nefropatia cukrzycowa). Jej pierwszym objawem jest występowanie białka w moczu. Potem białka jest coraz więcej, nerki coraz gorzej działają, w końcu potrzebne są dializy, a nawet przeszczep
- retinopatia cukrzycowa, czyli zmiany w siatkówce oka, które prowadzą do zaćmy (zmętnienia soczewki), jaskry (uszkodzenia nerwu wzrokowego), a w konsekwencji do ślepoty. Problemy ze wzrokiem pojawiają się u co trzeciej osoby z cukrzycą
- neuropatie cukrzycowe, czyli uszkodzenia włókien nerwowych. Pacjent odczuwa mrowienia, drętwienie, traci czucie w kończynach. Neuropatia autonomicznego układu nerwowego powoduje problemy z trawieniem, pracą serca, a także powoduje impotencję
- uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych i układu krążenia powodują chorobę niedokrwienną mięśnia sercowego, zawał (którego organizm nie sygnalizuje bólem), udary. Choroby układu sercowo-naczyniowego są głównymi przyczynami śmierci oraz niepełnosprawności osób chorych na cukrzycę
- gorsze gojenie się ran
- pojawienie się zespołu stopy cukrzycowej. W stopach na skutek uszkodzenia nerwów dochodzi do zaburzenia i utraty czucia dotyku, bólu i temperatury. Uszkodzenia naczyń krwionośnych powodują, że stopa staje się bardzo sucha, a skóra na niej łatwo pęka do krwi. Brak czucia skutkuje licznymi drobnymi urazami, rany się nie goją, pojawia się owrzodzenie, w końcu może być konieczna amputacja
- gorsza odporność (ciągłe zapadanie na rozmaite choroby)
- zaburzenia gospodarki tłuszczowej organizmu
- choroby przyzębia (stany zapalne dziąseł).

Jak dbać o stopę cukrzycową:

- dbaj o higienę, wszystkie zabiegi wykonuj codziennie
- nie mocz nóg dłużej niż trzeba do ich umycia, używaj ciepłej, nie gorącej, wody
- zawsze staranie osuszaj stopy, także między palcami
- nie używaj niczego ostrego do ścierania pięt
- paznokcie obcinaj prosto, by nie wrastały, ale nie za krótko, nie wycinaj skórek
- nie rozgrzewaj stóp poduszką elektryczną czy termoforem
- noś skarpetki z wełny lub bawełny, codziennie je zmieniaj
- nie lekceważ żadnego zadrapania, otarcia, ranki, z każdym skaleczeniem lub owrzodzeniem idź do lekarza
- używaj odpowiednich kremów do codziennego smarowania stopy po myciu (np. zawierających parafinę, która zatrzyma wodę w skórze, mocznik, który poprawi nawilżenie stopy i pomoże w złuszczaniu skóry, witaminy A+E, które odżywią naskórek, srebro, które zabiega zakażeniom ran i wspiera gojenie się)
- nigdy nie chodź boso
- noś wygodne, miękkie obuwie.

Depresja cukrzyka

Często zdarza się, że osoba chora na cukrzycę ma depresję i inne problemy psychiczne, a to wpływa z

kolei na jej zachowanie i zdolność do przestrzegania diety i zaleceń lekarza.

Możliwe problemy psychiczne cukrzyka:

- zespół lęku napadowego inaczej lęk paniczny – przed chorobą, jej konsekwencjami, utratą kontroli. Objawy to m.in. przyspieszony rytm serca (tachykardia), zbyt szybki i głęboki oddech (hiperwentylacja), duszności, dreszcze, rozstrój żołądka, zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, poczucie obcości. Może pojawić się agorafobia (lęk przed otwartą przestrzenią). Najczęściej u pacjentów z cukrzycą typu I
- lęk uogólniony przed codziennymi wydarzeniami i problemami. Objawy to napięcie mięśniowe, bóle, niepokój i zdenerwowanie, reagowanie irytacją, brak odprężenia, bezsenność, poczucie braku stabilności i braku kontroli nad życiem. Chory może odczuwać uderzenia gorąca i zimna, mdleć. Najczęstsze u osób z cukrzycą typu II
- fobia społeczna, czyli lęk przed ludźmi, wiąże się z unikaniem sytuacji społecznych. Połączony jest z niskim poczuciem własnej wartości i przeświadczeniem o nieprzystosowaniu. U osób z cukrzycą typu II
- zachowania nerwicowe: zbyt częste pomiary stężenia glukozy lub unikanie pomiarów, lęk czy wkłucie pompy insulinowej było odpowiednie, złe interpretacje wyników, obsesyjne myśli, potrzeba ciągłej kontroli i perfekcjonizm
- depresja – może być i skutkiem, i przyczyną cukrzycy. Zwiększa dwukrotnie ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II. Choruje na nią ok. 30% cukrzyków. Depresja powoduje, że chorzy mają większe problemy z kontrolą choroby, stosowaniem się do zaleceń dotyczących diety i trybu życia.

Apteczka cukrzyka

Dla cukrzyka ważna jest kontrola poziomu glukozy. Sprawdza się to za pomocą tzw. pasków, czyli suchych testów albo glukometru. Zazwyczaj przed posiłkiem lub podaniem insuliny, a potem 1,5-2 godzin po jedzeniu. Jeśli wahania cukru są duże, pozom glukozy trzeba sprawdzać także w nocy.

Insulinę dobiera lekarz. Jest krótko działająca, o średnim czasie działania i długim. Pierwsza najlepiej działa przez 1-3 godziny po podaniu, druga przez 4-12, a trzecia ponad 24 godziny. Insulina jest w ampułkach lub penach (urządzeniach przypominających długopisy).

Insulinę przechowujemy:

- **w lodówce, w temperaturze 2-8 st. C**
- **z dala od światła słonecznego**
- **peny do miesiąca, otwartą fiolkę do 6 tygodni**

Jeśli insulina zamarza, zmieniła barwę lub konsystencję – nie nadaje się do użytku.

Wylecz się dietą

Odpowiednia dla cukrzyka dieta powinna opierać się na częstych posiłkach i wybieraniu produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG poniżej 55).

Poznaj zalecenia dotyczące diety dla cukrzyka

Indeks glikemiczny to sposób porządkowania produktów spożywczych według tego, jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po ich zjedzeniu. Produkty o niskim IG: nierozgotowane zboża (płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy), kefiry i jogurty naturalne, większość warzyw i roślin strączkowych, orzechy, nasiona, pestki. Produkty o wysokim IG to np. wszystkie słodycze, białe pieczywo, miód. Nie

należy się jednak kierować intuicją, tylko sprawdzać IG, bo wysokie mają m.in. dynia, rzepa, arbuz czy płatki owsiane błyskawiczne.

Znajdź odpowiednią dietę dla siebie

Bibliografia

NFZ o zdrowiu. Cukrzyca, Warszawa 2019

International Diabetes Management Practices Survey, IDMPS, trwające od 2005 r. największe międzynarodowe badanie cukrzyków