



# Jak postępować z cukrzycą

Managing your Diabetes



## Rodzaje cukrzycy:

### Cukrzyca typu I:

Jest to typ cukrzycy przy którym ciało nie produkuje insuliny. Insulina jest to hormon potrzebny do przetwarzania glukozy, skrobi i innej pożywności w energię potrzebną w codziennym życiu. Cukrzycy typu I muszą codziennie wstrzykiwać sobie insulinę.

### Cukrzyca typu II:

Jest to typ cukrzycy przy którym ciało nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub komórki nie reagują na insulinę. Cukrzycy typu II używają diety, gimnastykę i leki doustne aby kontrolować poziom cukru we krwi. Cukrzycy typu II mogą kiedyś potrzebować insulinę. **Niekontrolowana cukrzyca może spowodować poważne komplikacje zdrowotne, jeżeli twoja cukrzyca jest pod kontrolą –możesz prowadzić długie i normalnie życie.**

### Jakie powinny być wyniki cukrzyka?

- ✓ **Hemoglobina A1C** jest to test laboratoryjny pokazujący średni poziom cukru w przeciągu ostatnich 3 miesięcy. American Diabetes Association rekomenduje aby poziom **nie przekraczał 7%**
- ✓ **Pobranie krwi z palca (mierzone glukometrem)** pokazuje jaki poziom cukru we krwi jest w tym momencie.
  - Rano przed jedzeniem poziom cukru powinien być pomiędzy **70-120**.
  - W ciągu dnia, po jedzeniu, poziom cukru powinien być **poniżej 180**.
- ✓ **Ciepłota krwi** cukrzyków powinno być **poniżej 130/80**.
- ✓ **Całkowity poziom cholesterolu** powinien być **poniżej 200**
- ✓ **Zły cholesterol (LDL)** powinien być **poniżej 100**
- ✓ **Dobry cholesterol (HDL)** powinien być **powyżej 40**
- ✓ **Trójglicerydy** powinny być **poniżej 150**.

### Komplikacje związane z niekontrolowaną cukrzycą:

- Zwiększona możliwość choroby serca i wylewu krwi do mózgu (szczególnie jeżeli palisz)
- Choroba nerek (szczególnie jeżeli masz wysokie ciśnienie)
- Choroby oczu takie jak jaskra, katarakta lub retinopatia które mogą spowodować ślepotę
- Uszkodzenie nerwów które najbardziej oddziałują na stopy i nogi

### Co mogę zrobić aby kontrolować cukrzycę?

- Stosować zdrową dietę i unikać pożywienia wysokiego w cukier i tłuszcz
- Bądź fizycznie aktywny co najmniej 30 minut codziennie – 5 dni w tygodniu
- Bierz leki tak jak są one przepisane
- Sprawdzaj i zapisuj poziom cukru we krwi jeśli masz glukometr
- Sprawdzaj codziennie czy nie masz zadrapań lub odcisków na nogach
- Myj i nitkuj codziennie zęby
- Kontroluj swoje ciśnienie i cholesterol
- Nie pal
- Przychodź regularnie na wizyty z lekarzem abyś mógł ustalić cele zdrowotne aby lepiej móc kontrolować cukrzycę

Jeśli masz pytania lub chciałbyś wiedzieć więcej, zapytaj lekarza lub pielęgniarkę o informacje.