



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Noc listopadowa - zmagania z cukrzycą

Z czym kojarzy Ci się noc listopadowa? Każdy z nas może mieć różne skojarzenia. Dla jednych listopadowa noc pachnie jesienią i herbatą z goździkiem, to noc z przytulnym kocem, delikatnym światłem nocnej lampki lub świecy. Inni postrzegają listopadowe noce jako deszczowy, wietrzny, zimny i ponury czas. Jeszcze innym kojarzy się z Powstaniem Listopadowym, zmaganiem i walką. W listopadzie wspominamy tych, którzy odeszli, ale myślimy też o sobie, o tym, co tu i teraz, o przyszłości...

14-go listopada przypada Światowy Dzień Cukrzycy, któremu tego roku towarzyszy hasło „**Cukrzyca: znaj ryzyko, bądź odpowiedzialny**”. Tym razem na chłodne jesienne dni i noce chcemy podarować Ci KOC.

Akronim KOC skrywa słowa wskazówki jak zmniejszyć ryzyko ostrych powikłań cukrzycy. Otul się KO-Cem odpowiedzialności, nie zapominając jednak o codziennej dawce ruchu.

K - KONTROLUJ I KORYGUJ

Kontroluj glikemię.

Częstotliwość i sposób pomiarów glukozy we krwi powinny być dobrane przez lekarza indywidualnie dla każdej osoby z cukrzycą. **Kontrolując** glikemię zgodnie z ustalonymi zaleceniami, dowiadujesz się o poziomie wyrównania Twojej cukrzycy i możesz adekwatnie reagować. Zapisując wartości glikemii dostarczasz lekarzowi rzetelne informacje wspierające skuteczne leczenie.

Koryguj nieprawidłową glikemię.

Każda osoba z cukrzycą powinna przejść odpowiednią edukację, aby wiedzieć, jak interpretować uzyskane w samokontroli wyniki glikemii oraz jak postępować.

Przecukrzenie – przyjmij właściwą/korygującą dawkę insuliny (jeżeli leczysz się insuliną), dostosuj posiłek i/lub aktywność fizyczną. Zwróć uwagę na przyjmowane inne leki i stan Twojego zdrowia. Ponownie **sKontroluj** glikemię.

Niedocukrzenie – zastosuj regułę 15/15. Czyli spożyj 15 gramów łatwo przyswajalnych węglowodanów i po 15 minutach **sKontroluj**, za pomocą glukometru, stężenie glukozy we krwi. Dostosuj posiłek i aktywność fizyczną.

O - ODNAJDUJ - OMIJAJ - OMAWIAJ

Odnajdź przyczynę przecukrzenia najlepiej przed podaniem dawki korekcyjnej insuliny. Umożliwi to dostosowanie postępowania do zaistniałej sytuacji i lepsze zarządzanie cukrzycą. Uwaga ! Nie szukaj zbyt długo.

Odnajdź przyczynę niedocukrzenia zaraz, gdy przyjmiesz węglowodany lub opanujesz niedocukrzenie,

a Twój stan zdrowia pozwoli Ci się na tym skupić. Uwaga ! W niedocukrzeniu działaj szybko.

Omijaj sytuacje (unikaj sytuacji), które zwiększają ryzyko przecukrzenia i niedocukrzenia. „**Omijanie**” może być niewygodne, ponieważ często wymaga zejścia ze znanej nam drogi. **Np. unikanie (omijanie) sytuacji wywołujących przecukrzenia** czasami wiąże się z koniecznością zmiany sposobu żywienia.

Omawiaj swoje spostrzeżenia z samokontroli glikemii z lekarzem prowadzącym i/lub edukatorem ds. diabetologii, pielęgniarką, dietetykiem, psychologiem - dziel się wątpliwościami. Oni wiedzą jak wspierać Cię w wyborze drogi do lepszego wyrównania cukrzycy.

C - CZAS

Wbrew pozorom **Czas** jest sprzymierzeńcem osoby z cukrzycą. Nowoczesne systemy ciągłego monitorowania glukozy pozwalają określić TIR (ang. Time in Range), czyli **czas** spędzony w zakresie docelowych wartości glikemii. Wg ogólnych zaleceń o dobrym wyrównaniu cukrzycy mówimy wtedy, gdy przez co najmniej 16 godzin i 48 minut w ciągu doby wartości glikemii mieszczą się w zakresie 70-180 mg/dl. TIR powinien być dobrany indywidualnie dla pacjenta.

W jaki sposób kontrolujesz poziom glukozy we krwi ? Jak często to robisz ? Jak często trafnie odnajdujesz przyczyny hiperglikemii i hipoglikemii, czy omijasz sytuacje zwiększające ich ryzyko, czy omawiasz spostrzeżenia z lekarzem prowadzącym i / lub pielęgniarką, edukatorem ds. diabetologii? Jaki jest Twój czas spędzony w zakresie docelowych wartości glikemii?

Odpowiedz sobie na te pytania siedząc wieczorem pod ciepłym KOCem, popijając dobrą herbatę. Zaplanuj zmiany, jeśli odpowiedzi Cię nie zadowolą. Poczucie kontroli nad chorobą jest warte chwili zastanowienia.