



badania kontrolne
dla młodych osób
z cukrzycą

streetwise

Po co wykonuje się badania kontrolne?

BADANIA KONTROLNE W CUKRZYCY

RAZ NA ROK LUB DWA LATA* MUSISZ WYKONAĆ DODATKOWE BADANIA KONTROLNE. MAJĄ ONE NA CELU WYKRYCIE OBJAWÓW ŚWIADCZĄCYCH O POWIKŁANIACH LUB INNYCH CHOROBYCH, KTÓRE MOGĄ TOWARZYSZYĆ CUKRZYCY. SĄ TO RUTYNOWE BADANIA KONTROLNE, KTÓRE UMOŻLIWIAJĄ WCZESNE WYKRYCIE I LECZENIE POWIKŁAŃ CUKRZYCY ORAZ INNYCH DODATKOWYCH CHOROBYCH.

* Opracowano zgodnie z Zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2017 r.



Choroby związane z cukrzycą

Cukrzyca typu 1 jest chorobą autoimmunologiczną. Do tego rodzaju schorzeń należą także celiakia oraz niedoczynność tarczycy. Choroby te są związane z cukrzycą typu 1 i częściej występują właśnie u diabetyków. Biorąc pod uwagę fakt, że ich objawy łatwo przeoczyć, warto wykonać badania laboratoryjne w ich kierunku.



Co to jest celiakia?

- Celiakia to choroba spowodowana nietolerancją glutenu, czyli białka znajdującego się w produktach spożywczych zawierających pszenicę, owies, żyto i jęczmień.
- Mogą u Ciebie wystąpić objawy celiakii, takie jak nawracające bóle brzucha, wzdęcia, zaparcia, biegunki, utrata masy ciała lub niski poziom glukozy we krwi bez wyraźnej przyczyny. Twój lekarz w poradni może także stwierdzić, że nie rośniesz w takim tempie, w jakim powinieś/ powinnaś. Celiakia może też przebiegać bezobjawowo.
- Leczenie celiakii polega na wyeliminowaniu z diety produktów zawierających gluten. W przypadku rozpoznania tej choroby lekarz i pracownicy poradni diabetologicznej udzielą Ci niezbędnych rad i wsparcia. Będziesz również pozostawał(-a) pod opieką poradni gastrologicznej.

JESLI LEKARZ PODEJRZewa u Ciebie CELIAKIE, KONIECZNE BĘDZIE WYKONANIE KILKU BADAŃ, ABY TO POTWIERDZIĆ.



Co to jest niedoczynność tarczycy?

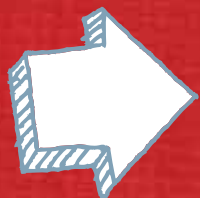
- Gruczoł tarczowy znajduje się w obrębie szyi. Tarczyca produkuje hormon zwany tyroksyną, który reguluje przemianę materii.
- O niedoczynności tarczycy mówimy w przypadku, gdy organizm nie wytwarza wystarczającej ilości tyroksyny. Może to powodować zmęczenie, uczucie zimna, zaparcia oraz niski poziom glukozy we krwi bez innej wyraźnej przyczyny. Niekiedy u chorych nie występuje żaden z tych objawów.
- Leczenie niedoczynności tarczycy odbywa się pod kontrolą poradni endokrynologicznej.

Powikłania



Nerki

- Uszkodzenie naczyń krwionośnych może powodować przedostawanie się niewielkich ilości białka do moczu (mikroalbuminuria). Jeśli ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, może to powodować podwyższenie ciśnienia tętniczego i trwałe uszkodzenie nerek – nefropatię cukrzycową.
- Pracownicy poradni poproszą Cię o przyniesienie na badania kontrolne próbki moczu, która zostanie wysłana do laboratorium do analizy w kierunku zawartości albumin.
- W poradni zmierzą Ci też ciśnienie tętnicze, a w razie potrzeby lekarz przepisze Ci tabletki, które będą chronić Twoje nerki.



Narząd wzroku

- Siatkówka to wrażliwa na światło struktura oka, dzięki której możemy widzieć obrazy. Brak stabilnej kontroli glukozy we krwi może doprowadzić do uszkodzenia małych naczyń krwionośnych w siatkówce, czyli retinopatii cukrzycowej.
- Może do tego dojść, nawet jeśli nie masz problemów ze wzrokiem.
- Badanie siatkówki powinno być częścią rutynowych badań kontrolnych. W badaniu szczegółowo sprawdza się m.in. tylną część oka. W tym celu konieczne jest zakropienie oczu i obejrzenie dna oka przy rozszerzonej źrenicy. Czasami potrzebne są bardziej szczegółowe badania.
- Jeśli badanie siatkówki wykaże u Ciebie retinopatię we wczesnej fazie, rozpoczniesz odpowiednie leczenie.
- W poradni otrzymasz informacje na temat tego, gdzie możesz się zwrócić i czego oczekiwać.



NACZYNIA KRWIONOŚNE

STABILNE STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI W DOCELOWYM PRZEDZIALE POMAGA UTRZYMAĆ DOBRY STAN ZDROWIA I JEST BARDZO WAŻNYM CZYNNIKIEM OGRANICZAJĄCYM RYZYKO USZKODZENIA NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. Z BADAŃ WYNIKA, ŻE CZĘSTE WAHANIA STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI LUB JEGO DŁUGOTRWAŁE PODWYŻSZENIE MOGĄ POWODOWAĆ USZKODZENIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH NEREK, OCZU, SERCA I NERWÓW.



BADANIA POTWIERDZAJĄ,
ŻE RYZYKO POWIKŁAŃ
JEST MNIEJSZE, JEŚLI:

- stężenie glukozy we krwi utrzymuje się na stabilnym poziomie,
- stężenie glukozy we krwi utrzymuje się w docelowym przedziale (średnia wartość glikemii < 140 mg/dl, odchylenie standardowe < 50 mg/dl)*,
- poziom HbA_{1c} wynosi poniżej 6,5%*,
- nie palisz papierosów,
- masz prawidłową masę ciała*,
- prowadzisz regularną aktywność fizyczną*.

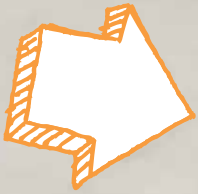
ZALECANE
DOCELOWE WARTOŚCI
STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI:

- 80-110 mg/dl (4,4-6,1 mmol/l) przed posiłkiem*,
- < 140 mg/dl (7,8 mmol/l) do dwóch godzin po posiłku*,
- 80-110 mg/dl (4,4-6,1 mmol/l) na czczo*.

UTRZYMANIE DOBREGO STANU
ZDROWIA I ZAPOBIEGANIE
POWIKŁANIOM

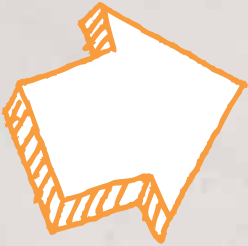
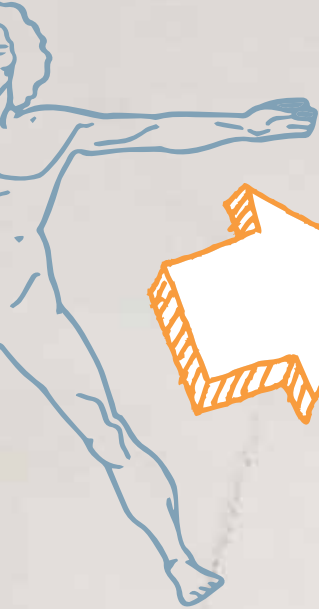
- Wykonywanie wszystkich zalecanych w poradni badań kontrolnych jest bardzo ważne, ponieważ umożliwia wczesne wykrycie wielu problemów i ich leczenie.





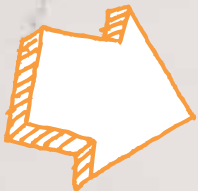
Zdrowe stopy

- W ramach corocznych badań kontrolnych zaleca się wykonywanie badania stóp. Jeśli martwi Cię stan Twoich stóp, skonsultuj się z lekarzem lub pielęgniarką, nawet jeśli to nic poważnego.
- Dbaj o stopy i paznokcie. W razie jakichkolwiek obaw związanych ze stopami skontaktuj się z podiatrą.



Ciśnienie tętnicze

- Pomiar ciśnienia tętniczego są zwykle wykonywane podczas wizyt w poradni.
- Podwyższone ciśnienie tętnicze może świadczyć o problemach z nerkami (patrz wyżej) lub złym stanie serca.
- Jednorazowo podwyższone ciśnienie tętnicze nie wskazuje na uszkodzenie organów. Pomiar należy wykonywać więcej niż jeden raz. Jednorazowo podwyższone ciśnienie może być związane z niepokojem lub stresem wynikającym z wizyty w klinice.
- Odpowiednia kontrola poziomu glukozy we krwi oraz niepalenie tytoniu pomagają chronić naczynia krwionośne.



Badanie poziomu cholesterolu*

- Wysoki poziom cholesterolu może prowadzić do zwężenia lub zablokowania naczyń krwionośnych, co powoduje udar mózgu i zawał serca.
- Aby sprawdzić u Ciebie poziom cholesterolu, lekarz może zlecić wykonanie badania krwi.
- Jeśli masz zbyt wysoki poziom cholesterolu, zostaniesz skierowany do dietetyka, który wyjaśni Ci, jakich produktów spożywczych należy unikać, aby go obniżyć. Diabetolog może Ci też przepisać odpowiednie tabletki.



Adresy i numery kontaktowe:

Poradnia prowadząca:



Pielęgniarka diabetologiczna:

tel.: _____

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

www.diabetyk.org.pl

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/)

PolskieStowarzyszenieDiabetykow/

tel.: 22 668 47 19

adres: ul. Wiosny Ludów 71

02-495 Warszawa

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży *potrzebujących wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym kontakt z fachowcami w trudnych dla nich sytuacjach.*
www.116111.pl

800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania problemom i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
www.niebieskalinia.org

W ramach serii ukazały się broszury, które mogą Ci się przydać:

- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Rozsądne picie alkoholu
- Seks i nie tylko
- Rady dotyczące nauki w szkole i studiowania
- Podróżowanie

Zgłoś się do poradni, by otrzymać interesujące Cię broszury.

Dodatkowych informacji udziela:

Eli Lilly Polska sp. z o.o.

ul. Żwirki i Wigury 18A

02-092 Warszawa

tel.: +48 22 440 33 00

faks: +48 22 440 35 50

www.edukacja.wcukrzyicy.pl

Niniejsza ulotka została przekazana przez firmę Lilly w ramach wsparcia na rzecz medycyny i chorych na cukrzycę. Treść ulotki została opracowana przez stowarzyszenie na rzecz dzieci i młodzieży z cukrzycą RCN Children and Young People Diabetes Community (CYPDC) i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Udział firmy Lilly ogranicza się do pokrycia kosztów druku i weryfikacji treści wyłącznie pod kątem medycznym.

Żadna część materiału nie może być rozumiana jako porada lekarska ani jej zastępować. Eli Lilly nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie materiałów ani zastosowanie się do zamieszczonych w nich treści.

PLDBT01200(1)/11/2017

Treść ulotki została opracowana w Wielkiej Brytanii przez Royal College of Nursing Children and Young People Diabetes Community i zmodyfikowana wedle lokalnych rekomendacji przez Sekcję Pediatryczną Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.


DIABETES

 Royal College
of Nursing

 PolPeDia