

Jak regulować poziom glukozy we krwi (blood glucose level)



Co to jest glukoza we krwi (blood glucose)?

Glukoza we krwi to ilość glukozy (cukru) we krwi w danym momencie.

Jak można regulować poziom glukozy we krwi?

Do domowych pomiarów glukozy we krwi służy glukometr. Glukometry można kupić w większości aptek. Omów ze swoim instruktorem do spraw cukrzycy lub farmaceutą, jaki model będzie dla Ciebie odpowiedni. Gdy już kupisz glukometr, pamiętaj o tym, aby się odpowiednio przeszkolić zanim zaczniesz z niego korzystać.

Zapytaj swojego instruktora do spraw cukrzycy o:

- rozmiar potrzebnej kropli krwi;
- rodzaj pasków do pomiarów glukozy (glucose strips), jakich należy używać;
- jak czyścić swój glukometr;
- jak sprawdzać, czy glukometr jest dokładny; oraz
- jak zakodować swój glukometr.

Osoby chore na cukrzycę powinny starać się utrzymywać swój poziom glukozy we krwi w zakresie jak najbliższym zalecanego. Pomoże to zapobiec powikłaniom cukrzycowym lub je opóźnić.

Dlaczego należy sprawdzać swój poziom glukozy we krwi?

Sprawdzanie poziomu glukozy we krwi przynosi szereg korzyści:

- Zapewnia szybki pomiar poziomu glukozy w danym momencie.
- Pozwala ustalić, czy w danej chwili masz wysoki, czy niski poziom glukozy we krwi.
- Pokazuje, jak Twój styl życia i przyjmowane leki wpływają na poziom glukozy we krwi.
- Pomaga Tobie i Twojemu zespołowi cukrzycowej opieki zdrowotnej wprowadzić zmiany do Twojego stylu życia i przyjmowanych leków, które przyniosą poprawę w Twoim poziomie glukozy we krwi.

Docelowe wartości poziomu glukozy we krwi dla osób z cukrzycą według Kanadyjskiego Stowarzyszenia ds. Cukrzycy (Canadian Diabetes Association)*

	A1C	Poziom glukozy we krwi na czczo	Poziom glukozy we krwi w dwie godziny po rozpoczęciu posiłku
Pożądana wartość dla większości pacjentów z cukrzycą	≤7,0%	4,0 to 7,0 mmol/l	5,0 to 10 mmol/l. 5,0 to 8,0 mmol/l jeśli nie są osiągnięte docelowe wartości A1C

* Te wartości dotyczą większości dorosłych osób z cukrzycą i służą jako wytyczne. Nie dotyczą one dzieci do 12 roku życia ani kobiet w ciąży. Zapytaj swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia, jakie są Twoje docelowe zakresy poziomu glukozy we krwi.

Jak regulować poziom glukozy we krwi



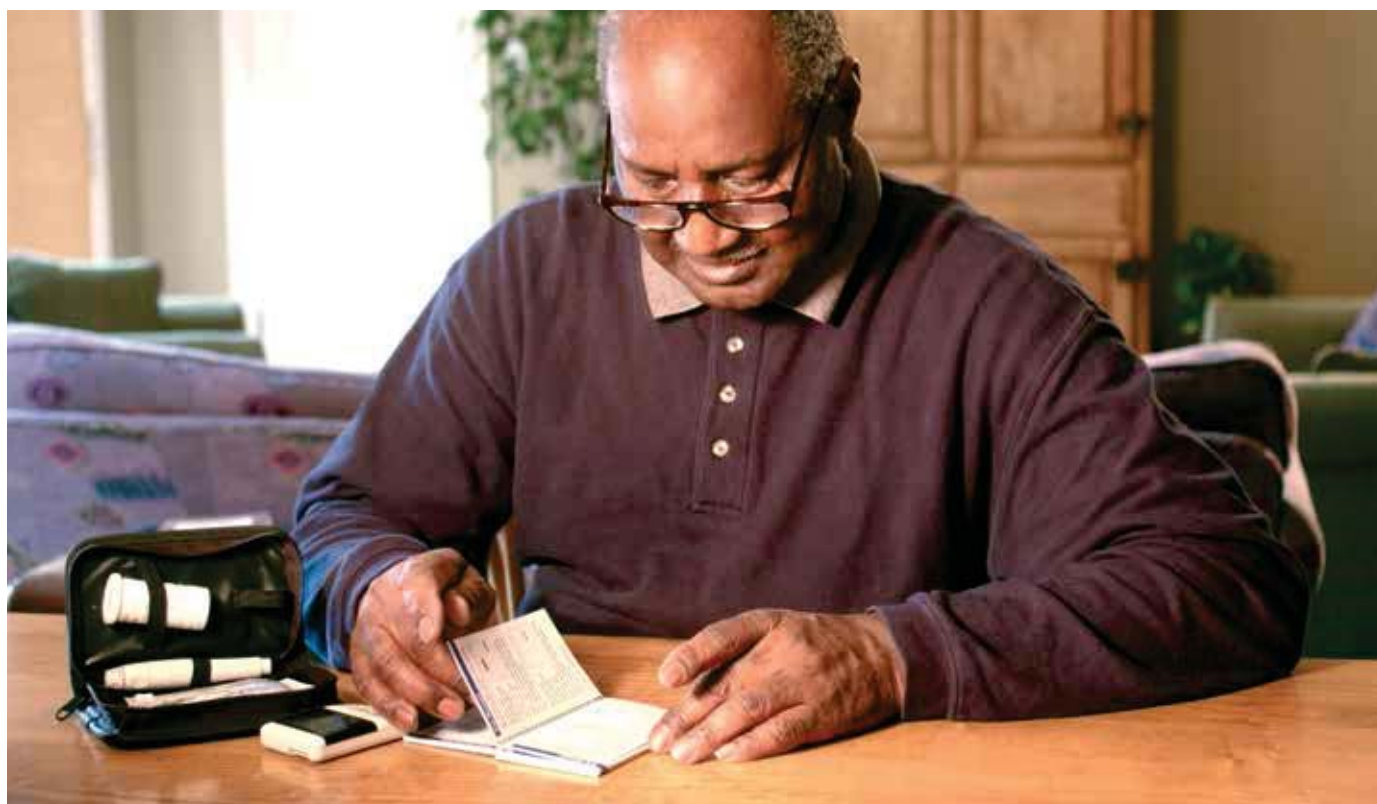
Jak regulować poziom glukozy we krwi podczas choroby

Gdy jesteś chory, Twój poziom glukozy we krwi może ulegać wahaniom i być nieprzewidywalny. Dobrze jest w tych okresach sprawdzać poziom glukozy co dwie do czterech godzin. Bardzo ważne jest także kontynuowanie przyjmowania przepisanych leków przeciwcukrzycowych. Przy przeziębieniu lub grypie, gdy bierzesz leki na przeziębienie lub syrop na kaszel, poproś farmaceutę, aby pomógł Ci dokonać właściwego wyboru. Staraj się wybierać produkty bez cukru, gdyż wiele środków na przeziębienie i syropów od kaszlu zawiera cukier.

Gdy jesteś chory, jest **BARDZO WAŻNE** aby:

- Pić dużo płynów bezcukrowych lub wody; staraj się unikać kawy, herbaty i coli zawierających kofeinę, która może powodować odwadnianie organizmu.
- Zastąp pokarm w postaci stałej płynami zawierającymi glukozę, jeśli nie możesz realizować swojego normalnego planu posiłków;
- Staraj się spożywać co godzinę 15 gramów węglowodanów;
- Skontaktuj się ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia lub udaj się na pogotowie ratunkowe jeśli wymiotujesz i/lub miałeś atak biegunki dwa lub więcej razy w ciągu czterech godzin; oraz
- Jeśli przyjmujesz insulinę, przyjmuj ją nadal podczas choroby.

Poproś swoich pracowników opieki zdrowotnej o wskazówki, jak dostosować dawki insuliny podczas choroby.



Niskie i wysokie: poziomy glukozy we krwi poza docelowym zakresem

Czym jest niedobór glukozy we krwi?

Gdy ilość glukozy we krwi (cukru we krwi) spadnie poniżej docelowego zakresu (poniżej 4 mmol/l), nazywa się to niedoborem glukozy lub hipoglikemią (hypoglycemia).

Jakie są oznaki niedoboru glukozy we krwi?

Możesz mieć następujące objawy:

- Roztrzęsienie, mdłości, zawroty głowy
- Zdenerwowanie, irytacja, niepokój
- Zdezorientowanie, niemożność skupienia się
- Głód
- Przyspieszona akcja serca
- Pocenie się, bóle głowy
- Osłabienie, senność
- Drętwienie lub mrowienie języka lub warg

Co powoduje niedobór glukozy we krwi (hiperglikemię) (hypoglycemia)?

Niedobór glukozy we krwi może być wynikiem:

- Większej niż zwykle aktywności fizycznej
- Niespożyciem posiłku o ustalonej porze
- Jedzeniem zbyt mało
- Przyjęciem zbyt dużej dawki leków
- Spożyciem alkoholu

Niedobór glukozy we krwi może wystąpić szybko, a więc ważne jest podjęcie natychmiast odpowiednich kroków. Jeśli poziom glukozy we krwi znacznie się obniży, może wystąpić:

- Zdezorientowanie i splątanie
- Utrata przytomności
- Napad padaczkowy

Będziesz wymagać pomocy ze strony innej osoby. Pamiętaj, aby zawsze nosić przy sobie identyfikator MedicAlert® i omówić ze swoim pracownikiem służby zdrowia lub instruktorem do spraw cukrzycy zapobieganie i pierwszą pomoc przy ostrym niedoborze glukozy.



Jak postępować w przypadku niedoboru glukozy we krwi?

Jeśli odczuwasz oznaki niedoboru glukozy we krwi, natychmiast zmierz swój poziom glukozy. Jeśli nie masz przy sobie glukometru, zastosuj mimo to leczenie objawowe, na wszelki wypadek.

Zjedz lub wypij szybko działający węglowodan (15 gramów):

- 15 g glukozy w postaci tabletek (najlepsza opcja)
- 15 ml (3 łyżeczki) lub 3 torebki cukru stołowego rozpuszczone w wodzie
- 175 ml (3/4 szklanki) soku lub zwykłego (niedietetycznego) napoju gazowanego
- 6 sztuk Life Savers® (1 = 2,5 g węglowodanów)
- 15 ml (1 łyżeczka) miodu

Odczekaj 10 do 15 minut, potem ponownie zmierz swój poziom glukozy. Jeśli nadal jest niski:

- Powtórz kurację
- Jeśli masz jeszcze ponad godzinę do następnego posiłku i zamierzasz być aktywny fizycznie, zjedz przekąskę, np. pół kanapki lub krakersy z serem (coś, co zawiera 15 gramów węglowodanów i źródło białka).

Więcej informacji na temat poziomu glukozy we krwi znajdziesz w filmie wideo "Managing Your Blood Glucose" w niniejszym zestawie.

Jak regulować poziom glukozy we krwi

Co to jest nadmiar glukozy we krwi (high blood glucose) i jakie są jego niektóre oznaki?

Gdy poziom glukozy we krwi przekroczy docelowy zakres (sprawdź w tabeli na pierwszej stronie niniejszego arkusza), mogą wystąpić następujące objawy:

- Pragnienie
- Częstsze oddawanie moczu
- Zmęczenie

Co powoduje nadmiar glukozy we krwi (hiperglikemię)?

Nadmiar glukozy we krwi (high blood glucose) może wystąpić w przypadku niezbilansowania odżywiania, aktywności fizycznej lub przyjmowanych leków.

Nadmiar glukozy we krwi może wystąpić podczas choroby lub pod wpływem stresu.

Co robić, jeśli mam nadmiar glukozy we krwi?

Zdrowe nawyki w zakresie żywienia i aktywny tryb życia oraz przyjmowanie leków w razie potrzeby pomogą Ci utrzymać swój poziom glukozy we krwi w pożądanym zakresie. Jeśli Twój poziom glukozy we krwi jest wysoki, omów ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia:

- Dostosowanie dawek leków i/lub insuliny
- Dostosowanie planu posiłków
- Zwiększenie aktywności fizycznej

