



**dłuższe**  
życie z cukrzyca

# PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



[facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca](https://facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca)

[www.dluzszezyciezczukrzyca.pl](http://www.dluzszezyciezczukrzyca.pl)

# LIPIEC

## Słoneczne zmagania z ubiorem i skórą – jak zadbać o ciało

Stan hiperglikemii i obniżona wrażliwość na insulinę mogą zaburzać homeostazę naskórka, poprzez zmniejszenie nawodnienia i osłabienie czynności gruczołów łojowych. Z tego powodu, prawie u wszystkich osób z cukrzycą, obserwuje się nadmierną suchość i nadwrażliwość skóry z towarzyszącym uczuciem świądu.

Sucha skóra jest mniej odporna na uszkodzenia, bardziej skłonna do podrażnień i infekcji. Prowadzi to do wystąpienia uciążliwych objawów, takich jak np. zaczerwienienie, pieczenie, podrażnienie, pękanie, nadmierne złuszczenie i rogowacenie naskórka.

Właściwa higiena i pielęgnacja skóry ma pozytywny wpływ na jej ogólną kondycję, szczególnie w okresie letnim.

### SPRÓBUJ!

Światło słoneczne jest zarówno dobre, jak i niekorzystne dla naszego zdrowia. Słońce daje nam ciepło, pomaga regulować rytm dobowy, umożliwia też wytwarzanie witaminy D. Jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV jest szkodliwa i jesteśmy na to narażeni zawsze, gdy przebywamy na powietrzu w słoneczny, letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na spacerze w lesie. Uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą również zaszkodzić zdrowiu.

**S - Słońce - nadmierna ekspozycja** może prowadzić do:

- oparzenia słonecznego – skóra staje się wówczas czerwona, gorąca i piekąca, mogą też pojawić się pęcherze, które bardzo swędzą lub wysypka w postaci małych czerwonych kropek; po kilku dniach, gdy objawy oparzenia zaczynają znikać, naskórek zaczyna się łuszczyć i schodzić
- szybszego starzenia się skóry oraz do uszkodzania jej komórek, co może prowadzić do powstania nowotworów skóry

**P - Przewiewne ubrania, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne – NOŚ:**

- jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze
- czapkę, kapelusz lub inne nakrycie głowy, najlepiej takie, które zakryją kark i uszy oraz zabezpieczą przed przegrzaniem
- okulary przeciwsłoneczne z filtrem chroniącym oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV; istnieją również okulary pływackie z taką ochroną

**R - Regularnie używaj kremu z filtrem przeciw UV**

- 15–20 minut przed wyjściem z domu
- co około 2-3 godziny w ciągu dnia

- po wyjściu z kąpieli – np. w morzu lub jeziorze
- przy dużej ekspozycji na słońce latem, ale także w innych porach roku

SPF (Sun Protection Factor) to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym, czyli filtr. Rodzaje filtrów: niski - 6-10 SPF; średni - 15-25 SPF; wysoki - 30-50 SPF; bardzo wysoki - 50+ SPF.

### **Ó - Ósemka udaru cieplnego - Zapamiętaj!**

- wysoka temperatura ciała
- ból i zawroty głowy
- nudności i wymioty
- zmiany nastroju
- zaburzenia widzenia
- szybkie bicie serca
- przyspieszone oddychanie
- utrata przytomności

### **B - Bardzo wskazane picie wody**

W upalne dni może dojść do odwodnienia organizmu, zwłaszcza wtedy, gdy uprawiasz sport bądź spędzasz aktywnie dzień poza domem. Pamiętaj o regularnym piciu wody (nawet szklanka co godzinę). Unikaj natomiast napojów, które mają działanie moczopędne i dodatkowo odwadniają organizm np. kawy. Unikaj alkoholu!

### **U - Używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz pomieszczenia**

- zapewnia to właściwą cyrkulację powietrza w pomieszczeniach
- najlepiej robić to rano lub wieczorem oraz w sytuacjach, kiedy temperatura w pomieszczeniu szybko wzrasta i robi się duszno

### **J - Jest suchość skóry**

Suchość skóry towarzyszy niemal każdemu. Profilaktyka suchej skóry i świądu wymaga od osoby z cukrzycą systematycznego stosowania odpowiednich emolientów - preparatów miejscowo nawilżających i natłuszczających skórę. Ich stosowanie przyspiesza regenerację bariery naskórkowej, przez co skóra staje się bardziej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Codzienna pielęgnacja odpowiednimi preparatami nie tylko wzmacnia barierę naskórkową, poprzez przywrócenie prawidłowego poziomu lipidów, ale też redukuje suchość, złuszczenie, zmiany wypryskowe, nadkażenia bakteryjne i grzybicze, ponadto łagodzi świąd skóry. Stosowanie preparatów zawierających mocznik oraz emolientów zmniejsza suchość skóry u osób chorych na cukrzycę. Stężenie mocznika należy dostosować do stanu skóry i celów pielęgnacyjnych. Zapytaj o to podczas wizyty kontrolnej w AOS lub w POZ.

**Autor opracowania:**

**Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, [www.pfed.org.pl](http://www.pfed.org.pl)**

PG-PL-104374