pacjent.gov.pl

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą – czas na działanie

Data aktualizacji
2025-11-14

Warto pamiętać, że cukrzyca typu drugiego to choroba cywilizacyjna. Najczęściej rozwija się u osób, które:

- unikają aktywności fizycznej
- żyją w ciągłym pośpiechu i stresie
- nieprawidłowo się odżywiają.

Szacuje się, że w naszym kraju choruje już ponad 3 mln osób – a obok nich może być kolejne 5 mln z tzw. stanem przedcukrzycowym. To ważny sygnał: problem nie dotyczy „kogoś innego”, lecz nas wszystkich – rodziny, przyjaciół, sąsiadów, środowiska pracy. Choroba rozwija się często skrycie – w wielu przypadkach osoba z cukrzycą nie zdaje sobie sprawy z zagrożeń, jakie niesie jej wystąpienie.

Dlatego właśnie profilaktyka i wczesne wykrycie nieprawidłowych poziomów glukozy w organizmie są kluczowe. Zmiana stylu życia (zdrowa dieta, ruch, utrzymanie prawidłowej masy ciała) — to konkretne działania, które mogą znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania oraz pomóc chorym.

Moje Zdrowie pomaga wykryć cukrzycę

Moje Zdrowie to bezpłatny program profilaktyczny, który pomaga dorosłym od 20. roku życia sprawdzić stan swojego zdrowia i ewentualnie wykryć niekorzystne zmiany w organizmie.

Program składa się z trzech etapów:

- wypełnienia ankiety
- wykonania badań
- wizyty podsumowującej i odebrania indywidualnego planu zdrowotnego (IPZ).

Ankietę możesz wypełnić na jeden z trzech sposobów:

- na mojeIKP (aplikacja mobilna),
- na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP),
- w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) przy pomocy personelu medycznego.

Dlatego, jeśli masz 20 lat lub więcej – warto rozważyć udział w programie: to szansa, by „wyprzedzić” chorobę, a nie tylko reagować, gdy już się pojawią komplikacje.

Narzędzia e-zdrowia dla pacjenta

Możesz też skorzystać z wielu udogodnień, które oferują Ci Internetowe Konto Pacjenta i jego mobilny odpowiednik, aplikacja mojeIKP. Dzięki nim szybciej i łatwiej możesz załatwiać sprawy związane z Twoim zdrowiem.

Na Internetowym Koncie Pacjenta znajdziesz m.in.:

- e-recepty wystawione, zrealizowane lub częściowo zrealizowane
- dawkowanie leków, które przepisał Ci lekarz
- informacje o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce)
- historię Twoich wizyt w przychodni lub u lekarza (zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnych)
- e-skierowania (np. do specjalisty, na badania, do uzdrowiska)
- e-zwolnienia i zaświadczenia lekarskie
- Twoje szczepienia
- Twój indywidualny plan opieki medycznej (IPOM) wraz z harmonogramem wizyt – pacjenci z cukrzycą często objęci są opieką koordynowaną
- elektroniczną dokumentację medyczną (EDM): m.in. opisy badań diagnostycznych, wyniki badań laboratoryjnych, informacje lekarza kierującego, wypisy ze szpitala, informacje z SOR.

W aplikacji mojeIKP masz możliwość m.in.:

- łatwego wyszukiwania e-recept i e-skierowań
- odbierania powiadomień SMS/em o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach
- sprawdzania ulotki i dawkowania przepisanego leku, także za pomocą skanera leków
- sprawdzenia daty ważności leku poprzez skan kodu QR
- ustawienia przypomnienia o lekach, które zażywasz – także przez skanowanie leków, dzięki czemu nie zapomnisz o kolejnych dawkach
- sprawdzenia daty i miejsca wizyty na podstawie zarejestrowanego e-skierowania (jeśli przychodnia przekazała taką informację)
- sprawdzenia Twojego planu indywidualnej opieki medycznej wraz z harmonogramem
- przejścia na portal Diety NFZ, na którym możesz pobrać odpowiednią dla Ciebie dietę warz z listą zakupów
- korzystania z licznika wody, a odpowiednie nawodnienie organizmu jest bardzo ważne w przypadku cukrzycy
- uruchomienia krokomierza i korzystania z programu ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”
- udostępniania danych medycznych nie tylko bliskim osobom, ale i pracownikom medycznym/farmaceutom/placówkom.

Dla osoby z cukrzycą lub podejrzewającej chorobę – to ogromne wsparcie: wszystkie ważne dokumenty, wyniki badań, e-recepty, przypomnienia o lekach, dostęp do planu leczenia – wszystko w jednym miejscu, dostępne 24/7.

Katalog usług e-zdrowia dla diabetyków będzie się powiększał, mi. in. w ramach domowej opieki medycznej (DOM). Planowane jest włączenie urządzeń mierzących poziom glukozy do systemu zdalnej opieki nad pacjentem. Dzięki temu lekarz POZ będzie mógł lepiej monitorować stan zdrowia pacjenta, a pacjent otrzymywać lepiej ukierunkowaną pomoc bez konieczności wizyty w przychodni.

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).
- Zachowuj higienę. 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.

Przeczytaj też

Moje Zdrowie

Jeśli masz skończone 20 lat, ten bezpłatny program jest dla Ciebie. Obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Realizowany jest przez przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta

IKP - centrum wsparcia

Czemu służy, co oferuje, jak z niego korzystać, czyli podstawowe informacje o Internetowym Koncie Pacjenta oraz innych usługach e-zdrowia w przyjaznej formie pytań i odpowiedzi