

DESG

Cukrzyca Typu 2

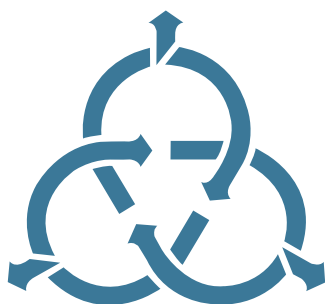
Podstawy Edukacji Pacjentów

Jak zapobiegać hipoglikemii?

Materiały opracowane przez

*Zespół ds. Nauczania Cukrzycy (DESG)
Europejskiego Towarzystwa Badań nad Cukrzycą
we współpracy z Servier Research Group*





Współpraca DESG/Servier

Poprawa jakości życia chorych na cukrzycę poprzez edukację

ZESPÓŁ DS. NAUCZANIA CUKRZYCY (DESG)

Zespół ds. Nauczania Cukrzycy (DESG) jest grupą roboczą działającą przy Europejskim Towarzystwie Badań nad Cukrzycą (EASD). Celem DESG jest zaspokajanie powszechnie uznanej potrzeby opieki diabetologicznej - skutecznej edukacji chorych na cukrzycę, która koncentrowałaby się nie tylko na stronie merytorycznej, ale również na wykorzystaniu nowoczesnych **technik** nauczania.

DESG zrzesza lekarzy, pielęgniarki, diabetyków, psychologów i specjalistów z dziedziny edukacji z całej Europy. Reprezentują oni wysoki poziom wiedzy i dysponują ogromnym doświadczeniem.

WSPÓŁPRACA MIĘDZY DESG A SERVIER

Servier odgrywa kluczową rolę w prowadzeniu edukacji, będącej integralną częścią leczenia chorych na cukrzycę. Servier szczyli się obecnie tytułem wyłącznego partnera DESG.

Celem współpracy jest opracowanie skutecznych programów szkolenia pracowników medycznych zaangażowanych w opiekę diabetologiczną, którzy będą mogli w przyszłości stać się kompetentnymi nauczycielami swoich pacjentów. Mając świadomość, że pacjenci, którzy przebyli odpowiednie szkolenie, lepiej radzą sobie z leczeniem, a jakość ich życia znacznie się poprawia, wierzymy, że nasza współpraca spełni wiązane z nią nadzieje.

PODSTAWY EDUKACJI CHORYCH NA CUKRZYCĘ TYPU 2

Postawowe zasady edukacji chorych na cukrzycę typu 2 zostały opracowane przede wszystkim z myślą o lekarzach opieki podstawowej. Mając do czynienia z pacjentami z cukrzycą typu 2, których leczenie przebiega zasadniczo na poziomie opieki podstawowej, lekarze ci stawiają sobie dwa zasadnicze pytania:

- W jaki sposób w ciągu kilku minut przekazać pacjentowi wiedzę, która pomoże w krótkim czasie poprawić efekty jego leczenia?
- W jaki sposób upewnić się, że przekazane zalecenia będą przestrzegane na co dzień?

Jak zapobiegać hipoglikemii?

Informacje dla pacjentów: Co to jest hipoglikemia?

Cukrzyca jest chorobą charakteryzującą się podwyższonym stężeniem cukru we krwi. Leczenie cukrzycy ma na celu jego obniżenie. Czasami wskutek terapii ilość cukru we krwi zmniejsza się nadmiernie, co prowadzi do stanu określonego jako hipoglikemia: „hipo” - zbyt mało, „glikemia” - poziom glukozy (cukru) we krwi. Zatem hipoglikemia (niedocukrzenie) = niewystarczająca ilość cukru we krwi. Hipoglikemii należy unikać, ponieważ wywołuje nieprzyjemne objawy i bywa przyczyną poważnych wypadków (w domu, pracy, w czasie prowadzenia samochodu itp.) Na skutek obniżenia stężenia glukozy we krwi dochodzi bowiem do upośledzenia czynności mózgu, a w efekcie między innymi do zaburzeń koncentracji uwagi.

SUBIEKTYWNE I OBIEKTYWNE OBJAWY HIPOGLIKEMII

- Nagły głód
- Gwałtowna zmiana nastroju
- Nagłe uczucie zmęczenia
- Pocenie się
- Niewyraźne widzenie
- Bładość
- Trudności w koncentracji uwagi
- Drżenie
- Senność
- Przyspieszone bicie serca

Sprawdź, jakie objawy występują u Ciebie w trakcie hipoglikemii. Zapytaj członków rodziny, jakie objawy obserwują u Ciebie w czasie niedocukrzenia i porównaj różne opisy. Pamiętaj, że u niektórych osób objawy hipoglikemii bywają niezbyt widoczne (np. u osób starszych i u pacjentów, którzy długo chorują na cukrzycę), natomiast czasami może dochodzić do gwałtownych zmian zachowania lub chory może sprawiać wrażenie człowieka nietrzeźwego.

TRZY PRZYCZYNY HIPOGLIKEMII

1. Pożywienie: zbyt mały posiłek

- Spożyty posiłek zawierał za mało węglowodanów (pieczywa, ziemniaków, makaronu, kaszy, ryżu, kukurydzy, owoców itp.)
- Pominięty posiłek.

2. Leki

- Przyjąłeś lek, ale nie zjadłeś posiłku.
- Mimo że u osób leczonych środkami doustnymi hipoglikemia zdarza się rzadziej niż u osób leczonych insuliną, to jednak potencjalne zagrożenie również istnieje. Nieprawidłowo leczona hipoglikemia może trwać bardzo długo.

- Zawsze, kiedy podajesz sobie insulinę, musisz spożywać odpowiednią porcję węglowodanów. W przypadku leczenia insuliną trzeba unikać opuszczania posiłków oraz spożywania posiłków nie zawierających węglowodanów.

3. Nadmierny wysiłek fizyczny

- Ponieważ pracujące mięśnie wykorzystują glukozę na swoje potrzeby, wysiłek fizyczny zmniejsza stężenie cukru we krwi.
- Większa niż zwykle aktywność fizyczna bywa często przyczyną hipoglikemii, zwłaszcza u osób nie przywykłych do dużego wysiłku.

ZAPOBIEGANIE HIPOGLIKEMII

- NIGDY nie opuszczaj posiłków.
- KAŻDY Twój posiłek musi zawierać węglowodany.
- Przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego zjedz przekąskę zawierającą 15-30g węglowodanów. Jeśli wysiłek jest intensywny, taką samą ilość węglowodanów spożywaj co godzinę w trakcie jego trwania.
- ZAWSZE noś przy sobie cukier. Cukier powinien się również znajdować na Twoim nocnym stoliku, w samochodzie (na półce obok dźwigni zmiany biegów), w torbie, z którą chodzisz na zajęcia sportowe, w torbie na zakupy itp.

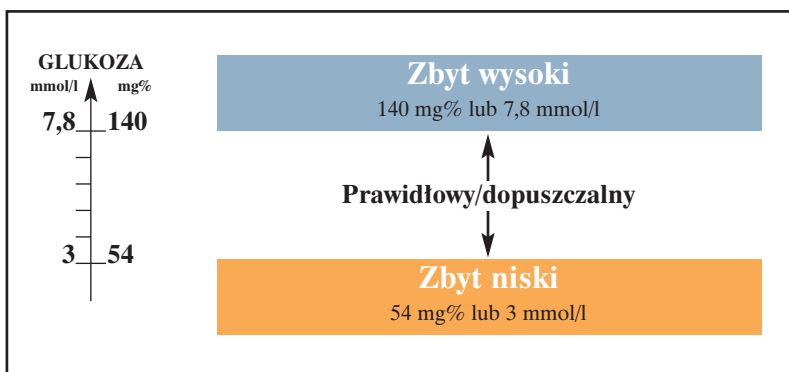
LECZENIE HIPOGLIKEMII

W razie wystąpienia objawów hipoglikemii:

- NATYCHMIAST spożyj cukier.
- Ilość spożywanego cukru powinna wynosić 15 gramów (patrz na drugiej stronie).
- Nawet jeśli masz wątpliwości, czy odczuwane objawy są związane z hipoglikemią, mimo wszystko spożyj cukier.



POZIOM CUKRU WE KRWI



OBJAWY HIPOGLIKEMII



Nagle zmęczenie



Nagły głód



Pocenie się



Drżenie



Zawroty głowy



Ból głowy



Przyspieszone bicie serca



Zblednięcie



Niewyraźne lub podwójne widzenie



Zmiana nastroju



Dreszcze



Mrowienie



Nudności

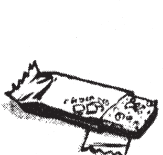


Wygląd „człowieka nietrzeźwego”

ZAPOBIEGANIE HIPOGLIKEMII 10-15 g CUKRU/WĘGLOWODANÓW

Owoce, np.: 150g brzoskwiń lub banana
niepełna szklanka mleka: 200 ml
30 g chleba lub ryżu (np. + 30g sera)
1 baton musli
1 gałka lodów

150 ml naturalnego soku owocowego
150 ml kakao
1 jogurt naturalny lub owocowy
20 g herbatników

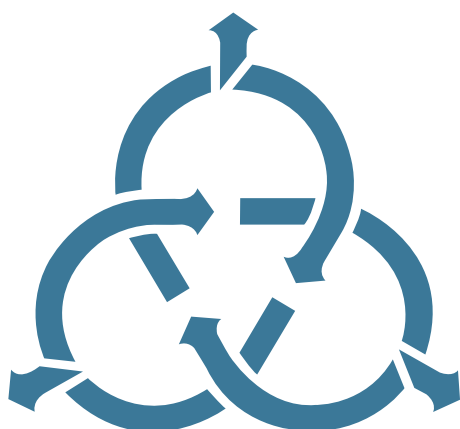


LECZENIE HIPOGLIKEMII: 15 g GLUKOZY

4 kostki cukru albo 150 ml coli, soku owocowego
lub lemoniady albo 2 łyżeczki miodu

Uwaga: nie należy stosować napojów niskokalorycznych





Współpraca DESG/Servier

*Poprawa jakości życia
chorych na cukrzycę
poprzez edukację*



Partnerstwo w zakresie badań naukowych i leczenia cukrzycy



DRUGI/INDC/01