

Samokontrola cukrzycy

Praktyczne wskazówki



Cukrzyca jest schorzeniem o przewlekłym charakterze, którego nie można wyleczyć. W trakcie leczenia dąży się do osiągnięcia jak najlepszych wartości glikemii, ciśnienia tętniczego krwi, cholesterolu, wagi ciała i wielu innych parametrów. Dlatego tak ważnym elementem leczenia jest samokontrola stanowi nieodłączną część leczenia.

Hipoglikemia, inaczej niedocukrzenie, oznacza zbyt niskie stężenie glukozy we krwi. Niezwłocznie spożyć produkt zawierający cukier np. 4-5 łyżek cukru lub wypić słodki napój, herbatę, sok owocowy. Zjedz także posiłek np. kromkę chleba, kilka herbatników. Każdy chory na cukrzycę powinien zawsze mieć przy sobie kilka kostek cukru. Niepodjęcie właściwego postępowania w przypadku objawów ostrzegawczych prowadzi do dalszego spadku cukru we krwi. Dochodzi do rozwoju ciężkiej hipoglikemii, a w konsekwencji do zaburzeń przytomności i śpiączki. Rodzina i opiekunowie chorego na cukrzycę powinni umieć podać glukagon.



Hiperglikemia, inaczej wysokie stężenie glukozy we krwi. Niezwłocznie dokonać pomiaru glikemii we krwi, zgłosić się do lekarza. Wszystkie pomiary glikemii powinny być odnotowywane w dzienniczku samokontroli.



10 zasad prawidłowego badanie poziomu stężenia glukozy we krwi za pomocą glukometru:

- przygotowanie zestawu do badania poziomu cukru (glukometr, nakłuwacz, lancet),
- przygotowanie pasków testowych,
- sprawdzenie identyczności kodu z opakowania pasków, z klucza kodującego i numeru wyświetlanego przez glukometr po włożeniu paska,
- dokładne umycie rąk ciepłą wodą z mydłem,
- rozmasowanie miejsca nakłucia,
- nakłucie bocznej części opuszki palca,
- uformowanie kulistej kropli krwi - należy unikać wyciskania krwi z nakłutego miejsca,
- podanie uzyskanej kropli krwi do paska testowego - niektóre paski zasysają próbkę samodzielnie i wydają sygnał dźwiękowy oznaczający pobranie potrzebnej ilości krwi),
- dezynfekcja miejsca nakłucia,
- usunięcie lancetu z nakłuwacza.

Miejsca podawania insuliny



Podając insulinę powinieneś pamiętać, aby:

- sprawdzić czy dawka została podana w całości,
- po wstrzyknięciu policzyć do 10, aby nie dopuścić do wycieku insuliny z miejsca podana,
- miejsca wkucia nie przyciskać i nie masować,
- toaletę ciała wykonywać przed podaniem nocnej insuliny,
- pamiętać o zmianie miejsca podawania insuliny,
- pamiętać, że igły są jednorazowego użytku.

Jak postępować?

- Stosuj dietę cukrzycową, unikaj potraw tłustych i smażonych
- Dbaj o stopy
- Kontroluj wagę ciała
- Bądź aktywny fizycznie
- Zawsze noś ze sobą dowód tożsamości oraz informację że masz cukrzycę
- Insulinę przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci, a zapas przechowuj w lodówce
- Unikaj sytuacji stresowych
- Regularnie badaj poziom cukru we krwi
- Utrzymaj regularny rytm posiłków i podawania insuliny i leków
- przestrzegaj higieny jamy ustnej, prewencji i leczenia pojawiających się w niej zakażeń oraz stanów zapalnych
- jeśli palisz papierosy- rzuć palenie
- monitoruj ciśnienie krwi.

