



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Kolorowo wszędzie - w jakim kolorze jest moja cukrzyca?

Życie z cukrzycą to niekończąca się krzywa uczenia się. „Podobnie jak zmieniające się kolory i nieprzewidywalność jesieni, cukrzyca tańczy dookoła, gdy zmienia się wiatr, przynosi różnorodność natężenia koloru i może sprawić, że spadniesz na ziemię jak spadający liść.”

Początek jesieni to czas, w którym dzień staje się krótszy, zmniejsza się ilość światła słonecznego, ogranicza się możliwość uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, zwiększa się podatność na infekcje wirusowe i bakteryjne. Niskie temperatury wpływają na zaburzenie gospodarki węglowodanowej i utrudniają utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Infekcje dróg oddechowych oraz przewodu pokarmowego, które często zdarzają się właśnie jesienią, zwłaszcza w połączeniu z gorączką, mogą znacząco zmienić zapotrzebowanie na insulinę.

Mniej słońca oznacza duże zmiany dla Twojego organizmu. Zmniejsza się wówczas stężenie serotoniny, uznanej za hormon szczęścia, obniża się stężenie witaminy D w organizmie, tak potrzebnej dla utrzymania dobrej odporności i w końcu częściej dochodzi do obniżenia nastroju, związanego ze zmianami sezonowymi. W tym okresie możemy także zaobserwować częstsze problemy ze snem, będące wynikiem zakłócenia cyklu snu i rytmu wydzielania hormonów, między innymi melatoniny.

Kolor

K – Konsultacje.

Żółte jest słońce i piasek, więc kojarzy się z ciepłem, latem i wakacjami. Kolor ten przywołuje wiele dobrych wspomnień i pozytywnych emocji, jak radość, śmiech, zabawa, optymizm czy wypoczynek.

- **Okazja:** Wraz z końcem lata czujemy się wypoczęci, pełni energii, towarzyszy nam optymizm i pozytywne uczucia. Może to być dobry okres na sprawdzenie w jakiej kondycji jest Twój organizm.
- **Wyzwanie:** Bycie chorym na cukrzycę nakłada szereg zobowiązań. Ale bycie rodzicem, pracownikiem, właścicielem mieszkania czy też samochodu również nie jest ich pozbawione.
 - ✓ Przypomnij sobie kiedy ostatnio oglądałaś/-eś swoje stopy lub lekarz czy pielęgniarka je badali? Nie zwlekaj!
 - ✓ Zaplanuj wizytę u okulisty, jeśli w tym roku jeszcze tego nie zrobiłaś/-eś.
 - ✓ Utrzymuj wartość hemoglobiny glikowanej $<7,0\%$, utrzymuj zalecony czas glikemii docelowej, jeśli używasz monitoringu ciągłego glukozy.
 - ✓ Co najmniej raz w roku odwiedź punkt pobrania materiałów do badań. Zapewne masz zleczone badania z krwi i moczu.
- **Zwróć uwagę:** Dzięki temu, że poddajesz się badaniom kontrolnym, masz aktualną informację o stanie Twojego zdrowia. Profilaktyka jest najlepszą inwestycją w zdrowie. Regularna, coroczna ocena dna oka i leczenie, jeśli są zalecone, pomagają w zapobieganiu retinopatii cukrzycowej, która może

prowadzić do utraty wzroku. Utrzymanie optymalnej kontroli glikemii, wartości cholesterolu całkowitego, HDL, LDL, trójglicerydów i ciśnienia tętniczego krwi zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu stopy cukrzycowej, której konsekwencją bywa amputacja.

O – Odporność.

Czerwony to jeden z bardziej żywych i intensywnych kolorów. Jaśniejsze odcienie czerwonego symbolizują radość, miłość, pasję. W większości kojarzone są z pozytywnymi uczuciami. Ciemniejsze odcienie, takie jak bordo, oznaczają między innymi siłę.

- **Okazja:** Początek jesieni to okazja na wzmocnienie organizmu na nadchodzący sezon jesienny i zimy.
- **Wyzwanie:**
 - ✓ Dostarczaj organizmowi odpowiednią ilość witaminy D. W razie wątpliwości porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem.
 - ✓ Zapewnij sobie dobrej jakości sen. Zaburzony, zbyt krótki sen może powodować u osób chorych na cukrzycę wzrost stężenia glukozy we krwi, możesz czuć się bardziej głodny i przez to jeść więcej. Sen pomaga organizmowi odpocząć, wzmocnić odporność i zredukować stres.
 - ✓ Rób codziennie coś, co naprawdę sprawia Ci przyjemność, zrelaksuj się. W wyniku doznawanego stresu wzrasta poziom kortyzolu i adrenaliny. U chorych na cukrzycę kortyzol podwyższa stężenie glukozy we krwi.
 - ✓ Uodpornij się na grypę, pneumokoki, COVID-19, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś.
- **Zwróć uwagę:** Cukrzyca, nawet dobrze kontrolowana, może utrudnić układowi odpornościowemu walkę z infekcjami. Jeśli masz cukrzycę, możesz być w grupie ryzyka poważniejszych powikłań choroby, w porównaniu z osobami bez niej.

L – Leki. Kolor *beżowy* symbolizuje spokój, ukojenie, elegancję. Jest kojarzony z równowagą i duchowością.

- **Okazja:** Podczas, gdy pogoda za oknem jest zmienna, masz okazję i więcej czasu, aby przyjrzeć się jak reaguje na nią i na dotychczasowe leczenie Twoja cukrzyca.
- **Wyzwanie:**
 - ✓ Odpowiedz sobie na pytania: Jak często zdarza Ci się zapomnieć o przyjęciu leku? Czy zdarza Ci się nie przestrzegać godzin przyjmowania leków? Czy pomijasz kolejną dawkę leku, jeśli dobrze się czujesz? Jeśli na jedno z tych pytań odpowiedziałś/-łaś „tak”, zastanów się, co sprawia Ci trudność w przyjmowaniu leków, porozmawiaj o tym z lekarzem lub pielęgniarką.
 - ✓ Przywiąż wagę do monitorowania stężenia glukozy. Zmniejszona aktywność fizyczna, choroby infekcyjne, gorączka zmieniają zapotrzebowanie na leki.
 - ✓ Obserwuj swój organizm, poinformuj lekarza lub pielęgniarkę o niepokojących objawach.
- **Zwróć uwagę:** Szacuje się, że nawet 50% pacjentów ze schorzeniami przewlekłymi nie zażywa leków zgodnie z zaleceniem lekarskim.

O – Odżywianie. *Brązowy* to kolor Ziemi. Jako podstawowa barwa ziemi, kojarzony jest ze stabilizacją, pragmatyzmem i stałością.

- **Okazja:** Lato się skończyło, ale wciąż dostępnych jest mnóstwo wspaniałych warzyw i owoców, także tych w kolorze jesieni, które dodają koloru, smaku i tekstury Twoim ulubionym posiłkom.
- **Wyzwanie:** Wszyscy nadal musimy dążyć do spożycia minimum pięciu porcji warzyw i owoców każdego dnia, w ramach zdrowej, zbilansowanej diety. Owoce i warzywa zapewniają dostarczanie organizmowi błonnika, który jest niezbędny dla pracy jelit, pomaga regulować ciśnienie tętnicze krwi i może wpływać na stężenie cholesterolu. Zawarte w warzywach i owocach witaminy i sole mineralne wzmacniają odporność.
- **Zwróć uwagę:** Zwracaj uwagę na właściwe proporcje produktów: w codziennej diecie, poza cennymi źródłami białka i tłuszczów - 3/4 powinny zajmować warzywa, a tylko 1/4 owoce. Uważaj na porcje owoców, które spożywasz, szczególnie gdy pijesz sok owocowy. Dorośli nie powinni spożywać więcej niż 30 g dodanego (wolnego) cukru dziennie, a mała szklanka soku owocowego zapewnia około połowę tej ilości. Ponieważ sok owocowy zawiera tak dużo cukru, możesz go użyć w sytuacji wystąpienia hipoglikemii.

R – Ruch. *Pomarańczowy* to kolor, który sugeruje odwagę w czynach i niezależność. Niesie w sobie entuzjazm i energię. Uspokaja, gdy zmienia się w barwę żółtą, energetyzuje, gdy przybiera odcień czerwieni.

- **Okazja:** Podczas, gdy temperatura otoczenia obniża się, nadal masz szansę na kontynuowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Być może będziesz musiał/-a założyć sweter, kurtkę lub czapkę, ale to przecież żaden problem.
- **Wyzwanie:** Pomyśl już teraz, jak aktywnie możesz spędzać czas podczas długich jesiennych wieczorów.
 - ✓ Sprawdź propozycje programów treningowych, które możesz realizować w domu, ofertę ośrodków sportowych, klubów seniora, kup karnet, zmotywuj do wspólnej aktywności kogoś z rodziny lub znajomych.
 - ✓ Oceń, czy masz zapewnione warunki do aktywności w domu. Ćwiczenia uczyn codziennym nawykiem. Wszystkie aktywności się liczą.
 - ✓ Istnieją aplikacje, które mogą pomóc Ci zachować motywację do ćwiczeń.
- **Zwróć uwagę:** Upadek czy też uraz podczas ćwiczeń może powodować pewne problemy. Upewnij się, że nie masz przeciwwskazań do aktywności fizycznych, które preferujesz, sprawdź stan Twojego obuwia, załóż nieuciskające bawełniane skarpetki, zadbaj o rozgrzewkę, zawsze obejrzyj stopy po aktywności.

Chyba przekonaliśmy Cię, że jesień wcale nie musi być szara i nudna. Od Ciebie zależy czy będzie zdrowa i kolorowa.