

# Jak chronić zdrowie

## Przeciwdziałanie cukrzycy typu 2 (Type 2 Diabetes)



### Czy znasz swoje ABCDEs?

Porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia o tym, jakie cele zdrowotne powinieneś realizować oraz jak je stopniowo osiągnąć i utrzymać.

A1C\* Zalecane wartości docelowe:

7,0 procent lub mniej (dla osób z cukrzycą)

Moje cele \_\_\_\_\_

Blood pressure (Ciśnienie krwi)

Zalecane wartości docelowe: Poniżej 130/80 mm Hg

Moje cele \_\_\_\_\_

Cholesterol Zalecane wartości docelowe:

LDL: 2,0 mmol/l lub niższy

Stosunek całkowitego cholesterolu do HDL: poniżej 4

Moje cele \_\_\_\_\_

Leki chroniące twoje serce: leki stosowane w nadciśnieniu (inhibitory enzymu konwertującego ACE lub ARB), leki obniżające poziom cholesterolu we krwi (statyny) lub ASA (aspiryna). Te leki chronią twoje serce nawet jeżeli twoje ciśnienie krwi lub cholesterol nie są idealne.

Aktywność fizyczna/odżywianie – zalecana jest regularna aktywność fizyczna i zachowanie prawidłowej wagi ciała poprzez utrzymanie zdrowej diety.

Zaleca się rzucenie palenia papierosów oraz kontrolę nad stresem.

\*Długoterminowe pomiary poziomu glukozy. Wartości docelowe

A1C dla kobiet w ciąży i dzieci do 12 roku życia są różne.

### Dobra wiadomość

Możesz żyć długo i cieszyć się dobrym zdrowiem pod warunkiem utrzymywania swojego poziomu glukozy we krwi (ilości cukru we krwi) w docelowym zakresie ustalonym przez Twojego pracownika służby zdrowia. Jest wiele działań, które można podjąć aby zachować dobry stan zdrowia i przeciwdziałać cukrzycy.

### Czym jest cukrzyca typu 2 ?

Aby wykorzystać energię pochodzącą z pokarmu, Twój organizm potrzebuje insuliny. Cukrzyca typu 2 jest chorobą, w której Twoja trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub Twój organizm nie wykorzystuje wytwarzanej insuliny w odpowiedni sposób. Jeśli masz cukrzycę typu 2 glukoza, zamiast być wykorzystana do wytwarzania energii, gromadzi się we krwi.

### Postaraj się o potrzebne wsparcie

Może Ci być trudno pogodzić się z faktem, że Ty lub ktoś z rodziny ma cukrzycę typu 2. Nierzadko można zareagować lękiem, uczuciem szoku, bezradności lub nawet gniewu. Porozmawiaj z innymi osobami z cukrzycą: Pozytywne i realistyczne podejście może Ci pomóc radzić sobie z chorobą.

Oprócz tego, Twój zespół opieki zdrowotnej w cukrzycy może odpowiedzieć na wszystkie pytania dotyczące postępowania przy cukrzycy. W skład Twojego zespołu może wchodzić pracownik służby zdrowia (Twój lekarz rodzinny lub specjalista od cukrzycy) oraz instruktorzy w zakresie cukrzycy (pielęgniarka i dietetyk), a także:

- Farmaceuta
- Pracownik socjalny
- Psycholog
- Specjalista od pielęgnacji stóp
- Endokrynolog
- Okulista

**Pamiętaj: Najważniejszym członkiem Twojego zespołu opieki zdrowotnej jesteś Ty.**

## Jak chronić zdrowie - Przeciwdziałanie cukrzycy typu 2



**Pamiętaj: obniżenie poziomu glukozy we krwi i ciśnienia krwi – nawet w niewielkim stopniu – pomoże Ci trwale poprawić swój stan zdrowia.**



### Nad tym trzeba pracować!

#### Poziom glukozy we krwi

Ty i Twój zespół opieki zdrowotnej powinniście ustalić wartości docelowe dla Twojego poziomu glukozy we krwi. Należy wiedzieć, że osiągnięcie Twoich celów w zakresie poziomu glukozy może wymagać, obok zmian stylu życia (planowanie posiłków i zwiększenie aktywności) również przyjmowania tabletek i/lub insuliny. Zapytaj o glukometr, który pomoże Ci śledzić Twój poziom glukozy we krwi. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Jak regulować poziom glukozy we krwi” (“Managing Blood Glucose Levels”) w niniejszym zestawie oraz w filmie wideo “Managing Your Blood Glucose”.

#### Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna pomaga regulować poziom glukozy we krwi, pozwala stracić na wadze i pomaga obniżyć stres. Wykonuj co najmniej 150 minut w tygodniu (np. 30 minut, przez pięć dni w tygodniu) średnio lub bardzo intensywnych ćwiczeń aerobik. Na początek może być wskazany szybki marsz przez zaledwie pięć do 10 minut dziennie. Oprócz tego należy wykonywać ćwiczenia z oporem (np. z użyciem ciężarków) trzy razy w tygodniu. Jeśli dopiero zaczynasz, porozum się przedtem ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Aktywność fizyczna” (“Physical Activity”) w niniejszym zestawie oraz w filmie wideo “Managing Your Fitness”.

#### Zdrowe odżywianie

Ważną rolę w regulacji poziomu glukozy we krwi odgrywa wszystko to, co, kiedy i w jakiej ilości jesz. Realizuj zbilansowany plan posiłków. Poproś swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia o skierowanie do licencjonowanego dietetyka, który wyjaśni, jak zdrowo się odżywiać i stosuj się do wskazówek zawartych w publikacji Eating Well with Canada’s Food Guide. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Zdrowe odżywianie: Podstawy” (“Healthy Eating: The Basics”) w niniejszym zestawie oraz w filmie wideo “Managing Your Nutrition”.

#### Utrzymanie właściwej wagi ciała

Utrzymanie zdrowej wagi ciała jest szczególnie istotne w postępowaniu w cukrzycy typu 2. Dopilnowanie tego pomoże Ci utrzymać właściwy poziom glukozy we krwi, ciśnienia krwi oraz tłuszczów we krwi. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Utrzymanie właściwej wagi ciała” (“Maintaining a Healthy Weight”) w niniejszym zestawie oraz w filmie wideo “Managing Your Weight”.

#### Leczenie

W niektórych przypadkach cukrzycę typu 2 można leczyć aktywnością fizyczną i zdrowym odżywianiem. Często jednak przepisuje się leki doustne i/lub insulinę – należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami rodzinnego pracownika służby zdrowia. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Stosowanie insuliny” (“Using Insulin”) w niniejszym zestawie lub w filmie wideo “Medication”.

#### Dbanie o właściwy styl życia

Stres może wpływać na poziom glukozy we krwi. Nauczenie się, jak radzić sobie z codziennym stresem może pomóc Ci lepiej nad nim panować. Więcej informacji na temat przeciwdziałania stresom znajdziesz w filmie wideo “Managing Your Stress” w niniejszym zestawie.

#### Rzuć palenie

Palenie tytoniu i cukrzyca to niebezpieczna kombinacja. Jeśli poważnie postanawiasz rzucić palenie, Twój rodzinny pracownik służby zdrowia lub zespół opieki zdrowotnej może pomóc. Nie ustawaj w wysiłkach; Twoje zdrowie jest tego warte.

## O czym należy wiedzieć

### Ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do choroby oczu, choroby serca, udaru i choroby nerek. Utrzymanie ciśnienia krwi poniżej 130/80 mm Hg może wymagać zmiany przyzwyczajeń w zakresie odżywiania, ćwiczeń fizycznych i/lub przyjmowania leków.

### Cholesterol

Wysoki poziom cholesterolu i innych tłuszczów we krwi może prowadzić do choroby serca i udaru. Utrzymanie tłuszczów we krwi na zdrowym poziomie może wymagać zmiany przyzwyczajeń w zakresie odżywiania, ćwiczeń fizycznych i/lub przyjmowania leków. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Jak dbać o poziom cholesterolu” (“Managing Your Cholesterol”) w niniejszym zestawie i w filmie wideo “Blood Pressure and Cholesterol”.

### Choroby oczu

Musisz chodzić do okulisty, który rozszerzy Twoje źrenice i sprawdzi, czy nie masz objawów choroby oczu. Rodzinny pracownik służby zdrowia, który stale się Tobą opiekuje, nie może przeprowadzić tego specjalistycznego badania u siebie w gabinecie. Poproś o skierowanie do okulisty.



### Dbanie o stopy

Przy każdej wizycie zdejmuj buty i skarpetki (nawet jeżeli Twój rodzinny pracownik służby zdrowia lub zespół opieki zdrowotnej zapomni Cię o to poprosić). Wrośnięte paznokcie, skaleczenia i rany na stopach mogą prowadzić do poważnych zakażeń. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym “Jak dbać o stopy” (“Foot Care”) w niniejszym zestawie i w filmie wideo “Managing Your Feet”.

### Depresja i stany lękowe (anxiety)

Są to uczucia często występujące u osób z cukrzycą, mogące wpływać negatywnie na przebieg choroby. Jeśli sądzisz, że możesz cierpieć na depresję lub stany lękowe, porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia lub zespołem opieki zdrowotnej.

### Choroba nerek

Im wcześniej zauważysz objawy choroby nerek, tym lepiej. Musisz regularnie wykonywać badania moczu pod kątem wczesnych objawów choroby nerek. Twój rodzinny pracownik służby zdrowia może przepisać tabletki w celu opóźnienia postępu uszkodzenia nerek.

### Uszkodzenie nerwów

Jeśli kiedykolwiek odczujesz drętwienie lub “ukłucia igiełek” w dłoniach lub stopach, zgłoś to swojemu rodzinnemu pracownikowi służby zdrowia lub zespołowi opieki zdrowotnej.

### Problemy z erekcją

Problemy z uzyskaniem i utrzymaniem erekcji są bardzo częste u mężczyzn z cukrzycą. Nie wstydź się porozmawiać o tym ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia lub zespołem opieki zdrowotnej.



Cukrzyca typu 2 to choroba postępująca, trwająca przez całe życie; z czasem może być coraz trudniej utrzymać Twój poziom glukozy we krwi w docelowym zakresie. Twój zespół opieki zdrowotnej może pomóc, pracując wraz z Tobą nad wprowadzaniem zmian w Twoim planie odżywiania, aktywności i przyjmowaniu leków.

Ważne jest śledzenie własnego poziomu glukozy we krwi. Regularnie analizuj swoje zapiski z domowych pomiarów glukozy we krwi z rodzinnym pracownikiem służby zdrowia. Co najmniej raz w roku sprawdź, czy odczyty Twojego glukometru są prawidłowe, porównując je z wynikami badania krwi w laboratorium.

## Jak chronić zdrowie - Przeciwdziałanie cukrzycy typu 2

### Bądź na bieżąco z postępowaniem w cukrzycy

Bądź uświadomionym pacjentem: chroń własne zdrowie zadając właściwe pytania. Porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia o tych ważnych badaniach, podstawowych w leczeniu cukrzycy. Niektóre badania mogą Ci być potrzebne częściej niż tu wskazano. Docelowe wartości stężenia glukozy i ciśnienia krwi mogą być różne w zależności od stanu Twojego zdrowia.

Kiedy?	Jakie badanie?
<b>W momencie diagnozy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanie nerek: badanie moczu wykonywane w laboratorium</li> <li>• Badanie oczu: poprzez rozszerzone źrenice, u okulisty</li> <li>• Badanie na uszkodzenie nerwów: z użyciem 10-g monofilamentu or 128-Hz kamertonu</li> <li>• Na cholesterol i inne tłuszcze we krwi: badanie krwi</li> </ul>
<b>Mniej więcej co 3 miesiące</b> * Częściej w przypadku rozpoczęcia leczenia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanie krwi A1C* (cel: 6.5% dla większości chorych na cukrzycę)</li> <li>• Ciśnienie krwi (cel: poniżej 130/80 mm Hg)</li> <li>• Sprawdzenie wykazu odczytów z domowych badań glukozy we krwi</li> </ul>
<b>Co 12 miesięcy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawdzenie stanu nerek</li> <li>• Badanie stóp co najmniej raz w roku i natychmiast w przypadku wrośniętego paznokcia lub jakiegokolwiek skaleczenia czy rany, która się nie goi</li> <li>• Sprawdzenie glukometru przez porównanie wyników</li> <li>• Badanie na cholesterol i inne tłuszcze we krwi</li> </ul>
<b>Co 1 do 2 lat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanie oczu przez okulistę co 1 do 2 lat (jeśli nie ma choroby oczu), częściej w przypadku stwierdzonej choroby oczu</li> </ul>
<b>Regularnie/Okresowo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pytania na temat problemów z erekcją</li> <li>• Pytania na temat depresji i/lub stanów lękowych</li> <li>• Pytania na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej</li> </ul>