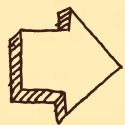




dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1

streetwise

Czym jest cukrzyca?



Cukrzyca typu 1 rozwija się wtedy, gdy organizm przestaje wytwarzać insulinę. Powoduje to zaburzenie równowagi glukozy (cukru) w organizmie. Jeśli zachorowałeś(-aś) na cukrzycę typu 1, prawdopodobnie stało się tak dlatego, że genetycznie masz większą skłonność (predyspozycję genetyczną) do rozwoju tej choroby, a jakiś czynnik wyzwalający (np. zakażenie) spowodował, że Twój organizm zniszczył komórki produkujące insulinę, uznawszy je za obce (odpowiedź autoimmunologiczna).

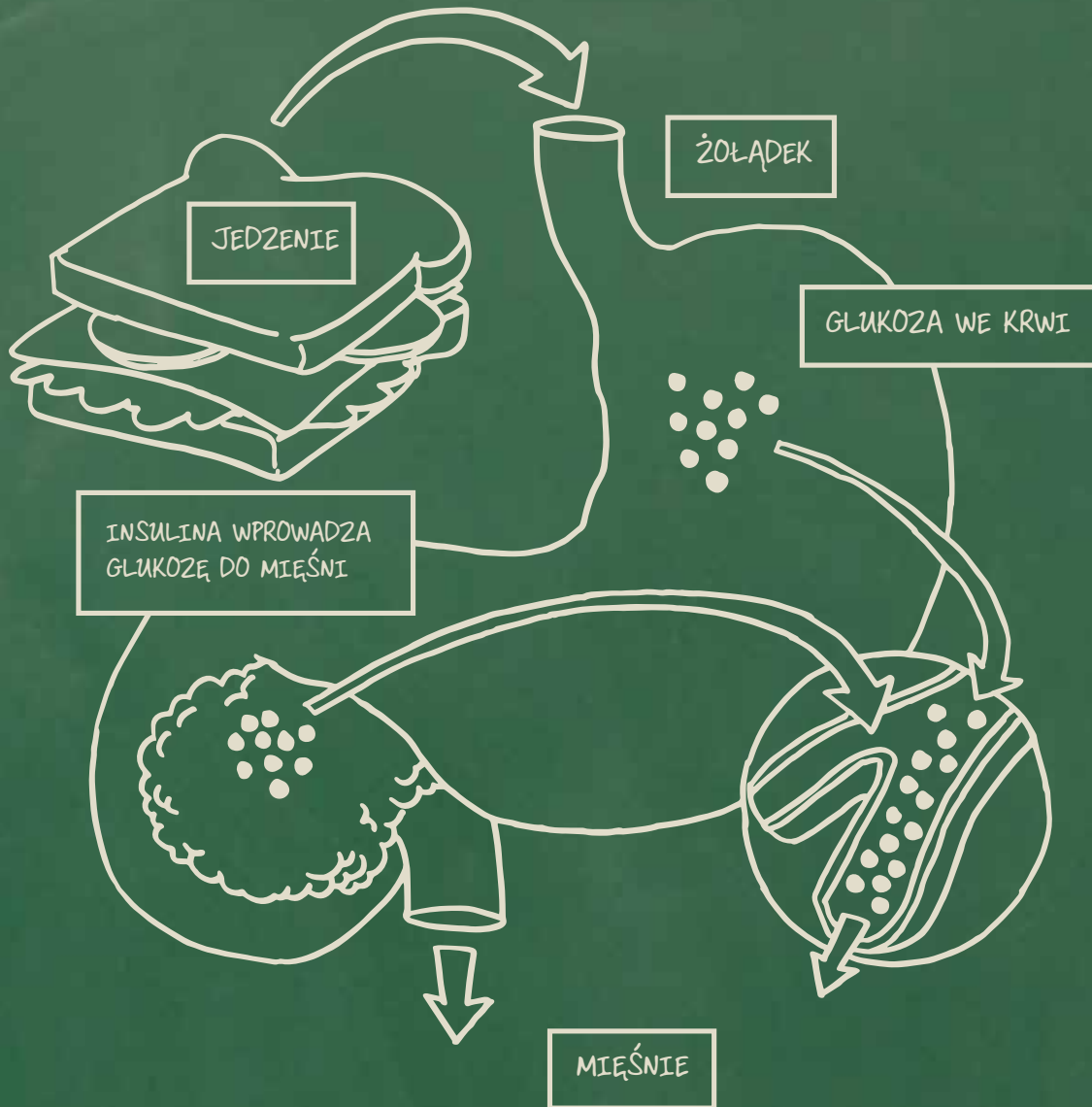


To, że masz cukrzycę typu 1, nie jest niczyją winą. Tak już po prostu jest, że choroba dotyka niektóre osoby. Nie zachorowałeś(-aś) na nią dlatego, że jadłeś(-aś) za dużo słodyczy, ani dlatego, że robiłeś(-aś) coś nie tak. Pamiętaj, że cukrzycą od nikogo się nie zaraziłeś(-aś) ani nie możesz nią nikogo zarazić.

NA CZYM POLEGA DZIAŁANIE INSULINY?

Glukoza powstaje przede wszystkim w wyniku trawienia węglowodanów. Aby nasz organizm mógł wykorzystać glukozę z węglowodanów jako źródło energii, potrzebna jest nam insulina. Hormon ten jest wytwarzany przez trzustkę. Dzięki niemu glukoza może trafić z krwi do komórek i dać nam energię. Bez insuliny glukoza nie może przedostać się z krwi do komórek i dostarczyć nam niezbędnej energii.

insulina



U OSOBY NIECHORUJĄCEJ NA CUKRZYCĘ ILOŚĆ PRODUKOWANEJ INSULINY RÓŻNI SIĘ W ZALEŻNOŚCI OD ILOŚCI GLUKOZY PRZYSWOJONEJ W JELICIE ZE SPOŻYTYCH POKARMÓW ORAZ ZUŻYTEJ I POTRZEBNEJ ENERGII. STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI ZWYKLE UTRZYMUJE SIĘ W GRANICACH 65-125 MG/DL, PONIEWAŻ ILOŚĆ WYTWARZANEJ INSULINY ZALEŻY OD WZROSTU POZIOMU GLUKOZY WE KRWI PO SPOŻYCIU POKARMU.

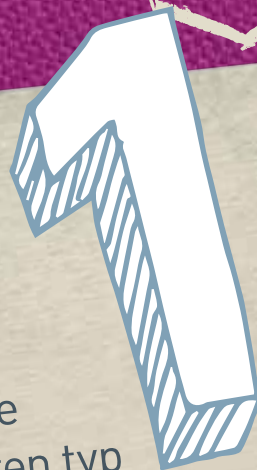
CO SIĘ DZIEJE, GDY ORGANIZM NIE WYTWARZA DOSTATECZNEJ ILOŚCI INSULINY?

Gdy trzustka przestaje wytwarzać insulinę, glukoza pozostaje we krwi i jej stężenie rośnie. Wzrost ten może być stopniowy, ale w końcu poziom glukozy we krwi staje się zbyt wysoki i jest ona wydalana przez filtrację krwi w nerkach, z moczem.

Zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi powoduje wytwarzanie przez nerki większej ilości moczu i wzmacnia pragnienie. Wzmoczone picie napojów ma pomóc usunąć glukozę. Jeśli glukozy we krwi nie można spożytkować jako źródła energii, organizm musi znaleźć substancje, z których będzie czerpać energię. Zaczyna wówczas zużywać zapasy tłuszczu. Kiedy tak się dzieje, powstają ciała ketonowe. **Wysoki poziom glukozy we krwi i/lub obecność ciał ketonowych powodują bardzo złe samopoczucie.**

CUKRZYCA TYPU 1 (TYP CUKRZYCY, NA KTÓRY CHORUJESZ)

Niemal wszystkie dzieci i młodzi ludzie chorujący na cukrzycę mają właśnie ten typ cukrzycy. Oznacza to, że takie osoby muszą przyjmować zastrzyki z insuliną, którą podaje się za pomocą wstrzykiwacza lub pompy, tak jak w Twoim przypadku. Do rozwoju cukrzycy typu 1 dochodzi, ponieważ trzustka nie może wytwarzać insuliny. W Polsce na ten typ choroby cierpi około 18 tys. dzieci.





CUKRZYCA TYPU 2

Większość chorych na ten typ cukrzycy stanowią osoby w starszym wieku, ale w rzadkich przypadkach cukrzyca typu 2 może również wystąpić u dzieci i młodzieży. Osoby cierpiące na ten typ choroby często są w stanie ją kontrolować dzięki zdrowszej diecie i/lub tabletkom. U części takich osób stosuje się insulinę – zwykle gdy chorują na cukrzycę typu 2 przez dłuższy czas. Do jej rozwoju dochodzi, gdy organizm wytwarza insulinę, ale w niewystarczających ilościach, lub gdy wytwarzana insulina nie działa prawidłowo i poziom glukozy we krwi wzrasta.



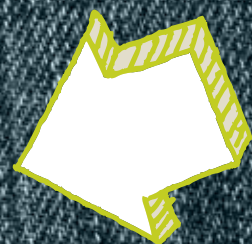
Na czym polega prawidłowa kontrola cukrzycy?



Prawidłowa kontrola cukrzycy sprawia, że dobrze się czujesz, rośniesz i możesz robić wszystko to co Twoi rówieśnicy. Prawidłowa kontrola oznacza, że stężenie glukozy we krwi jest zbliżone do poziomu, jaki występuje u osób zdrowych.

ZALECANE WARTOŚCI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ TYPU 1*

GLUKOZA WE KRWI (NA CZCZO) (PO POSIŁKU)	80-110 mg/dl < 140 mg/dl
HbA _{1c}	≤ 6,5%



Jeśli masz cukrzycę i dobrze ją kontrolujesz, czasem zdarza się, że masz niski poziom glukozy we krwi lub hipoglikemię. Zarówno dla Ciebie, jak i dla nas jest to informacja, że Twoja cukrzyca jest prawidłowo kontrolowana. Epizody hipoglikemii mogą być powodem do obaw, jeśli zdarzają Ci się częściej niż trzy, cztery razy w tygodniu lub gdy regularnie potrzebujesz pomocy innych osób w przypadku ich wystąpienia. Jeśli takie sytuacje zdarzają się często, powinieneś/powinnaś skonsultować się ze swoim diabetologiem.





Przechowywanie insuliny i wyrzucanie ostrych przedmiotów

Wkład z insuliną lub jednorazowy wstrzykiwacz, którego używasz, mogą być bezpiecznie przechowywane poza lodówką przez maksymalnie 28 dni, pod warunkiem że nie upłynęła data ich ważności ani nie były poddane działaniu zbyt wysokiej czy zbyt niskiej temperatury.



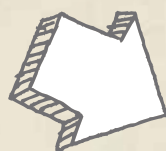
Zapas insuliny najlepiej przechowywać w lodówce (z dala od zamrażalnika) do upływu daty ważności, o ile lodówka działa prawidłowo i nie mrozi ani zbyt mocno, ani zbyt słabo.

Igły do wstrzykiwacza można użyć do wykonania tylko jednego zastrzyku (w przeciwnym razie zrobi się tępa i może uszkodzić skórę lub wywołać zakażenie).

Należy także pamiętać o zmianie (rotacji) miejsc wstrzyknięć, ponieważ nadmierna eksploatacja jednego miejsca może z czasem powodować powstanie zrostów w tkance podskórnej, przez co insulina będzie się nierównomiernie wchłaniać, a to może wpłynąć na poziom glukozy we krwi.

Nikt nie chce się skaleczyć czyjąś igłą, dlatego po użyciu igły należy ją bezpiecznie usunąć i umieścić w specjalnym koszu.

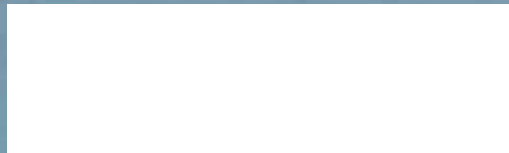
Charakterystyki poszczególnych produktów mogą się różnić.



BEZ WZGLĘDU NA TO, CO
POSTANOWISZ ZROBIĆ,
PAMIĘTAJ, ŻE IGŁA NALEŻY
DO CIEBIE I TO TY JESTEŚ
ODPOWIEDZIALNY(-A)
ZA JEJ BEZPIECZNE
WYRZUCENIE!

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/](https://www.facebook.com/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:

- Dbanie o zdrowie w cukrzycy typu 1
- Badania kontrolne dla młodych osób
- Piercing i tatuaże
- Dobre samopoczucie emocjonalne
- Aktywność fizyczna
- Pompy insulinowe
- 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.edukacjawcukrzycy.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.

PLDBT01201(1)/10/2017