

CUKRZYCA

Cukrzyca to grupa chorób charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Wynika to z defektu wydzielania i lub działania insuliny. Może prowadzić do przewlekłych powikłań i uszkodzenia różnych narządów: oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Wyróżnia się różne typy cukrzycy:

- **cukrzyca typu 1** – cechuje bezwzględny niedobór insuliny, co oznacza, że od początku rozpoznania osoba chora wymaga leczenia insuliną;
- **cukrzyca typu 2** – w większości przypadków jest zaburzone działanie insuliny tzw. insulinooporność, a także jej wydzielanie. Osoby te na początku są leczone dietą i lekami doustnymi, a po pewnym czasie zwykle będą wymagały insuliny.

Wczesne rozpoznanie cukrzycy i od początku dobra jej kontrola pozwalają zapobiegać powikłaniom i prowadzić aktywne życie.

Leczenie cukrzycy

Edukacja – ważne jest, aby chory poznał swoją chorobę i nauczył się postępować z nią na co dzień.

Dieta – nasz organizm potrzebuje do życia następujących składników:

- węglowodany – powinny stanowić 40-50% dziennej diety. 1 gram węglowodanów dostarcza 4 kcal;
- białka – powinny stanowić 15-20% dziennej diety. 1 gram białka dostarcza 4 kcal;
- tłuszcze – powinny stanowić 30-35% dziennej diety. 1 gram tłuszczu dostarcza 9 kcal.

Osoba chora powinna nauczyć się kilku dodatkowych zasad – m.in. jak różne spożywane produkty żywnościowe wpływają na stężenie glukozy we krwi;

3) **Aktywność fizyczna** - wpływa korzystnie na wrażliwość na insulinę, kontrolę stężenia glukozy we krwi, profil lipidowy oraz sprzyja redukcji masy ciała;

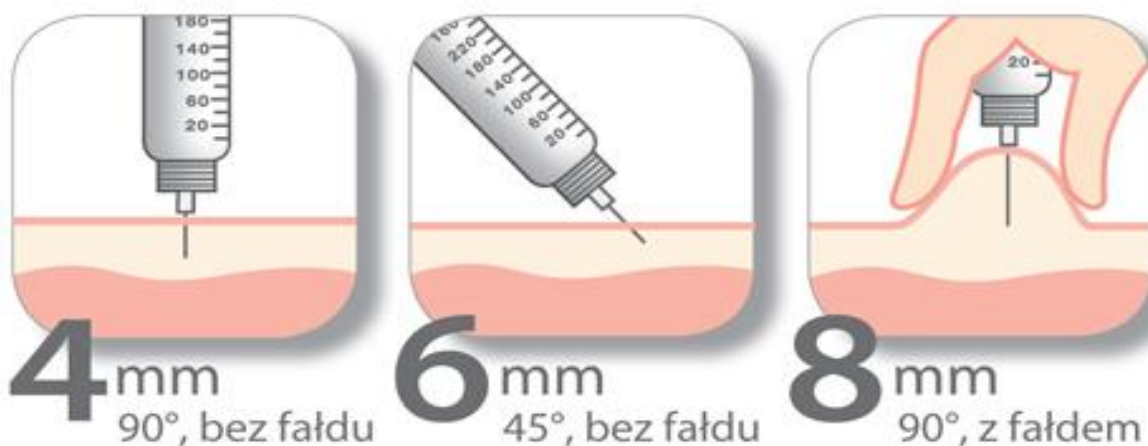
4) **Samokontrola** - badanie stężenia glukozy we krwi w warunkach domowych (glukometrem) umożliwia oceną wyrównania cukrzycy na co dzień. Do samokontroli zaliczamy też pielęgnację, oglądanie stóp, mierzenie ciśnienia tętniczego i kontrolę masy ciała.

Insulinoterapia: są różne rodzaje insulin i jest wiele schematów ich podawania. Insulina jest wstrzykiwana za pomocą wstrzykiwacza (pena) lub podawana za pomocą pompy insulinowej.

Podział insulin wg czasu działania

Rodzaj insuliny	Preparaty komercyjne	Początek działania	Szczyt działania	Czas trwania działania
Analogi szybko działające				
Lis Pro	Humalog	15 min	1-2 godz.	4 godz.
Aspart	NovoRapid, Novolog	15 min	1-2 godz.	4 godz.
Glulisine	Apidra	10-15 min	1 godz.	4 godz.
Insuliny krótko działające				
Regular	Humulin R	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
	Actrapid	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
	Velosulin	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
	Insuman R	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
	Gensulin R	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
	Polhumin R	30-45 min	2-3 godz.	6-8 godz.
Insuliny o pośrednim czasie działania				
	Gensulin N/Bioton	2-4 godz.	5-6 godz.	10-16 godz.
	PolhuminN/Polfa Tarchomin	2-4 godz.	5-6 godz.	10-16 godz.
	Insulatard/Novo Nordisk	2-4 godz.	5-6 godz.	10-16 godz.
	HumulinN/Eli Lilly	2-4 godz.	5-6 godz.	10-16 godz.

Jak podawać insulinę



Miejsca podawania insuliny



Hipoglikemia jest ostrym powikłaniem cukrzycy. *Przyczyny hipoglikemii:*

- zbyt duża dawka insuliny lub leków doustnych,
- błąd dietetyczny (opuszczony posiłek, mała ilość węglowodanów),
- zbyt intensywny wysiłek fizyczny,
- spożycie alkoholu.



Glukagen 1mg hypokit



Hiperglikemia to stan, kiedy poziom cukru we krwi wzrasta ponad poziom prawidłowy. Może pojawić się po dużym posiłku lub w czasie choroby. Hiperglikemia zwykle nie jest poważnym stanem, jeżeli podwyższenie poziomu cukru we krwi trwa krótko, ale bardzo wysokie poziomy cukru mogą być przyczyną stanu zagrożenia życia, jeżeli nie są rozpoznane i prawidłowo leczone. **Objawy hiperglikemii**



Podstawowe elementy samokontroli w cukrzycy:

- samodzielne badanie poziomu cukru we krwi, cukru i acetonu w moczu,
- przestrzeganie codziennej diety (dobór diety),
- odpowiedni wysiłek fizyczny (dawkowanie wysiłku fizycznego),
- właściwe wstrzykiwanie insuliny i umiejętność modyfikacji dawek w zależności od wyników pomiaru cukrów we krwi,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- analiza popełnionych błędów,
- obserwacja objawów hipo i hiperglikemii,
- pomiary ciśnienia tętniczego,
- pielęgnacja stóp,
- kontrola masy ciała.

Pomiarów stężenia glukozy we krwi dokonujemy:

- na czczo,
- ok. 2 godziny po posiłku,
- przed głównymi posiłkami i w drugiej połowie nocy (około godz. 3.00),
- ważne jest też częste badanie przed snem, co ma istotne znaczenie dla zapobiegania nocnym niedocukrzeniom.