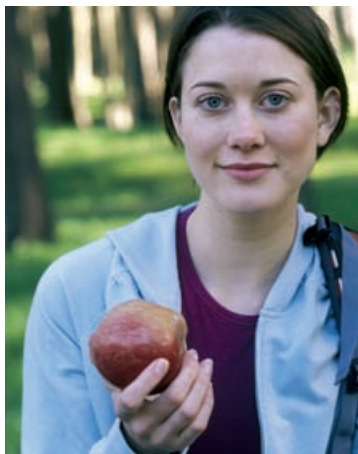


Samokontrola z Optium Xido™



Wprowadzenie

Szanowni Użytkownicy,

Samokontrola w cukrzycy zapewnia bezpieczeństwo choremu i jego najbliższym. Jednocześnie pozwala na dostosowywanie leczenia, często „agresywnej” insulinoterapii tak, by osiągnąć jak najlepsze wyrównanie metaboliczne, w tym normoglikemię. Coraz więcej pacjentów razem z diabetologicznymi zespołami terapeutycznymi podejmuje to wyzwanie z sukcesem. W ten sposób zdobywają i utrzymują dobrą kontrolę glikemii i zwykle idącą w parze dobrą jakość życia. Samodzielne monitorowanie glikemii jest jednym z głównych elementów samokontroli. Przykładowo, nie można dostosować dawkowania insuliny, czy aktywnie spędzać czas bez oceny stężenia glukozy we krwi. Urealnia to zrozumienie każdej osobie jej zasadniczego wpływu i odpowiedzialności za leczenie przewlekłej choroby jaką jest cukrzyca.

Łatwość, szybkość i poprawność wykonania badania oraz porównywalność wyników to podstawowe wymagania stawiane glukometrom. Niemniej istotne jest również proste i prawie bezbolesne pozyskanie jak najmniejszej kropli krwi do badania.

Proponowany Państwu glukometr Optium Xido™ spełnia te warunki i pozwala nam - jego użytkownikom, zaufać jego pracy.

Niewiele jest glukometrów na naszym rynku, do których dostępny jest tak dobrze opracowany program komputerowy, który zapewnia nowoczesny odczyt danych z obszernej pamięci glukometru, a następnie ich analizę, przez chorego i zespół diabetologiczny. To dodatkowy „plus” dla tego urządzenia.

Życzę Państwu, by glukometr stał się dla Państwa zwykłym i jednocześnie niezbędnym sprzętem. By był podstawą do oceny i wyciągania wartościowych wniosków z uzyskanych wyników glikemii każdego dnia.

Dr hab. n. med. Przemysław Jarosz-Chobot
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Spis treści

Powody, dla których przeprowadzasz samokontrolę	5
Samokontrola	6
Wyrównanie cukrzycy	8
Ocena Twojego wyrównania glikemii	9
Przydatne informacje dla stosujących samokontrolę.	10
W jaki sposób prawidłowo wykonywać pomiary?	14
Wykonanie pomiarów	16
Czynniki wpływające na otrzymywanie niedokładnych wyników pomiarów	18
Paski testowe Optium Xido™ gwarancją dokładności wyników	20
Co sprawia, że stężenie glukozy rośnie i spada?	23
Wpływ odżywiania na stężenie glukozy we krwi	24
Indeks glikemiczny	26
Specjalne okazje	28
Stres i sytuacje kryzysowe	30
Aktywność fizyczna	33
Gdy jesteś chory	35
Dawkowanie insuliny	38
Podawanie insuliny	39
Regularne badania wzroku	40
Zasady pielęgnacji stóp	41
Stopa cukrzycowa	42



Powody, dla których przeprowadzasz samokontrolę

Chorujesz na cukrzycę. Być może dopiero teraz zacząłeś badać stężenie glukozy we krwi lub też sprawdzasz je już od jakiegoś czasu. Ale dlaczego dokonujesz tych pomiarów?

Czy Twoje wyniki służą Ci do prowadzenia właściwej samokontroli? Czy, jak większość ludzi, wykonujesz pomiary tylko po to, żeby pójść z gotowym wynikiem na wizytę kontrolną?

Jeśli dokonujesz pomiarów glukozy we krwi wyłącznie dla swojego lekarza, a nie dla samego siebie, to Twój wysiłek idzie na marne.

Znajomość stężenia glukozy we krwi pomaga Ci czuć się dobrze i utrzymywać Cię w zdrowiu - teraz i w przyszłości.

Z tej broszury dowiesz się:

- Dlaczego powinieneś stale kontrolować stężenie glukozy we krwi.
- Jakie czynniki powodują wzrost lub spadek stężenia glukozy we krwi.
- Jakie wartości stężenia glukozy we krwi powinieneś utrzymywać.
- Jak otrzymywać dokładne wyniki pomiarów.

Mamy nadzieję, że gdy już zapoznasz się z tą broszurą, przekonasz się, dlaczego kontrola stężenia glukozy we krwi może przynosić Ci tak wiele korzyści dla Twojego zdrowia.

Samokontrola

Istotną rolę w prawidłowej opiece diabetologicznej odgrywa samokontrola. To metoda, dzięki której możesz samodzielnie monitorować swoją chorobę. Przestrzeganie zasad samokontroli pozwala Ci na normalne funkcjonowanie oraz zmniejszenie ryzyka powikłań. Do samokontroli zaliczamy regularne badania stężenia glukozy, przestrzeganie zaleceń lekarskich odnośnie sposobów leczenia i żywienia, szczególną pielęgnację stóp oraz systematyczne badania wzroku.

Dzięki systematycznej kontroli stężenia glukozy we krwi możesz osiągnąć wiele korzyści:

- **Unikniesz wielu ostrych incydentów hipoglikemii**

Hipoglikemia występuje wówczas, gdy stężenie glukozy we krwi spada zbyt nisko. Trudno jest całkowicie uniknąć hipoglikemii podczas leczenia cukrzycy insuliną. Ryzyko pojawienia się hipoglikemii staje się coraz większe, jeśli przez dłuższy czas stężenie glukozy utrzymuje się na niskim poziomie. Gwałtowne wahania stężenia glukozy we krwi, z bardzo wysokiego do bardzo niskiego, mogą także prowadzić do głębokiej hipoglikemii.

Jeśli regularnie kontrolujesz stężenie glukozy we krwi, możesz łatwo ocenić objawy jego obniżonej wartości. Jednak rzadko zdarzają się poważne zaburzenia tego typu.

- **Poczujesz się lepiej**

Utrzymując właściwe stężenie glukozy we krwi, możesz czuć się lepiej i mieć więcej energii. Jeśli wcześniej stężenie glukozy we krwi utrzymywało się u Ciebie przez dłuższy czas na wysokim poziomie, to po jego obniżeniu może minąć kilka miesięcy, zanim poczujesz się lepiej. Twój organizm potrzebuje trochę czasu, żeby dostosować się do nowego poziomu stężenia glukozy. Czasem zdarza się, że niektóre osoby czują się lepiej niemal od razu.

- **Zmniejszysz ryzyko wystąpienia hiperglikemicznej śpiączki cukrzycowej**

Jeśli stężenie glukozy we krwi wzrasta zbyt wysoko, może pojawić się ryzyko zapadnięcia w śpiączkę cukrzycową, zwłaszcza, gdy jesteś chory. Jeżeli stężenie glukozy zazwyczaj jest prawidłowe, to musi minąć więcej czasu, zanim osiągnie niepokojąco wysokie wartości.

- **Zmniejszysz ryzyko pojawienia się w przyszłości problemów zdrowotnych**

Cukrzyca jest przyczyną występowania dodatkowych problemów zdrowotnych. Wysokie wartości glukozy mogą uszkadzać organizm, oddziałując niekorzystnie na oczy, nerki, układ nerwowy, serce oraz krążenie. Jeśli jesteś świadom wystąpienia potencjalnych problemów związanych z Twoim zdrowiem, możesz znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju tych schorzeń, kontrolując systematycznie stężenie glukozy we krwi. Dbaj o to, by było ono jak najbardziej zbliżone do prawidłowego.

Dzięki temu zapobiegasz rozwojowi groźnych powikłań długotrwałej cukrzycy, w tym uszkodzeniom nerek, siatkówki i dużych naczyń krwionośnych.

Wyrównanie cukrzycy

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, trwającą do końca życia.

Źle leczona może być przyczyną późnych powikłań. Dlatego tak ważna jest samokontrola i prawidłowe wyrównanie cukrzycy. O dobrym wyrównaniu cukrzycy świadczy brak subiektywnych dolegliwości charakterystycznych dla tej choroby, utrzymanie należytej masy ciała, prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego, glikemii, hemoglobiny glikowanej oraz cholesterolu i trójglicerydów.

Chorując na cukrzycę powinieneś dążyć do niższych wartości stężenia glukozy we krwi:

Stężenie glukozy we krwi*

Na czczo	≤110 mg/dl (≤ 6,1 mmol/l)
Przed posiłkami	70-90 mg/dl (3,9 - 5,0 mmol/l)
Dwie godziny po posiłku	≤135 mg/dl (7,5 mmol/l)
Długookresowe stężenie glukozy**	<6,1-6,5%

Badania wykazują, że utrzymywanie stężenia glukozy na właściwym poziomie może znacząco wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań cukrzycowych. Możesz uważać, że trudno jest od razu osiągnąć określone normy poziomu cukru. Ale pamiętaj, że jakakolwiek zmiana jest korzystna. Porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat prawidłowego stężenia glukozy, który powinieneś osiągnąć. Pomoże Ci on ustalić cele oraz obniżyć stężenie glukozy do właściwego poziomu.

Koryguj stężenie glukozy we krwi, traktując siebie jak swoje własne laboratorium. Możesz spróbować wykonać kilka prostych eksperymentów, żeby zobaczyć, jak wpływają one na stężenie glukozy. Oceń swoją sytuację, wykonując pomiary o różnych porach dnia i tygodnia.



* Źródło: zalecenia PTD 2007

** Długookresowe stężenie glukozy mierzone jest za pomocą testu HbA_{1c}, którego wykonanie zleci Ci Twój lekarz. Test ten mierzy, jak dobrze kontrolowane było stężenie glukozy w ciągu ostatnich 8-12 tygodni

Ocena Twojego wyrównania glikemii

Poświęć kilka tygodni na ustalenie, co się dokładnie dzieje ze stężeniem glukozy w Twojej krwi:

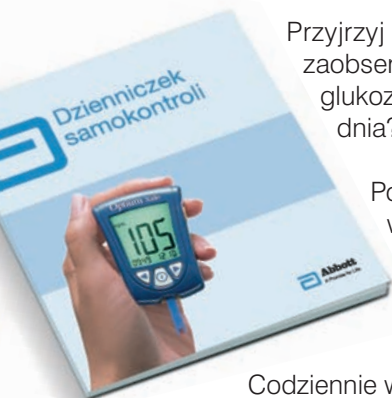
- Sprawdzaj stężenie glukozy przed i dwie godziny po każdym posiłku przez dwa dni w tygodniu. Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 1, codziennie sprawdzaj poziom stężenia glukozy we krwi.
- Na początku do wykonywania testów wybierz jeden weekend i jeden dzień powszedni – dla wielu z nas nasze nawyki żywieniowe oraz formy aktywności fizycznej różnią się między sobą w ciągu tygodnia oraz podczas weekendów.
- Badaj stężenie glukozy dwa razy w ciągu dnia przez pozostałe dni, wybierając za każdym razem różne pory dnia.
- Zapisuj swoje wyniki w „Dzienniczku samokontroli” lub transmituj dane do komputera, używając programu komputerowego, dostępnego w Abbott.
- Dokładnie analizuj wyniki.

Obserwacja schematu wyników

Przyjrzyj się uważnie swoim wynikom. Czy możesz zaobserwować jakiś powielający się schemat? Czy stężenie glukozy jest zawsze niskie o określonych porach w ciągu dnia? Albo wysokie po niektórych posiłkach?

Po zaznajomieniu się z treścią tej broszury znajdziesz wiele wyjaśnień dotyczących schematu stężenia glukozy. Wiedząc, co jest przyczyną wzrostu i spadku glukozy we krwi, łatwiej będziesz korygować te wahania.

Codziennie wykonuj testy, żeby móc utrzymywać stężenie glukozy we krwi pod właściwą kontrolą.



Przydatne informacje dla stosujących samokontrolę.

• Kalibracja glukometru

Glukometry dostępne na rynku kalibrowane są do krwi pełnej lub do osocza krwi (jak Optium Xido™). Kalibracja oznacza standaryzację, czyli sposób przedstawiania lub przeliczania wyników. To tak jak ze sposobem pomiaru temperatury: w jednych krajach podaje się ją w stopniach Celcjusza, a w innych w stopniach Fahrenheita.

Standardowo urządzenia laboratoryjne podają wyniki glukozy w osoczu krwi, jednak mogą zdarzać się miejsca, gdzie analizator wykalibrowany jest do krwi pełnej. Aby móc porównywać wyniki ze swojego glukometru do wyników z laboratorium, albo uzyskanych na innym glukometrze, trzeba zdawać sobie sprawę ze sposobu kalibracji.

1. Spytaj jak kalibrowane jest urządzenie laboratoryjne.
2. Sprawdź, do czego kalibrowany jest Twój glukometr.

• Krew pełna i osocze

Kiedy słyszymy lub używamy określenie „poziom cukru we krwi”, nie zawsze zdajemy sobie sprawę ze tego, co to oznacza. W konsekwencji nie do końca rozumiemy skąd wynikać mogą różnice w wynikach pomiaru.

Krew to płynna tkanka ludzka. Składa się z komórek (krwinki białe i czerwone, płytki krwi) oraz z osocza, czyli części płynnej. Tak jak np.: zupa pomidorowa składa się z pomidorów, włoszczyzny i przypraw oraz z wody.

Kiedy mierzymy „poziom cukru we krwi” uzyskiwane wyniki mogą być podawane w odniesieniu do krwi pełnej, ze wszystkimi jej składnikami, lub tylko do osocza. To tak jakbyśmy mierzyli stężenie makaronu w zupie pomidorowej lub ilość makaronu w samej wodzie na zupę. Stężenie makaronu w zupie, w której jest także włoszczyzna, pomidory i przyprawy będzie proporcjonalnie mniejsze, niż gdybyśmy zmierzili stężenie identycznej ilości makaronu w samej wodzie na zupę.

Tak samo jest z pomiarem glukozy we krwi. Ta sama ilość cząsteczek glukozy podawana w przeliczeniu na krew pełną będzie miała mniejsze stężenie niż w osoczu. Aby więc porównywać wyniki uzyskiwane na glukometrze kalibrowanym do krwi pełnej, z wynikami z glukometru kalibrowanego do osocza, należy POMNOżyć wyniki z krwi pełnej przez 1,12.

• Sposób wykonywania pomiaru

Pomiar glukozy we krwi glukometrem odbywa się w następujący sposób: z naktucia palca wypływa kropla krwi, którą nakładamy na pasek testowy glukometru. To, co badamy, to ogólny poziom stężenia glukozy we krwi pacjenta, aby więc otrzymać prawdziwy wynik, trzeba zrobić wszystko, aby upewnić się, że:

- kropla nie jest wyciskana, ponieważ wyciskając krew powodujemy, że na palcu pojawia się więcej płynu, czyli osocza.
- kropla nie jest zanieczyszczona brudem z palców, ponieważ wtedy do ilości osocza dodatkowo dostają się cząsteczki brudu lub np. soku i w ten sposób proporcje są zaburzone.
- to samo dotyczy przemywania spirytusem, – jeśli to robimy, należy poczekać, aż spirytus całkowicie odparuje. W przeciwnym wypadku zmierzymy poziom cukru we krwi ze spirytusem.
- kropla krwi jest odpowiedniej wielkości. Zbyt mała spowoduje, że nawet, jeśli glukometr, który nie ma czujnika objętości, rozpocznie pomiar, wynik będzie zaniżony, ponieważ wykonany był z próbki nieodpowiedniej wielkości.
- nasz glukometr eliminuje wpływ substancji zakłócających. Niektóre substancje znajdujące się w naszym organizmie lub przyjmowane

leki (wiele z nich to popularne leki przeciwcukrzycowe) mogą fałszywie zawyżać wynik pomiaru. Dzieje się tak dlatego, że glukometry, które nie mają funkcji eliminowania substancji zakłócających rozpoznają te substancje jako cząsteczki glukozy i dodają do wyniku pomiaru.

1. Ręce przed pomiarem należy umyć i osuszyć.
2. Aby poprawić ukrwienie palców i zapobiec wyciskaniu – rozmasować dłoń w kierunku opuszków palców.
3. Nałożyć na pole testowe kroplę odpowiedniej wielkości i upewnić się, że glukometr posiada czujnik minimalnej objętości.

• Porównywanie wyników

Na pewno każdemu zdarza się porównywać wyniki uzyskiwane na swoim glukometrze z innymi urządzeniami – glukometrami innych marek lub z analizatorami laboratoryjnymi. Przy wykonywaniu porównań należy koniecznie przestrzegać poniższych zaleceń, aby porównanie było prawidłowo wykonane. W przeciwnym wypadku to my sami będziemy odpowiedzialni za różnice w wynikach pomiaru, a nie wadliwe urządzenie.

1. Tak jak do regularnie wykonywanych pomiarów, należy przestrzegać wskazówek omówionych powyżej.
2. Próbkki krwi do porównań powinny być uzyskane z dwóch różnych nakłuć i każda z nich powinna być nałożona na pola testowe pasków w ciągu 10 minut.
3. Należy upewnić się jak kalibrowane są urządzenia, z których wyniki porównujemy; w przypadku porównywania wyników z urządzenia kalibrowanego do osocza z wynikami z urządzenia kalibrowanego do krwi musimy pamiętać, aby wyniki z krwi pełnej pomnożyć przez 1,12.
4. W przypadku porównywania wyników z glukometru do wyników uzyskiwanych w laboratorium należy upewnić się, że próbówka, do której pobrano krew do badania w analizatorze nie zawierała antykoagulantów (substancji przeciw krzepnięciu), które na ulotce do pasków testowych wskazane są jako substancje mogące mieć wpływ na zafałszowanie wyniku.

Glukoza znajdująca się w ludzkim organizmie jest na bieżąco spalana, aby zapewnić jego prawidłowe funkcjonowanie. Dlatego jej stężenie przez cały czas się zmienia i wyniki na glukometrze, niezależnie od tego czy uzyskiwane są z pomiarów robionych w krótkich odstępach czasu na jednym urządzeniu czy na dwóch różnych aparatach – mogą się od siebie różnić. Różnica ta może dochodzić do 10% i trzeba pamiętać, że w przypadku niskich poziomów glukozy różnice te będą dużo mniej widoczne, niż w przypadku wyników wysokich. Np. $60 \text{ mg/dl} + 10\% = 66 \text{ mg/dl}$ (różnica wynosi 6 jednostek), $240 \text{ mg/dl} + 10\% = 264 \text{ mg/dl}$ (różnica wynosi 24 jednostki).

Jeśli uzyskiwane wyniki pomiaru na glukometrze w dalszym ciągu będą Twoje wątpliwości, prosimy o kontakt z naszą Infolinią **0 801 379 799**.

W jaki sposób prawidłowo wykonywać pomiary?

Przed rozpoczęciem wykonania pomiaru, powinieneś zapoznać się z technikami jego dokonywania. Poniższa instrukcja dotyczy stosowania glukometrów Optium Xido™ oraz pasków testowych Optium Xido™.

Przygotowania do wykonania pomiaru

Kalibracja

- Włóż biały pasek kalibracyjny do portu w glukometrze. Aparat włączy się automatycznie, a na wyświetlaczu pojawi się napis **LOT=** oraz numer.
- Sprawdź czy numer na wyświetlaczu jest taki sam, jak na pasku kalibracyjnym i folii, w którą zapakowany był pasek testowy oraz czy zgadza się z numerem podanym w ulotce informacyjnej pasków testowych.

Mycie rąk

- Przed wykonaniem pomiaru stężenia glukozy umyj ręce mydłem i ciepłą wodą.
- Oplucz i wytrzyj dokładnie dłonie, sprawdzając czy ręcznik, którego używasz, jest czysty i nie zanieczyszczony słodyczami.
- Nie używaj kremu do rąk przed wykonaniem pomiaru, ponieważ może to zmienić Twój wynik.

Przygotowanie nakłuwacza EasyTouch do użycia



1. Zdejmij białą nasadkę „łamiąc“ nakłuwacz w miejscu łączenia białej i granatowej części.



2. Włóż igłę Thin Lancet i ponownie załóż nasadkę.



3. Dostosuj głębokość nakłucia do rodzaju swojej skóry, wybierając odpowiednio:

- * 1-2 skóra cienka i delikatna
- * 3-4 skóra średniej grubości
- * 5-6 skóra gruba
- * 7-8 skóra stwardniała



4. Delikatnie odciągnij dolną część nakłuwacza aż do zatrzymania i puść ją. Nakłuwacz jest teraz gotowy do użycia.



Wykonanie pomiaru

Kalibracja



Otwórz opakowanie zawierające pasek testowy. Trzymaj pasek pionowo, napisami skierowanymi do siebie. Rozerwij opakowanie po przekątnej, ciągnąc folię w swoją stronę.



Trzymając pasek testowy stykami do góry, włóż go do portu testowego aparatu.



Glukometr włączy się automatycznie i wyświetli się napis **LOT** (Seria) oraz numer serii, a następnie ikona oznaczająca „Nanieś próbkę krwi”

Uzyskiwanie kropli krwi



Umieść nakłuwacz Easy Touch dokładnie z boku palca.



Nakłuj palec, naciskając biały przycisk nakłuwacza.



Utworzy się mała kropla krwi. Jeśli to konieczne, delikatnie rozmasuj okolicę nakłucia, ale nie uciskaj palca.

Nanoszenie krwi na pasek testowy



Sprawdź, jak szybko i łatwo możesz nanieść kroplę krwi na pasek testowy Optium Xido™.

Po prostu, końcówką elektrody dotknij kropli krwi znajdującej się na opuszkę palca. Nic się nie stanie, jeśli dotkniesz palcem pola pomiarowego paska testowego. Nie wpłynie to na jakość i dokładność pomiaru.

Przeprowadzanie pomiarów

Pomiar rozpoczyna się automatycznie z chwilą wykrycia próbki krwi i u góry ekranu pojawi się pasek stanu. Jeśli została zaaplikowana niewystarczająca ilość krwi, pomiar się nie rozpocznie. Jeśli jest to konieczne, nanieś drugą kroplę krwi w ciągu 5 sekund.

Zapisywanie wyników

Glukometr Optium Xido™ posiada dużą pamięć, o pojemności 450 wyników z datą i godziną pomiaru. Jeśli chcesz prześledzić krzywą swoich pomiarów stężenia glukozy, łatwiej będziesz mógł to zrobić, zapisując wyniki w „Dzienniczku samokontroli”. Masz również możliwość transmisji danych do komputera przy użyciu programu komputerowego.

Czynniki wpływające na otrzymywanie niedokładnych wyników pomiarów

Musisz mieć pewność, że wyniki Twoich pomiarów stężenia glukozy we krwi są dokładne i wiarygodne. Jest Ci to potrzebne do ustalenia planu dnia, codziennej diety i aktywności fizycznej, a zwłaszcza dawkowania insuliny. Dzięki znajomości poziomu stężenia glukozy we krwi możliwe jest prawidłowe wyrównanie cukrzycy.

Istnieje wiele powodów, dla których pomiary stężenia glukozy są niedokładne. Są to:

- **Pominięcie kalibracji**

Każde opakowanie pasków testowych różni się nieznacznie, dlatego też tak ważne jest, abyś dokonał kalibracji, zanim użyjesz nowych pasków. Kalibracja umożliwia zaprogramowanie aparatu do użycia nowego opakowania elektrod i zapewnia prawidłowy odczyt. Kalibrator przechowuje istotne informacje na temat elektrod, które są niezbędne dla uzyskania dokładnych wyników testów. Możesz posługiwać się jedynie paskiem kalibracyjnym z jednego opakowania. Sprawdź, czy glukometr dostosowany jest do pasków, których będziesz używać. Nie wyrzucaj paska kalibracyjnego, przechowuj go na wszelki wypadek, do momentu otwarcia nowego opakowania elektrod.

- **Brudne ręce**

Nawet niewielka ilość czegoś słodkiego, znajdująca się na Twoich palcach, może sprawić, że wynik będzie dużo wyższy niż to ma miejsce w rzeczywistości. Pamiętaj, aby przed wykonaniem pomiaru myć ręce i starannie wycierać je do sucha.

Uszkodzenie pasków testowych jest możliwe także w wyniku kontaktu z powietrzem lub wilgocią.

- **Paski testowe innych firm**

dostarczane są w plastikowych pojemniczkach. Za każdym razem, gdy otwierasz opakowanie i wyjmujesz jeden pasek, wystawiasz wszystkie pozostałe paski na działanie tlenu i wilgoci w powietrzu. Oba te czynniki mogą wpływać na dokładność Twoich wyników. Jeśli natychmiast nie zamkniesz szczelnie opakowania, paski testowe mogą się szybko zniszczyć i przy ich użyciu pomiar będzie niedokładny.

- **Niewystarczająca ilość krwi**

Niektóre paski testowe rozpoczynają pomiar nawet wówczas, gdy nie została naniesiona wystarczająca ilość krwi. Wówczas nie wiesz, czy wynik, który otrzymujesz jest dokładny. Możesz dokonać wtedy niepotrzebnych zmian w swoim planie dnia oraz dawkowaniu insuliny.

- **Leki i witaminy**

Istnieje wiele powszechnie stosowanych leków i witamin, a nawet substancji naturalnie znajdujących się we krwi, które mogą wpływać na dokładność pomiarów stężenia glukozy. Preparaty zawierające paracetamol oraz witaminę C, często przyjmowane przez diabetyków, podnoszą stężenie glukozy we krwi. W takiej sytuacji wynik pomiaru jest wyższy niż powinien.



Paski Optium Xido™

gwarancją dokładności wyników

Glukometr Optium Xido™ produkowany przez Abbott oraz paski testowe Optium Xido™ zostały stworzone z myślą o pokonywaniu przeszkód, które mogą wpływać na dokładność wykonywanych pomiarów.



- **Kalibracja**

Kalibracja glukometru Optium Xido™ jest pierwszym, prostym krokiem całego procesu – wystarczy włożyć pasek kalibrujący do portu testowego aparatu. Należy wykonać jedną kalibrację na każde opakowanie pasków testowych. Musisz pamiętać o tym, aby na wszelki wypadek przechowywać kalibrator.



- **Wysoka jakość pasków testowych**

Każdy pasek Optium Xido™ jest oddzielnie pakowany w celu ochrony przed tlenem i wilgocią. Dzięki temu ostatni pasek znajdujący się w opakowaniu jest tak samo dokładny jak pierwszy.



- **Łatwe nanoszenie kropli krwi**

Używając pasków testowych Optium Xido™, nanosisz krew na pole testowe paska lub dotykasz końcówką paska do uzyskanej kropli krwi. Najlepiej, gdy wykonujesz nakłucie z boku palca. Nie pobierając krwi za każdym razem z tego samego miejsca, chronisz palec przed powstaniem ran.

- **Próbka krwi**

Paski testowe Optium Xido™ wymagają użycia bardzo małej kropli krwi. Łatwo zaobserwować, jak pole aktywne zasysa krew. Jeśli krew nie wypełni komory paska, pomiar nie rozpocznie się.



10 μ l



4 μ l



2 μ l



0,6 μ l

Optium Xido



- **Dokładność wyników**

W paskach testowych Optium Xido™ wykorzystano całkowicie nową i opatentowaną metodę, dzięki której wyniki nie są zakłócone przez ponad 70 powszechnie stosowanych leków, witamin oraz substancji, w naturalny sposób znajdujących się we krwi człowieka. Używając pasków testowych Optium Xido™ za każdym razem otrzymujesz dokładny wynik.





Co sprawia, że stężenie glukozy rośnie i spada?

Czynniki powodujące wzrost stężenia glukozy

- **Posiłki.** Spożywanie posiłków powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi, zwłaszcza w przypadku słodczy lub żywności zawierającej skrobię.
- **Choroba.** Podczas trwania choroby, zwłaszcza wówczas, gdy gorączkujesz, Twój organizm w celu zwalczania infekcji wytwarza glukozę ze swoich własnych zapasów. Nawet jeśli nic nie jesz, stężenie glukozy w Twoim organizmie zwykle rośnie.
- **Stres.** Naturalną reakcją Twojego organizmu na stres jest wytwarzanie glukozy ze swoich własnych zapasów i transportowanie jej do krwi. Dlatego jesteś gotów do podjęcia walki lub ucieczki, jeśli jest to konieczne.
- **Aktywność fizyczna.** Ćwiczenia fizyczne obniżają stężenie glukozy we krwi z wyjątkiem sytuacji, gdy Twój organizm nie otrzymuje wystarczającej dawki insuliny. Jeśli tak się dzieje, stężenie glukozy rośnie.

Czynniki powodujące spadek stężenia glukozy

- **Dawkowanie insuliny.** Insulina, którą przyjmujesz, obniża stężenie glukozy. Insuliny krótko działające charakteryzują się szybkim początkiem działania. Inne, o przedłużonym działaniu, cechuje wolniejszy początek i dłuższy czas działania.
- **Ćwiczenia fizyczne.** Generalnie ćwiczenia fizyczne obniżają stężenie glukozy we krwi. Pracując nad wzmocnieniem swoich mięśni, uwrażliwiasz swój organizm na przyjmowaną przez Ciebie insulinę.
- **Niesystematyczne przyjmowanie posiłków.** Jeśli zapomnisz spożyć posiłek lub zjesz niewystarczającą ilość węglowodanów, żeby zbilansować dawkę insuliny, stężenie glukozy spadnie.
- **Alkohol.** Może być przyczyną spadku stężenia glukozy we krwi, ponieważ, blokuje w Twoim organizmie naturalny mechanizm wytwarzania glukozy. Spożycie alkoholu upośledza odczuwanie objawów narastającego niedocukrzenia krwi.

Wpływ odżywiania na stężenie glukozy we krwi

Aby zrozumieć, w jaki sposób odżywianie się wpływa na stężenie glukozy we krwi powinieneś wiedzieć, jak w Twoim organizmie powstaje glukoza i jak go opuszcza.

Twój organizm pozyskuje glukozę z dwóch głównych źródeł:

- **Przyswajanie węglowodanów.**

Węglowodany to związki organiczne, składające się z węgla, wodoru i tlenu. Potocznie nazywane są sacharydami lub cukrami. Znajdują się we wszystkich powszechnie występujących roślinach (zboża, ziemniaki, rośliny strączkowe, owoce), a także w mleku i jego przetworach. Węglowodany to najtańsze i najłatwiej dostępne źródło energii, służące do utrzymywania stałej ciepłoty ciała, pracy narządów wewnętrznych oraz do wykonywania pracy fizycznej. Stanowią one główne źródło glukozy we krwi. Węglowodany rozkładane są w jelitach na cukry proste, przede wszystkim glukozę. Glukoza jest transportowana do krwi.

- **Produkcja glukozy wewnątrz organizmu.**

Glukoza produkowana jest również wewnątrz organizmu ze specjalnego zapasu znajdującego się w wątrobie, zwanego glikogenem. Glikogen stanowi zapasowy magazyn glukozy. Jeśli stężenie glukozy we krwi spada zbyt nisko, wówczas wątroba natychmiast zaczyna przetwarzać zapasy glikogenu w glukozę. Niestety, zapasy glikogenu są niewystarczające do zapobiegania hipoglikemii.

Miejsca transportu glukozy

Glukoza jest głównym paliwem. Twoje mięśnie i mózg potrzebują glukozy, tak samo jak samochód potrzebuje benzyny. Glukoza rozprowadzana jest poprzez krew po całym organizmie wszędzie tam, gdzie jest potrzebna. Do przetransportowania glukozy z krwi do tkanek niezbędna jest insulina. Transportuje ona również glukozę z krwi

do mięśni i innych części organizmu albo magazynuje ją w wątrobie w postaci glikogenu. Glukoza może również odkładać się w postaci tłuszczu pod skórą lub wokół organów wewnętrznych. Jeśli leczysz cukrzycę przy użyciu insuliny, musisz dopasować długość czasu działania insuliny do rodzaju spożywanych posiłków.

Zmiany ciężaru ciała.

Obecnie słyszy się dużo na temat tego, jakie korzyści dla zdrowia przynosi unikanie nadwagi. Jeśli chorujesz na cukrzycę, utrzymanie prawidłowej masy ciała pozwala Ci uniknąć wyższych dawek insuliny. Insulina przenosi glukozę z krwi do komórek tłuszczowych w szczególnie trudny sposób. Oznacza to, że nadwaga może być przyczyną zwiększenia dawek insuliny. I na odwrót – tracąc na wadze, powinieneś potrzebować mniej insuliny. Dlatego też tak ważne jest wykonywanie pomiarów cukru we krwi podczas stosowania diety odchudzającej.



Indeks glikemiczny

Niektóre produkty skrobiowe podnoszą stężenie glukozy we krwi prawie tak samo szybko, jak glukoza. Dzieje się tak dlatego, że Twój organizm trawi i wchłania niektóre węglowodany szybciej niż inne.

Indeks glikemiczny (IG) pozwala uszeregować produkty żywnościowe ze względu na wartości glikemii we krwi po ich spożyciu w skali od 0 do 100.

- Produkty z wysokim indeksem glikemicznym są szybko trawione i wchłaniane; szybko podnoszą stężenie glukozy (np. pieczone ziemniaki mają IG 85).
- Produkty o niskim indeksie glikemicznym są trawione i wchłaniane wolno; stopniowo obniżają poziom glukozy (np. spaghetti ma IG 42).

Posiłki

- **Codzienne pomiary.** Codzienne wykonywanie pomiarów pozwoli Ci na sprawdzenie, w jaki sposób Twoje ulubione posiłki wpływają na wartości stężenia glukozy. Jeśli okaże się, że powodują szybki wzrost cukru we krwi, zastanów się, jak mógłbyś zmniejszyć IG, żeby spowolnić ich wchłanianie.
- **Różne pory posiłków.** Pory posiłków nie zawsze są do przewidzenia. Pomiary stężenia glukozy pomogą Ci w ustaleniu, jaka długość przerwy pomiędzy posiłkami jest bezpieczna oraz czy potrzebujesz przekąski, żeby utrzymać się w dobrej formie.
- **Przyjęcia i posiłki poza domem.** Dokonuj pomiarów stężenia glukozy we krwi, żeby przekonać się, czy potrzebujesz insuliny, kiedy spożywasz posiłki poza domem.
- **Utrata wagi.** Kiedy drastycznie ograniczasz ilość jedzenia, żeby schudnąć, możesz być narażony na ryzyko wystąpienia hipoglikemii. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, żeby dowiedzieć się, w jaki sposób pomiary stężenia glukozy mogą pomóc Ci w zbilansowaniu mniejszej ilości pożywienia z insuliną.

Korzyści z powolnego oddziaływania węglowodanów

- Produkty o niskim wskaźniku glikemicznym powodują łagodniejsze wahania stężenia glukozy we krwi w ciągu dnia, zapobiegając wystąpieniu zbyt wysokiego stężenia glukozy i hipoglikemii.
- Przyjmowanie produktów o niskim indeksie glikemicznym pomaga schudnąć, ponieważ sprawia, że czujesz się bardziej syty przez dłuższy czas. W związku z tym jesz mniej.
- Dzięki spożywaniu posiłków mających niski indeks glikemiczny zmniejszasz ryzyko występowania chorób serca.

Proste rady odnośnie diety

- Włączaj produkty z niskim IG do każdego posiłku; hamują wchłanianie innego pożywienia.
- Starannie wybieraj najważniejsze węglowodany i dodawaj do posiłków dużo warzyw. Pamiętaj, że makaron ma IG niższy niż chleb czy ziemniaki.
- Jeśli chcesz schudnąć, unikaj czekolady i bardzo tłustych przekąsek. Mogą zawierać niski IG, ale same w sobie są bardzo kaloryczne.
- Często dokonuj pomiarów stężenia glukozy, ponieważ zmiana sposobu żywienia może wymagać zmiany dawki przyjmowanej insuliny.

Specjalne okazje

U osób z cukrzycą wpływ alkoholu jest znacznie bardziej szkodliwy niż u osób zdrowych. Alkohol wywołuje zaburzenia przemiany materii, a największym zagrożeniem jest hamowanie wytwarzania i wydzielania glukozy przez wątrobę.

Alkohol często jest przyczyną wystąpienia hipoglikemii, na przykład, jeśli w trakcie dobrej zabawy zapomnisz o posiłku, ryzyko jej wystąpienia staje się większe. Alkohol blokuje naturalny mechanizm podnoszenia stężenia glukozy.

Normalnie, kiedy nie jesz, wątroba pomaga utrzymać równomierne stężenie glukozy we krwi, przetwarzając glikogen na glukozę. Gdy pijesz alkohol, wątroba jest zbyt zajęta przetwarzaniem alkoholu i wówczas zmniejsza produkcję glukozy.

Jeśli wiesz, jak alkohol wpływa na przebieg cukrzycy, możesz sam zdecydować, czy używać alkoholu i w jaki sposób. Pamiętaj, aby pić alkohol wyłącznie okazjonalnie, najlepiej w małych ilościach do głównego posiłku.

- **Jedzenie i alkohol**

Chroniąc się przed hipoglikemią, nigdy nie pij alkoholu na pusty żołądek. Uwzględnij wypicie alkoholu w obliczeniach dietetycznych (1 g alkoholu dostarcza 7 kcal).

- **Zabawa z przyjaciółmi**

Objawy hipoglikemii i bycia pijanym są do siebie bardzo podobne. Postaraj się więc zapewnić sobie podczas przyjęcia towarzystwo przyjaciela, który jest poinformowany o Twojej chorobie i wie, jak należy postąpić w przypadku wystąpienia hipoglikemii.

Będąc pod wpływem alkoholu możesz nie rozpoznać objawów hipoglikemii, co opóźni udzielenie Ci pomocy.

- **Zwróć uwagę na to, co pijesz**

Być może wiesz, jaką ilość alkoholu możesz bezpiecznie wypić, ale czasami łatwo jest popełnić błąd i wypić za dużo. Zwracaj uwagę

na rodzaj alkoholu. Za każdym razem załóż, że drink serwowany u kogoś znajomego lub na przyjęciu jest co najmniej dwa razy mocniejszy od tego, który możesz kupić w pubie lub kawiarni. Alkohole bardziej stężone należy rozcieńczyć wodą. Unikaj słodkiego wina oraz likierów.

- **Zwróć uwagę na dodatkowy wysiłek fizyczny**

W czasie dobrej zabawy łatwo jest wykonywać pewne ćwiczenia ruchowe, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Dlatego też, na wszelki wypadek, zawsze noś przy sobie tabletki z glukozą, czy słodki napój, np. sok lub coca-colę (ale nie typu „light“).

- **Przed pójściem spać**

Powrót późną porą i wyczerpanie po udanym przyjęciu kuszą, aby zaraz po przyjściu do domu pójść spać. Niestety, podczas snu łatwo może pojawić się hipoglikemia. Dlatego też, jeśli wrócisz do domu po wypiciu kilku drinków, niezbędne jest zjedzenie drobnego posiłku zawierającego węglowodany złożone (skrobię).

Kiedy pijesz alkohol

- **Obserwuj reakcje swojego organizmu**

Różne są reakcje ludzi na alkohol. Wykonanie pomiaru przed oraz kilka razy po wypiciu alkoholu pozwoli Ci ocenić stopień ryzyka wystąpienia hipoglikemii. Bądź ostrożny! Częste picie alkoholu powoduje, że z początku stężenie glukozy rośnie, ale później spada. Pamiętaj więc o przekąsce przed pójściem spać.

- **W nocy**

Przechowuj glukometr razem z paskami testowymi gotowy do użycia w pobliżu łóżka. Nie zapomnij o przekąsce zawierającej węglowodany złożone (skrobię). Jeśli w nocy poczujesz się źle, łatwiej będzie Ci dokonać pomiaru glukozy, żeby sprawdzić, czy wystąpiły objawy hipoglikemii, czy też po prostu cierpisz z powodu nadmiernej ilości alkoholu.

- **Na drugi dzień rano**

Efekty spożycia alkoholu potrafią ciągnąć się przez cały następny dzień. Z tego względu, w tym dniu wykonuj pomiary częściej niż zwykle i zachowaj większą ostrożność w ciągu najbliższych 24 godzin.

Stres i sytuacje kryzysowe

Stres jest normalną reakcją na wszelkie zmiany - problemy, rozczarowania i wyzwania, które pojawiają się w codziennym życiu. Radzenie sobie ze stresem jest bardzo ważnym elementem właściwej opieki diabetologicznej.

Reakcja organizmu na stres.

Kiedy odczuwasz stres, stężenie glukozy zaczyna się podnosić. Dzieje się tak dlatego, że organizm wytwarza mieszaninę hormonów stresu, takich jak adrenalina i kortyzol.

Ich rolą jest zmotywowanie Twojego organizmu do walki lub ucieczki poprzez uwolnienie dużej ilości zmagazynowanej energii. Dzięki temu Twoje mięśnie mogą z niej korzystać. Adrenalina i kortyzol powodują uwolnienie glukozy z wątroby.

Mimo że zazwyczaj stres powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi, to możesz czuć się tak, jakby stężenie glukozy we krwi było niskie. Adrenalina może dawać szereg objawów podobnych do hipoglikemii. Zbadaj stężenie glukozy we krwi, jeśli nie masz pewności, czy spada on czy wzrasta.

Różne rodzaje stresu odczuwane są przez większość ludzi jako stres psychiczny, a nie fizyczny. Ale Twój organizm nie widzi żadnej różnicy. Niezależnie od Twojej reakcji na stres, ucieczki lub walki, stres psychiczny pobudzi hormony: adrenalinę i kortyzol do uwolnienia glukozy z wątroby, mimo że tego wcale nie potrzebujesz.

Stres i cukrzyca.

Stres powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi w przypadku cukrzycy typu 2. Natomiast u niektórych osób z cukrzycą typu 1 poziom stężenia glukozy może spadać, prawdopodobnie w wyniku zmiany planu dnia codziennego lub wzrostu aktywności fizycznej.

Stres pod kontrolą.

Czasami stres jest nie do uniknięcia i możesz nie być w stanie prowadzić życia wolnego od stresu. Są jednak rzeczy, które możesz zrobić, aby zredukować poziom stresu.

Kilka sugestii:

- **Znajdź przyczynę swojego stresu**

Poświęć czas na rozpoznanie źródeł swojego stresu. Zaakceptuj fakt, iż niektóre sprawy są poza Twoją kontrolą, a następnie skup się na tym, na co możesz mieć wpływ.

- **Aktywność fizyczna**

Większy wysiłek fizyczny może być doskonałym sposobem na zredukowanie efektów stresu. Ćwiczenia mogą odciągać Twoją uwagę od problemów. Uwalniają również w Twoim organizmie hormony zwane endorfinami, które mogą pomóc Ci czuć się lepiej i być zadowolonym.

- **Techniki relaksacji.**

Istnieje wiele technik relaksacji, które możesz wykorzystać. Wypróbuj jedną z nich. Usiądź wygodnie na pięć minut, zrelaksuj się i weź kilka głębokich wdechów. Wdychaj powietrze przez nos, zatrzymaj je na kilka sekund, a następnie wypuść ustami.

Kiedy odczuwasz stres.

Przed każdym pomiarem stężenia glukozy, oceń swój poziom stresu na skali od 1 do 5.



W swoim „Dzienniczku samokontroli” obok wyniku pomiaru glukozy odnotuj poziom stresu. Po jakimś czasie, jeśli stres wpłynie na stężenie glukozy we krwi, zaobserwujesz schemat różnic stężeń glukozy we krwi i wyników pokazujących, jak wielki wpływ miał na to stres.



Aktywność fizyczna

Ćwiczenia fizyczne przynoszą poprawę kondycji oraz sprawności ruchowej i ogólnego dobrego samopoczucia. Pomocne są również przy odchudzaniu. Osobom chorującym na cukrzycę ćwiczenia fizyczne przynoszą dodatkowe korzyści dla zdrowia:

- **Zwiększają wrażliwość na insulinę**

Wysiłek fizyczny uwrażliwia Twój organizm na działanie insuliny. Dzięki temu możesz utrzymać prawidłową masę ciała oraz stężenie glukozy we krwi. Jeśli regularnie ćwiczysz, możesz zmniejszyć dawkę insuliny.

- **Pomagają w kontroli poziomu glukozy**

Ćwiczenia mogą podwyższać lub obniżać stężenia glukozy we krwi w zależności od tego, jak dużo insuliny znajduje się we krwi. Podczas wysiłku fizycznego mięśnie zużywają glukozę. Wówczas stężenie glukozy we krwi spada i może obniżyć się jeszcze bardziej. Jeśli insuliny jest za mało, wątroba, reagując na wysiłek fizyczny, zaczyna uwalniać glukozę, przez co wzrasta jej stężenie we krwi. Ćwiczenia pomagają spalić glukozę. Jeśli stężenie glukozy przed rozpoczęciem ćwiczeń jest wysokie, musisz zachować ostrożność. Możesz nie mieć wystarczająco dużo insuliny, żeby przetransportować glukozę do mięśni. Nie rozpoczynaj ćwiczeń, zanim nie uregulujesz stężenia glukozy we krwi.

- **Zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób serca**

Ryzyko wystąpienia chorób serca u pacjentów z cukrzycą jest powszechnie znane. Ćwiczenia pomogą Ci obniżyć poziom cholesterolu i zmniejszyć stężenie glukozy we krwi. Dzięki temu chronisz swoje serce.

- **Zatroszcz się o siebie**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub pielęgniarką edukacyjną, żeby sprawdzić, czy są one dla Ciebie odpowiednie. Jeśli stwierdzisz u siebie ponadnormatywne stężenie glukozy we krwi oraz obecność acetonu w moczu, wówczas nie wolno Ci podejmować żadnej aktywności fizycznej. Ćwiczenia możesz rozpocząć dopiero wtedy, gdy znormalizujesz stężenie glukozy we krwi i wyrównasz cukrzycę.

Jakiego rodzaju ćwiczenia powinieneś wykonywać?

- **Energiczny spacer pięć razy w tygodniu przez 30 minut.** (Nie musisz spacerować nieprzerwanie przez 30 minut; wystarczy 5-10 minutowe serie).
- **Jakąkolwiek inną, nie forsującą aktywność fizyczną, np. pływanie w basenie, spokojny taniec, jazda na rowerze.**

Gdy ćwiczysz

- **Kontrola stężenia glukozy przed i po wysiłku fizycznym**
Zawsze mierz stężenie glukozy przed zajęciami sportowymi lub rekreacją. Dzięki pomiarom glikemii przed i po ćwiczeniach uświadomisz sobie, jak dużym ryzykiem jest hipoglikemia. W przypadku, gdy podjęty przez Ciebie wysiłek fizyczny ma charakter przedłużonej aktywności, np. mecz piłki nożnej, to wówczas wykonaj pomiar również w połowie trwania meczu. Jeśli wybierasz się na spacer, zabierz ze sobą glukometr i paski testowe.
- **W dobrej formie**
Zwiększanie sprawności fizycznej może wymagać zmniejszenia dawki insuliny albo spożycia większej dawki węglowodanów przed rozpoczęciem, a czasem także w trakcie i po ćwiczeniach.
- **Hipoglikemia o opóźnionym początku**
Po intensywnym wysiłku fizycznym może wystąpić opóźniona hipoglikemia w ciągu następnych 36 godzin. Dlatego też powinieneś zwiększyć częstotliwość pomiarów. Noś zawsze ze sobą przekąskę zawierającą węglowodany. Na wszelki wypadek miej w pobliżu łóżka tabletki z glukozą, sok lub słodki napój.

Pamiętaj:

- Ćwicz regularnie – lepiej mało i często niż rzadko i intensywnie;
- Wyznacz sobie osiągalne cele – zacznij powoli i stopniowo się wzmacniaj;
- Nie ćwicz, jeśli jesteś chory lub ranny;
- Zawsze miej przy sobie glukozę (słodki sok, tabletki z glukozą czy coca-cole), po którą możesz łatwo sięgnąć podczas wykonywania ćwiczeń.

Gdy jesteś chory

Dlaczego stężenie glukozy wzrasta podczas choroby?

Gdy jesteś chory, zwłaszcza gdy masz gorączkę, Twój organizm potrzebuje więcej energii, a co za tym idzie – więcej glukozy, żeby zwalczyć infekcję. Normalnie dodatkowa ilość insuliny jest produkowana, żeby poradzić sobie ze wzrostem stężenia glukozy. Jednak jeśli chorujesz na cukrzycę, Twój organizm nie jest w stanie zareagować na żądanie większej dawki insuliny. To się zdarza, nawet jeśli całkowicie straciłeś apetyt i nie możesz nic jeść.

Wielu diabetyków popełnia błąd myśląc, że jeśli jedzą bardzo mało, to powinni zmniejszyć dawkę lub nawet w ogóle zaprzestać przyjmowania insuliny. Ten sposób myślenia jest błędny. W rzeczywistości możesz potrzebować więcej insuliny niż normalnie.

Kilka rad, jeśli źle się czujesz:

- **Sporządź plan**

Przygotuj plan tego, co zrobisz, gdy zachorujesz, jeszcze zanim to się stanie. Twój lekarz lub pielęgniarka edukacyjna będą w stanie Ci pomóc. Nawet mając doskonały plan działania, nadal możesz potrzebować ich pomocy. Miej w zasięgu ręki numer telefonu do swojej poradni diabetologicznej.

- **Pamiętaj o leczeniu diabetologicznym**

Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 1, musisz pamiętać o przyjmowaniu insuliny. Pominięcie dawki insuliny oznacza, że stężenie glukozy we krwi będzie wzrastało, ale Twój organizm nie będzie w stanie wykorzystać jej jako paliwa. Zaczнешь chudnąć i używać tłuszczu jako paliwa. Uruchomienie metabolizmu tkanki tłuszczowej powoduje pojawienie się ciał ketonowych we krwi. Wysoki poziom ketonów jest niebezpieczny i może wywołać kwasicę ketonową prowadzącą do śpiączki cukrzycowej. Pierwszymi objawami są często nudności i wymioty.



- **Pij regularnie**

Bardzo ważne jest, abyś podczas choroby nie dopuścił do odwodnienia organizmu, zwłaszcza jeśli masz nudności lub biegunkę. Co 15-30 minut przyjmuj niewielkie ilości płynów, takich jak napoje bez cukru, herbata lub klarowne zupy. Dorosły człowiek potrzebuje 2-2,5l płynów na dobę.

- **Jedz systematycznie**

Musisz jeść, kiedy jesteś chory. Staraj się spożywać normalne posiłki. Jeśli nie czujesz się na siłach, jedz mniej, ale za to częściej. Najłatwiej jest zjeść i wypić coś lekkostrawnego.

* talerz zupy

* szklanka mleka lub napoju
mlecznego

* szklanka soku owocowego

* mały jogurt owocowy

* mała gałka lodów

* mała porcja kiślu

W ciągu dnia staraj się zjeść co godzinę jedną porcję którejs z tych potraw. Jeśli jesteś tak chory, że nie możesz nic jeść, pij regularnie małymi tykami słodzone napoje, np. słodką herbatę, sok, coca-colę.

Gdy jesteś chory

- **Regularnie mierz stężenie glukozy**

Gdy jesteś chory, musisz regularnie dokonywać pomiarów glukozy, przynajmniej kilka razy w ciągu dnia. Zapisuj swoje wyniki, być może będziesz potrzebował omówić je ze swoim lekarzem.

- **Gdy wzrasta stężenie glukozy**

Być może konieczne będzie zwiększenie częstotliwości pomiarów co dwie godziny. Możesz potrzebować dodatkowej dawki krótko działającej insuliny pomiędzy normalnymi iniekcjami.

- **Sprawdzaj stężenie ciał ketonowych**

Jeśli stężenie glukozy jest wyższe niż 250 mg/dl lub wymiotujesz, sprawdź stężenie ketonów. W ten sposób dowiesz się, czy grozi Ci zapadnięcie w śpiączkę cukrzycową. Optium Xido™ pozwala mierzyć stężenie ketonów we krwi. Zapytaj swojego lekarza, gdzie możesz kupić paski do wykonania pomiaru ketonów. Możesz także sprawdzić ketony w moczu. Jeśli wymiotujesz lub masz stale podwyższone stężenie glukozy lub ketonów we krwi, powinieneś zgłosić się do swojego lekarza lub najbliższego szpitala.



Dawkowanie insuliny

Różne sposoby dawkowania insuliny

Istnieje wiele różnych rodzajów insuliny oraz sposobów jej dawkowania. Różnią się one między sobą czasem oddziaływania. Insuliny o pośrednim okresie działania są często stosowane u osób z cukrzycą typu 2, które przyjmują również inne leki przeciwcukrzycowe, np. w tabletkach. Insuliny krótko działające przyjmuje się przed każdym posiłkiem i łączy się je z insulinami o pośrednim okresie działania, stosowanymi dwa lub jeden raz w ciągu doby. Skontaktuj się ze swoim lekarzem, który rodzaj insuliny powinieneś przyjmować, żeby skorygować stężenie glukozy we krwi.

Niezależnie od rodzaju i dawki insuliny istnieje kilka ogólnych zasad, których należy przestrzegać:

- Zanim rozpoczniesz przyjmowanie insuliny, skontaktuj się ze swoim lekarzem w poradni diabetologicznej
- **Krok po kroku**
Nie wprowadzaj zbyt wielu zmian naraz – nigdy nie będziesz wiedział, co się dzieje. Zmień dawkę tylko jednej insuliny i sprawdź po kilku dniach, w jaki sposób reaguje Twój organizm. Jeśli stężenie glukozy we krwi nie zostało odpowiednio skorygowane, spróbuj inaczej je uregulować.
- **Insulina**
Nie rób dużych zmian w dawkach, bezpieczniej jest robić to stopniowo. Jeśli stężenie glukozy jest wysokie jest wysokie lub niskie o określonej porze dnia, pamiętaj że, oznacza to działanie poprzedniego zastrzyku insuliny. Poczekać do następnego dnia zanim dokonasz zmian w sposobie dawkowania insuliny.
- **Proś o pomoc**
Pracownicy poradni diabetologicznej mają duże doświadczenie w dostosowaniu dawki insuliny do potrzeb każdego pacjenta. Mogą pomóc Ci w rozwiązaniu wielu problemów. Mimo regularnej samokontroli nie możesz samodzielnie ustalać dawki insuliny, tylko prowadzić korektę dawki.

Regularne badania wzroku

U osób chorujących na cukrzycę mogą pojawić się problemy ze wzrokiem. Najczęstszym powikłaniem cukrzycy jest pogorszenie widzenia, w skrajnych przypadkach prowadzące nawet do utraty wzroku. W przebiegu cukrzycy może dojść do uszkodzenia dwóch elementów gałki ocznej - soczewki i siatkówki. Często zmiany, jakie wywołuje cukrzyca, są niezauważalne. Możesz przez dłuższy czas nie dostrzec żadnych zmian w widzeniu. Zostaną one wykryte jedynie podczas badania wzroku u okulisty. Do tego celu służy badanie dna oka.

Regularne przeprowadzanie tego badania pozwoli Ci uchronić się przed poważnymi powikłaniami, jakie niesie ze sobą cukrzyca. Dzięki dostępnym obecnie nowym metodom leczenia można zapobiegać rozwojowi późnych powikłań cukrzycy dotyczących wzroku.

O czym musisz pamiętać:

- Badanie oczu powinno być wykonane przynajmniej raz w roku.
- Badanie dna oka może wykonać wyłącznie okulista lub lekarz innej specjalności, odpowiednio do tego przygotowany. Optykowi nie wolno wykonywać takiego badania.
- Okulista wykonujący badanie musi wiedzieć o tym, że chorujesz na cukrzycę.
- Do prawidłowego wykonania badania dna oka konieczne jest rozszerzenie źrenic za pomocą specjalnych kropli.
- Przez co najmniej 3 godziny po podaniu kropli nie wolno prowadzić samochodu ani kierować innymi urządzeniami mechanicznymi.
- W przypadku, gdy tylko zauważysz, że gorzej widzisz, niezwłocznie zgłoś się do swojego lekarza.
- Prawidłowa i systematyczna kontrola stężenia glukozy we krwi prowadząca do jego normalizacji może zapobiec powikłaniom cukrzycy dotyczącym wzroku.

Zasady pielęgnacji stóp

Codzienna kontrola

- Każdego dnia oglądaj swoje stopy i sprawdzaj, czy nie pojawiły się zmiany w zabarwieniu skóry, owrzodzenia, otarcia lub stwardnienia naskórka.
- Objawami zakażenia mogą być czerwone, opuchnięte i gorące stopy.

Mycie i suszenie

- Do mycia stóp używaj letniej wody i łagodnego mydła.
- Stopy należy osuszać, nie wycierać.
- Dbaj o to, aby Twoje stopy były zawsze czyste i suche, zwłaszcza pomiędzy palcami (wilgoć sprzyja powstawaniu infekcji).

Higiena i pielęgnacja

- Do pielęgnacji stóp nie używaj ostrych przyborów, urządzeń elektrycznych, ani środków chemicznych.
- Do skracania paznokci używaj tylko pilniczka. Obcinaj je równo; paznokcie nie mogą być ani za długie, ani za krótkie.
- Stwardniałą skórę i nagniotki regularnie usuwaj za pomocą pumeksu.
- Do pielęgnacji przestrzeni pomiędzy palcami używaj pudru (to zabezpieczy Cię przed grzybicą).
- Wierzch i spody stóp smaruj kremem nawilżającym lub maścią, poleconą przez lekarza.
- Noś tylko wełniane lub bawełniane skarpetki i pamiętaj o tym, aby codziennie je zmieniać.
- Używaj miękkiego, wygodnego, dobrze dopasowanego obuwia.

Najlepiej, jeśli wykonane jest z prawdziwej skóry i ma szerokie nosy.

Pamiętaj o tym, żeby:

- Nigdy nie chodzić bosy.
- Nie myć stóp w gorącej wodzie.
- Nie zbliżać nóg do grzejników ani innych źródeł ciepła.
- Nie narażać stóp na skaleczenia.

Stopa cukrzycowa

Stopa cukrzycowa należy do przewlekłych powikłań cukrzycy i powstaje w wyniku uszkodzenia układu nerwowego i naczyniowego oraz podatności na infekcje bakteryjne. Leczenie zespołu stopy cukrzycowej polega na wyrównaniu stężenia glukozy we krwi, zaprzestaniu palenia papierosów, odpowiedniej pielęgnacji stóp i paznokci oraz wykonywaniu ćwiczeń, pobudzających krążenie krwi (np. spacer, wchodzenie po schodach na palcach, wymachy stóp). Właściwa pielęgnacja stóp jest jednym ze sposobów na uniknięcie powikłań cukrzycowych. Dlatego też powinieneś swoje stopy otoczyć specjalną troską.

Objawy stopy cukrzycowej:

- Zaburzone odczuwanie bólu,
- Niedokrwienie stóp,
- Gorsze gojenie się ran,
- Tworzenie się odcisków, stwardnień, owrzodzeń, stanów zapalnych - uszkodzeń skóry,
- Deformacje kości.

Miejsce na Twoje notatki

Broszura przeznaczona jest dla osób chorych na cukrzycę i korzystających z glukometru Optium Xido™. W paskach testowych Optium Xido™ wykorzystano zaawansowaną technologię biosensoryczną, która pozwala na uzyskiwanie bardzo dokładnych wyników.

Jeśli nie jesteś jeszcze Użytkownikiem glukometru Optium Xido™, zajrzyj na str. 8-11 broszury, gdzie znajdziesz więcej informacji na temat, w jaki sposób łatwo i dokładnie możesz wykonać pomiar stężenia glukozy we krwi.

Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.
Abbott Diabetes Care
ul. Postępu 18A
02-676 Warszawa

Dział Obsługi Klienta

czynny pon-pt w godz. 8-17

Infolinia: 0 801 379 799*

(*opłata wg taryfy lokalnej)

lub 0 22 606 10 75, 33-34