



Życie z cukrzycą

Poradnik dla osób oczekujących najprostszych rozwiązań rozpoczynających konwencjonalne leczenie insuliną



*Rozumiemy cukrzycę.
Rozumiemy Ciebie.*



Spis treści

Początki leczenia insuliną	2
Dlaczego potrzebujesz insuliny?	4
Insulina odpowiednia dla Ciebie	6
Przechowywanie insuliny	8
Dbaj o zdrowie	10
Utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru	11
Co robić w razie niebezpieczeństwa	12
Wysiłek i aktywność fizyczna	13
Chciałabym...	14
Życie codzienne z cukrzycą	16
Twój sposób odżywiania odgrywa bardzo ważną rolę w leczeniu cukrzycy	17
Jesteśmy z Tobą	18
Materiały edukacyjne	20
Ogólnopolski Konkurs Plastyczny i Literacki „pomaluj życie na novo”	21

Początki leczenia insuliną

„Czy moje zdrowie jest bardziej zagrożone przez to, że mam cukrzycę?”

„Czy zajdzie konieczność drastycznej zmiany mojego stylu życia?”

Niemal każdy, kto rozpoczyna leczenie insuliną, zadaje sobie podobne pytania. Leczenie insuliną może wydawać się początkowo nieco przytłaczające. Wkrótce przekonasz się jednak, że większość odpowiedzi na Twoje pytania jest zupełnie prosta i zrozumiała.

Novo Nordisk

Cukrzyca stanowi szczególny obszar zainteresowań firmy Novo Nordisk. Wszystko zaczęło się od podróży pewnego duńskiego małżeństwa naukowców do Ameryki w 1922 roku. August Krogh był laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii w 1920 roku. Jego żona, Marie, była lekarzem. Podczas podróży po Ameryce małżeństwo kilka razy usłyszało o mało znanym wówczas leku zwanym insuliną. Hormon odkryty przez Fredericka Bantinga i Charlesa Besta tym bardziej zainteresował Duńczyków, że Marie Krogh miała cukrzycę typu 2. Państwo Krogh zmienili swoje plany. Pojechali do Kanady, gdzie August Krogh otrzymał pozwolenie na rozpoczęcie produkcji insuliny w Danii. August i Marie Krogh nie przypuszczali, że ta wyprawa zmieni najpierw ich życie, a w ciągu kilkunastu kolejnych lat – życie milionów osób z cukrzycą na całym świecie.

W 1923 roku, po wielu dodatkowych badaniach naukowych powstała pierwsza duńska insulina. W kilka miesięcy później otrzymali ją pierwsi pacjenci. To właśnie od tej historycznej chwili datuje się powstanie firmy Novo Nordisk.

Już 80 lat jesteśmy niezmiennie zaangażowani w niesienie pomocy ludziom z cukrzycą. W ramach prowadzonych przez Novo Nordisk programów edukacyjnych oferujemy porady i informacje przeznaczone dla ludzi takich jak Ty. Naszym celem jest dostarczenie odpowiedzi, których potrzebujesz, aby móc nadal w pełni korzystać z życia.

August Krogh



Dlaczego potrzebujesz insuliny?

Wszyscy potrzebujemy insuliny. Hormon ten, produkowany przez organizm człowieka, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Fakt, że chorujesz na cukrzycę, oznacza, że produkcja insuliny w Twoim organizmie uległa stopniowemu zmniejszeniu i/lub Twoje tkanki są na nią mniej wrażliwe. Wskutek tego poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, co może prowadzić do problemów ze zdrowiem.

Cukrzyca jest chorobą postępującą, dlatego leczenie za pomocą diety i tabletek może z czasem stać się nieskuteczne. Wtedy w wielu przypadkach niezbędne jest zastosowanie insuliny. Zdrowy tryb życia, w tym niepalenie tytoniu, także może pomóc w zapobieganiu problemom zdrowotnym związanym z cukrzycą.



Dostarczenie dodatkowej dawki insuliny do Twojego organizmu pomoże wyrównać poziom cukru. Pomaga także zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań wynikających ze źle wyrównanej cukrzycy.

Wiele osób odczuwa obawy przed wykonywaniem wstrzyknięć sobie samemu. Jednak dzięki urządzeniom takim jak PenMate® czy cienkim, krótkim igłom wstrzyknięcia są niemal bezbolesne. Nowoczesne urządzenia do wstrzykiwania insuliny są niezawodne, dyskretne i łatwe w użyciu. Tak więc nawet przyjmowanie insuliny poza domem nie stanowi problemu.



igły NovoFine®



InnoLet®



NovoLet®



Novo Pen® 3 Pen Mate®



Novo Pen® 3

Insulina odpowiednia dla Ciebie

Istnieje wiele różnych typów insuliny. Insulina wstrzyknięta w tkankę podskórną pozostaje tam do chwili wchłonięcia do krwi. Szybkość, z jaką podana insulina pojawi się we krwi, określana jest początkiem działania, zaś czas potrzebny na wchłonięcie do krwi całej wstrzykniętej insuliny – czasem działania. Te dwa parametry są bardzo istotne w doborze odpowiedniej dla Ciebie insuliny.



We krwi zdrowego człowieka zawsze obecna jest pewna ilość insuliny, która warunkuje procesy metaboliczne komórek. W odpowiedzi na spożyty posiłek stężenie insuliny gwałtownie wzrasta, a następnie w ciągu kilku godzin wraca do poziomu podstawowego.

U osób z cukrzycą idealnym rozwiązaniem jest, aby odtworzyć ten fizjologiczny model wydzielania insuliny poprzez wstrzykiwanie odpowiednich insulin w odpowiednim czasie.

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje insulin:

- krótko działającą (stosuje się ją w porach posiłków),
- o pośrednim czasie działania (przyjmowaną niezależnie od posiłków, aby zapewnić podstawowy poziom insuliny w ustroju).

W celu ułatwienia podawania insuliny wprowadzono gotowe mieszanki insulinowe – preparaty powstałe ze zmieszania insuliny krótko działającej i insuliny o pośrednim czasie działania.

Mieszanki insulinowe podawane 2 razy dziennie (przed śniadaniem i przed kolacją) są najczęściej stosowanym schematem insulinoterapii w Polsce.

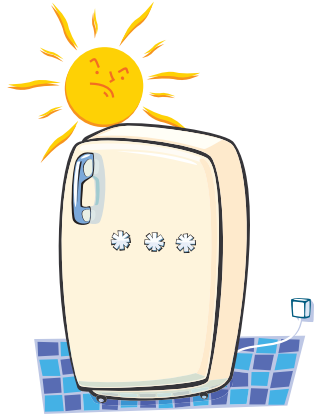
Twój lekarz wyjaśni Ci, jaki jest najlepszy dla Ciebie typ (lub typy) insuliny.

Przechowywanie insuliny

Insulina jest stosunkowo stabilną substancją. Przy odpowiednim przechowywaniu zachowuje swoje właściwości lecznicze do terminu ważności. Ważne jest, aby pamiętać o unikaniu ekstremalnych temperatur, ekspozycji na światło słoneczne oraz wstrząsów.

Jak należy przechowywać insulinę:

- Wkład z insuliną we wstrzykiwaczu musi być podczas jego używania przechowywany w temperaturze pokojowej. W ten sposób insulinę można przechowywać do 4 tygodni.
- Zapas insuliny należy przechowywać w lodówce, lecz niezbyt blisko zamrażalnika. Insulina może być przechowywana w odpowiedni sposób do upływu daty ważności, który jest podany na opakowaniu.
- Nigdy nie należy przechowywać insuliny w zamrażalniku lub w innym bardzo zimnym miejscu. Nie wolno używać insuliny, która została zamrożona. Podczas podróży samolotem insulinę należy zawsze zabierać ze sobą w bagażu podręcznym. Podczas lotu temperatura w przedziale bagażowym może spadać dużo poniżej temperatury zamarzania.



- Insulinę zawsze należy chronić przed bezpośrednim światłem słonecznym. Światło słoneczne powoduje stopniową degradację insuliny i zmienia jej kolor na żółto-brązowy.
- Nie należy przechowywać insuliny w miejscach, które mogą się bardzo nagrzewać, np. w schowku samochodowym lub na telewizorze.
- Należy starać się unikać ciągłego narażenia insuliny na wstrząsy, np. podczas długich podróży samochodem. Może to powodować, że insulina zlepi się w bryłki lub utworzy białą warstwę na wewnętrznej stronie szklanego pojemnika. W takim przypadku insuliny nie wolno używać.

Dbaj o zdrowie

Cukrzyca oznacza zwiększone ryzyko wystąpienia innych chorób. Może ona prowadzić do uszkodzenia wzroku, zaburzeń krążenia oraz uszkodzenia układu nerwowego. Dbając o zachowanie odpowiedniego poziomu cukru we krwi możesz zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia wszystkich tych chorób.

Regularnie kontroluj poziom cukru we krwi i traktuj te rutynowe kontrole poważnie. Ich wyniki są wiarygodne i mogą stanowić wczesny sygnał, że Twoja cukrzyca nie jest należycie kontrolowana. Dobrze, abyś notował wyniki poziomu cukru wraz z okolicznościami pomiaru (np. towarzyszące dolegliwości czy samopoczucie) w dzienniczku samokontroli.

Pamiętaj – świadomość zdrowotna dziś może zapobiec pojawieniu się problemów w przyszłości lub przynajmniej je opóźnić.



Utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru

Będziesz musiał nauczyć się, kiedy i jak wyrównywać poziom cukru. Większość ludzi chorych na cukrzycę uważa, że nie jest to trudne, gdy się już do tego przyzwyczają.

Zbyt mała ilość cukru we krwi może spowodować nagłe osłabienie mięśni, zawroty głowy, pocenie się oraz drżenie (niedocukrzenie czyli hipoglikemia). Regularne kontrole (przed snem, w nocy, jeśli jest taka potrzeba oraz z samego rana) poziomu cukru pozwolą Ci na zorientowanie się, kiedy występuje u Ciebie największe prawdopodobieństwo obniżenia się poziomu cukru do poziomu wywołującego niedocukrzenie.

Szczególnie ważne jest, aby sprawdzać poziom cukru we krwi przed snem. Może zaistnieć konieczność dostosowania Twojej dawki insuliny lub spożycia dodatkowej przekąski, dzięki czemu poziom cukru we krwi podczas snu będzie pozostawał na bezpiecznym poziomie.

Ważne jest, aby dokładnie przestrzegać zaleceń lekarza. Wszelkie zmiany w regularnym dawkowaniu insuliny musisz omawiać ze swoim lekarzem prowadzącym.



Accu-Chek® Active

Co robić w razie niebezpieczeństwa?



Jeśli Twój poziom cukru jest zbyt niski, możesz szybko go wyrównać, przyjmując 3-4 tabletki glukozy. Możesz też wypić szklankę soku lub napoju o dużej zawartości cukru (puszka gazowanego napoju) lub też spożyć produkt, który zawiera dużo węglowodanów.

W razie niebezpieczeństwa można również skorzystać z zestawu z glukagonem, który szybko podnosi poziom cukru (glukagon działa dokładnie odwrotnie do insuliny). Poproś swojego lekarza o instrukcje dotyczące sposobu jego używania. Naucz również swoich bliskich, jak wykonać wstrzyknięcie. Jeden zestaw powinien być zawsze w zasięgu ręki w domu, drugi zawsze powinienś nosić przy sobie.

Warto również, abyś nosił kartę, na której znajdują się Twoje dane, kontakt do najbliższych oraz informacja o tym, że masz cukrzycę.

Nigdy nie zmniejszaj ani nie zwiększaj dawek insuliny bez konsultacji ze swoim lekarzem. Może to mieć nieprzewidywalne skutki, bardzo niekorzystne dla Twojego zdrowia. Jeśli zauważysz, że poziom cukru jest u Ciebie często zbyt wysoki lub zbyt niski, zwróć się po poradę do swojego lekarza.



Wysiłek i aktywność fizyczna

To, że masz cukrzycę, nie powinno przeszkodzić Ci być aktywnym fizycznie. Rodzaj wysiłku fizycznego powinien być dopasowany do wieku, ogólnego stanu zdrowia i innych chorób towarzyszących cukrzycy. W przypadku wątpliwości co do tego, jakie ćwiczenia możesz wykonywać, zwróć się do swojego lekarza lub pielęgniarki.

Dla Twojego zdrowia może być korzystne nawet wejście po schodach zamiast korzystania z windy lub spacer zamiast przejazdu autobusem.

Będąc aktywnym powinieneś mieć na uwadze swój poziom cukru i zawsze kontrolować go w razie wątpliwości.



Chciałabym

... dodać barw życiu

Irena Hull

(Cukrzyca typu 2)



Sześć lat temu, kiedy dowiedziałam się o tym, że choruję na cukrzycę, zareagowałam płaczem. Płakałam i płakałam przez cały tydzień. W jednej chwili świat zwałił mi się na głowę. Na szczęście byli przy mnie moi bliscy, rodzina, przyjaciele. To oni nie pozwolili mi załamać się. Musisz nauczyć się z tym żyć – powtarzali. Po pierwszym szoku okazało się, że moje życie właściwie się nie zmieniło. Dzisiaj z cukrzycą radzę sobie bardzo dobrze. Mając inne choroby: anemię hemolityczną, zanik mięśni, silną miażdżycę, uważam, że w terapii cukrzycy nie ma niczego bardzo irytującego .

Szybko nauczyłam się żyć z dietą cukrzycową. Dodatkowo dopingują mnie coraz lepsze wyniki poziomu cukru we krwi. To pokazuje, jak bardzo duży wpływ na nasz organizm ma to, co jemy, i że naprawdę warto zadbać o naszą dietę. A poza tym nawet z cukrzycą można jeść smacznie, zdrowo i kolorowo.

Odkąd choruję na cukrzycę, nie czuję, że żyję inaczej niż zdrowi ludzie, ani nie spotykam się z objawami nietolerancji. Wręcz odwrotnie, ludzie są dla mnie życzliwi, pełni współczucia i chętni do pomocy.

Kiedys spotkało mnie zabawne zdarzenie. Po długim niewidzeniu spotkałam się z jednym z moich znajomych. Zaczęłam opowiadać mu o mojej chorobie, a on moje opowiadanie skwitował krótko: „przestań jeść cukier i nie będzie choroby”.

Życ, to dla mnie tak, jak stanąć przed białym płótnem – ode mnie zależy, co na nim namaluję, ode mnie zależy jak przeżyję swoje życie. Dążę do harmonii nie tylko w sztuce, lecz także na co dzień a cukrzyca zupełnie mi w tym nie przeszkadza. Uważam, że można z nią żyć normalnie i aktywnie. Można się cieszyć każdą chwilą życia i podziwiać to piękno, które stworzył dla nas Bóg.

Innym chorym na cukrzycę chciałabym przekazać, żeby uważnie słuchali wskazówek lekarza, a walka z chorobą od razu stanie się lżejsza. Cieszcie się pięknem tego świata. Uważam, że każdy człowiek posiada jakieś zdolności, więc próbujcie swoich sił w pracy artystycznej, a być może spełnicie się w tym.

Wszystkim ludziom zniechęconym i załamany przypominam, że jeśli człowiek jest blisko Pana Boga, może znieść i przezwyciężyć wszystko.

„Bóg jest pierwszym źródłem radości i nadziei człowieka”
(Jan Paweł II)

Życie codzienne z cukrzycą

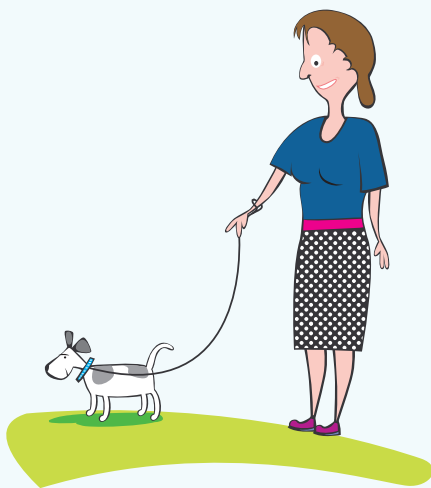
Moja Ciocia zwie się Henia
ma fajnego przyjaciela,
ten przyjaciel zwie się Reks,
jest to bardzo fajny pies.

Oprócz Rekxa ma strzykawkę,
w tej strzykawce insulina,
jest to Cioci „przyjaciółka”
obie żyją jak rodzina.

Ciocia walczy z tą cukrzycą,
i nie daje się za życia.

Biega, ćwiczy, tańczy, skacze,
i wychodzi z psem na spacer.
Żyje tak jak zdrowy człowiek
i nie daje się chorobie.

Ola Franciszek, lat 13



*Praca zgłoszona do V Edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego
i Literackiego „pomaluj życie na novo” w 2001 roku.*

Twój sposób odżywiania odgrywa bardzo ważną rolę w leczeniu cukrzycy

Odpowiednia dieta w cukrzycy nie oznacza, że musisz powstrzymywać się od jedzenia rzeczy, które lubisz. Ważne jest – w przypadku gdy masz nadwagę – abyś przestrzegał zalecanej kaloryczności posiłków. Dietetyk lub pielęgniarka pomogą opracować dietę odpowiednią dla Ciebie ze względu na zalecenia lekarskie i stan choroby.

Większość ludzi w zasadzie odżywia się zdrowo, lecz wszyscy mamy pewne złe nawyki, które może być bardzo trudno zmienić. Należy zatem uważnie obserwować, jak reaguje organizm w nowej sytuacji. Przestrzeganie zaleceń dietetycznych pozwoli na właściwą kontrolę Twojej wagi. Może nawet okazać się, że konieczność zwracania uwagi na ilość pożywienia wpłynie korzystnie na jego jakość.



Jesteśmy z Tobą

Wiemy, że osoby rozpoczynające insulinoterapię mają wiele pytań i wątpliwości. Twój lekarz lub pielęgniarka z pewnością chętnie pomogą Ci rozwiązać pojawiające się problemy i odpowiedzą na Twoje pytania.

Nasza infolinia to szybki i łatwy dostęp do najnowszych informacji dotyczących systemów do podawania insuliny firmy Novo Nordisk, szczególnie wygodny dla osób mieszkających daleko od poradni diabetologicznych i kół Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Wykwalifikowane pielęgniarki udzielają również porad związanych z codziennym życiem z cukrzycą.



**Centrum Informacji
Novo Nordisk**

Opłata za połączenie z numerem Infolinii **0 801 11 66 86** naliczana jest według taryfy lokalnej, niezależnie od miejsca, z którego pacjent telefonuje. Jeśli masz jakiś problem, który ogranicza twoje aktywne życie z cukrzycą, skontaktuj się z naszymi doświadczonymi pielęgniarkami diabetologicznymi, dyżurującymi codziennie w dni robocze, w godzinach od 8⁰⁰ do 16⁰⁰.

Spróbujemy Ci pomóc!

W prawidłowym leczeniu cukrzycy niezwykle ważne jest stałe poszerzanie swojej wiedzy na temat choroby. Bardzo dobrym źródłem informacji jest „Gazeta o Cukrzycy” – kwartalnik wydawany przez Novo Nordisk już od 8 lat. Publikowane są w nim m.in. artykuły najlepszych polskich diabetologów. „Gazeta o Cukrzycy” dostarcza informacji z zakresu: objawów choroby, sposobów leczenia, zasad żywienia, aktywności fizycznej, problemów psychologicznych oraz wielu innych interesujących tematów związanych z życiem osób z cukrzycą. Stanowi również forum wymiany doświadczeń samych chorych, którzy za jej pośrednictwem



mogą nawiązywać kontakty między sobą. Pismo dostarczane jest do członków NovoClubu, poradni diabetologicznych, Kół Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Tytuł ten cieszy się dużym uznaniem środowiska diabetologicznego, czego wyrazem było przyznanie „Gazecie o Cukrzycy” w 2000 roku nagrody Kryształowego Kolibra w kategorii wydawnictw edukacyjnych. Kwartalnik dostępny jest w formie drukowanej z możliwością otrzymywania go bezpośrednio do domu i w wersji audio, stworzonej specjalnie z myślą o niewidomych i słabo widzących osobach z cukrzycą. „Gazeta o Cukrzycy” dostępna jest również na naszej stronie internetowej www.novonordisk.pl. Znaleźć tam można numery zarówno aktualne jak i archiwalne.

Strona internetowa Novo Nordisk to źródło interesujących informacji dotyczących sposobów jej leczenia, zasad żywienia oraz wskazówek, jak żyć z cukrzycą na co dzień. Specjalnie dla osób mających problemy z czytaniem małych liter istnieje możliwość powiększenia czcionki do takich rozmiarów, aby czytanie nie było kłopotliwe.

Materiały edukacyjne

Firma Novo Nordisk podejmuje działania edukacyjne na rzecz pacjentów zgodnie z zasadą: „Wielu pacjentów, wiele rozwiązań, jeden cel”. Edukacja, obok insuliny i różnorodnych systemów do jej podawania, jest najważniejszym elementem prawidłowej terapii. Wśród materiałów edukacyjnych wydawanych przez Novo Nordisk znaleźć można wiele propozycji pozwalających pogłębić wiadomości na temat codziennej pielęgnacji osób z cukrzycą.

Zachęcamy do interesującej lektury.



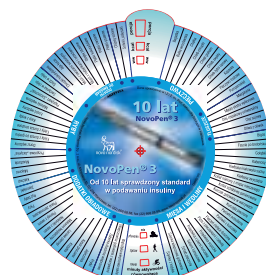
„Zespół stopy cukrzycowej”



„Co dalej z leczeniem cukrzycy, gdy nie wystarczą tabletki”



„Zestaw diet o zróżnicowanej wartości kalorycznej 1200, 1500, 1800 kcal dla osób z cukrzycą typu 2”



Kółka dietetyczne



Ogólnopolski Konkurs Plastyczny i Literacki „pomaluj życie na novo”



Konkurs organizowany przez Novo Nordisk już od 1997 roku, przeznaczony jest dla osób z cukrzycą i członków ich najbliższej rodziny (dzieci, rodzeństwo, rodzice).

Jego uczestnicy opisują swoje doświadczenia z cukrzycą w formie plastycznej lub literackiej. Nie ma ograniczeń wiekowych – prace przysyłają zarówno dzieci jak i dorośli, a ocenia je Jury złożone z diabetologów, znanych artystów oraz przedstawicieli Organizatorów. Nagrody przyznawane są w obu kategoriach. Zwycięzcy w kategorii do 13. roku życia wyjeżdżają na wycieczkę do Królestwa Danii, na którą mogą zabrać swojego przyjaciela i opiekuna. Młodzież może wygrać nowoczesny sprzęt audio. Zaś dorośli mają szansę spędzić tydzień wakacji w wybranym przez siebie miejscu. W przygotowanie konkursu „pomaluj życie na novo” zaangażowane jest od lat Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej oraz Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. Patronat nad konkursem każdego roku obejmuje Minister Zdrowia, a nad VI Edycją – także Ambasada Królestwa Danii w Polsce. Od 2000 roku w Konkurs angażują się również znani aktorzy, muzycy i sportowcy, którzy podczas happeningów „Gwiazdy dla dzieci z cukrzycą” wspólnie z dziećmi malują obrazy. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich najbliższych krewnych ma cukrzycę – serdecznie zapraszamy do podzielenia się z nami swoimi doświadczeniami w kolejnych edycjach Konkursu.



Szczegółowych informacji udziela:

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.

ul. Mineralna 15
02-274 Warszawa
tel. (22) 668 08 88
fax (22) 668 08 89
www.novonordisk.pl
e-mail: informacja@novonordisk.com

INFOLINIA
dla osób z cukrzycą
0 801 11 66 86

opłata według taryfy lokalnej

