

Cukrzyca i co warto wiedzieć

W szczecińskiej siedzibie Narodowego Funduszu Zdrowia przeprowadzono prelekcje w tematyce cukrzycy, podczas których przekazywano m.in. podstawowe zalecenia dla diabetyków na lato, ale i na cały rok.



Dr n. med. Marta Kuczak-Wójtowicz przeprowadziła prelekcję na temat cukrzycy ciążowej.

Swoją wiedzę podzieliły się dwie specjalistki w temacie cukrzycy, jej leczenia, profilaktyki oraz obchodzenia się z pacjentami. Głównie o cukrzycy ciążowej mówiła dr n. med. Marta Kuczak-Wójtowicz, kierująca Oddziałem Chorób Wewnętrznych szpitala „Zdroje”, zaś o cukrzycy typu 2 oraz kontakcie z pacjentami opowiadała Iwona Trzeptałowska, wojewódzka konsultantka pielęgniarstwa diabetologicznego.

– Cukrzyca ciążowa to różnego stopnia zaburzenie tolerancji glukozy, które pojawia się po raz pierwszy w trakcie ciąży lub jest wtedy pierwszy raz rozpoznane – wyjaśniała dr n. med. Marta Kuczak-Wójtowicz. – Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca badanie glikemii u każdej pacjentki położniczej. Dobry wynik to taki poniżej 92 mg.

Specjalistka zaznaczyła, że obowiązkowe badania pacjentek położniczych pod kątem cukrzycy ciążowej są przeprowadzane dopiero między 24. a 28. tygodniem ciąży, jednak warto zrobić to wcześniej – zwłaszcza jeśli pacjentki dotyczą czynniki ryzyka. Należą do nich cukrzyca ciążowa podczas poprzedniej ciąży czy występowanie cukrzycy w rodzinie.

Druga mówczyni, Iwona Trzeptałowska, opowiadała, jak obchodzić się z pacjentami. Położyła spory nacisk na szczegółowy wywiad, ponieważ istnieje wiele czynników, na które lekarz sam może nie wpaść, a które są bardzo istotne. Podala przykład

pacjenta, który z niewiadomych przyczyn miał mocno podwyższony poziom cukru we krwi z samego rana. Okazało się, że pracował na nocną zmianę i jadł po powrocie do domu – o czym zapomniał powiedzieć podczas badania. Innym przykładem była pacjentka, która miała w zwyczaju codziennie przed snem jeść garść kandyzowanych owoców, co zaburzało wyniki porannego pomiaru cukru.

– Pacjent powinien być otoczony opieką, ale przede wszystkim mieć motywację, żeby walczyć z chorobą – dodała pani Iwona

Chociaż rozmawiając o cukrzycy, najczęściej wspomina się o zagrożeniach wysokiego poziomu cukru, to podczas czwartkowych prelekcji zwrócono też uwagę na hipoglikemię (niedocukrzenie). W przeciwieństwie do hiperglikemii daje ona dość szybkie objawy, mogące wprawić pacjenta w panikę. Mówczyni podkreśliła zatem, że po wystąpieniu objawów (takich jak osłabienie, niepokój, drgawki, a nawet zaburzenia oddechu czy widzenia) należy natychmiast zjeść lub wypić coś, co zawiera cukier i da się szybko przyswoić. Nie są to słodycze w czekoladzie lub podobne produkty, ponieważ zawarty w nich tłuszcz opóźnia przyswajanie cukrów. Lepszym pomysłem jest zwykła szklanka wody z kilkoma łyżeczkami cukru.

Wspomniano też rzeczy, o których cukrzycy powinni pamiętać latem. Wymieniono przewiewny strój chroniący przed słońcem i przegrzaniem, a także picie dużych ilości wody i zabieranie ze sobą przekąsek na wypadek nagłego spadku poziomu cukru.

– Może zabrzmieć to smutno – powiedziała Iwona Trzeptałowska, dając cukrzykom rady na wakacje – ale zwiedzanie najlepiej zacząć od zorientowania się, gdzie jest najbliższy szpital. Pomoc przy nagłym pogorszeniu się zdrowia cukrzyka wpisuje się w świadczenia oferowane na EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego).

Przy przewożeniu samolotem zapasu leków najlepiej zaopatrzyć się w zaświadczenie od lekarza, którego wzór można znaleźć na stronie NFZ. Wystarczy poprosić lekarza – może to być tak diabetolog, jak i lekarz rodzinny – o wypełnienie kartki.

Pielęgniarka przytoczyła też hipotetyczną sytuację, w której w ramach zabawy korzystamy z glukometru znajomego cukrzyka, aby sprawdzić sobie cukier. Jeśli urządzenie wskaże podwyższony poziom, chociaż nigdy wcześniej nie rozpoznano u nas cukrzycy, to taki pomiar nie jest definitywnym dowodem choroby. **Bezsprzeczną diagnozę można postawić dopiero po badaniu krwi żyłnej, a nie z opuszką palca.**

Jednak w sytuacji, gdy cukrzyca zostanie u nas stwierdzona, pierwszym zaleceniem jest zmiana trybu życia. Chociaż może być trudno zrezygnować z niektórych ulubionych potraw, należy to potraktować poważnie, ponieważ brak współpracy pacjenta z lekarzami obniża skuteczność leczenia. Natomiast nieskutecznie leczona cukrzyca może prowadzić do poważnych powikłań.

Tekst i fot. Natan PAWŁOWSKI