

piercing*
i tatuaże
w cukrzycy

streetwise

* Przekłuwanie ciała.

Lilly | DIABETES

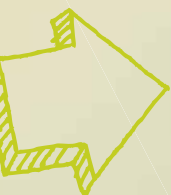
Zastanawiasz się nad piercingiem,
np. założeniem kolczyka?

Niektórzy uważają, że tatuaże i kolczyki są modne. Warto jednak pamiętać, że tatuaże są ozdobą na całe życie, a po usunięciu kolczyka często zostaje w ciele otwór, a nawet blizna. Pamiętaj, że założenie kolczyka lub zrobienie tatuażu ma sens tylko wtedy, gdy jesteś tego w 100% pewny(-a)!

Tradycja wykonywania tatuaży i przekłuwania ciała sięga czasów starożytnych. Tatuaże i kolczyki miały zdobić ciało, wzbudzać postrach wśród wrogów lub wskazywać na pozycję społeczną ich posiadacza. Dziś część ludzi uważa, że są one tak samo modne jak biżuteria czy ciuchy od projektantów. Mogą się one jednak wiązać z pewnymi problemami, o których trzeba wiedzieć.



CUKRZYCA NIE MUSI
OZNACZAĆ REZYGNACJI
Z TATUAŻU CZY PIERCINGU,
ALE TRZEBA WZIĄĆ POD
UWAGĘ KILKA WAŻNYCH
KWESTII, BY NOWA OZDOBA
NIE BYŁA POWODEM
PROBLEMÓW W ZWIĄZKU
Z CHOROBA.



Przydatne rady

- Jeśli stwierdzisz, że chcesz sobie zrobić tatuaż lub założyć kolczyk, zrób to w renomowanym salonie.
- Lokalne władze wydają salonom piercingu i tatuażu pozwolenia na prowadzenie działalności, które potwierdzają, że spełniają one normy higieniczne. Pozwala to zmniejszyć ryzyko zakażeń.
- Popytaj wśród znajomych i rodziny, czy korzystali z usług konkretnego salonu i jakie mają opinie.
- Pamiętaj, by uprzedzić pracowników salonu, że masz cukrzycę, zanim przystąpią do wykonywania tatuażu lub przekuwania ciała. Powinni oni zapytać Cię o Twoje schorzenia. W niektórych salonach zdarza się jednak, że tego nie robią.
- Pamiętaj, żeby coś zjeść nieco ponad godzinę wcześniej. Zmniejszy to ryzyko hipoglikemii lub omdlenia, jeśli nie jesteś osobą o mocnych nerwach.
- Pomocni pracownicy salonu chętnie odpowiedzą na wszystkie Twoje pytania i pozwolą Ci się rozejrzeć po nim przed podjęciem decyzji o tatuażu lub piercingu.
- Poproś, by ktoś towarzyszył Ci podczas wizyty w salonie.
- Nie ma ograniczeń prawnych co do wieku, w jakim można przekuć uszy lub inne części ciała. Niektóre salony wymagają jednak zgody rodziców lub stosują się do wytycznych lokalnych władz.



Zdrowie przede wszystkim





Zakładanie kolczyków i wykonywanie tatuaży jest niewskazane w przypadku gorszego stanu zdrowia lub słabej kontroli cukrzycy w ostatnim czasie. Diabetycy są bardziej podatni na zakażenia, a ich leczenie trwa u nich dłużej, zwłaszcza jeśli cukrzyca nie jest prawidłowo kontrolowana.

Przekłuwanie ciała lub tatuaże powodują przerwanie ciągłości powierzchni skóry (tak jak w przypadku niewielkiego zabiegu), a przerwana skóra musi się zagoić.

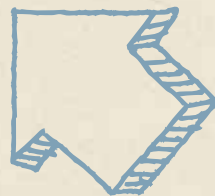
NIEDOSTATECZNA KONTROLA CUKRZYCY LUB CHOROBA ZWIĘKSZA RYZYKO PROBLEMÓW PO PRZEKŁUCIU CIAŁA LUB WYKONANIU TATUAŻU. POCZEKAJ, AŻ POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ, A POZIOM CUKRU WE KRWI BĘDZIE POD KONTROLĄ.



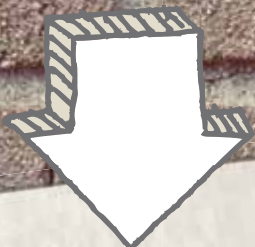


Zakażenia, na które trzeba uważać

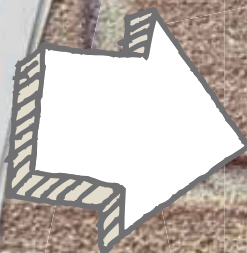
- Każde uszkodzenie skóry wiąże się z ryzykiem infekcji. W przypadku przekłuwania ciała i wykonywania tatuaży może dojść do dwóch rodzajów zakażeń:
 - jesteś narażony na zakażenia przenoszone przez krew (np. zapalenie wątroby), jeśli osoba wykonująca tatuaż lub przekłuwanie ciała odpowiednio nie wyczyściła i nie wysterylizowała wszystkich narzędzi;
 - zakażenia skóry (bakteryjne), które mogą prowadzić do poważnych problemów, jeśli nie zostaną szybko wyleczone; do takich problemów należą m.in. kwasica ketonowa (śpiączka cukrzycowa), zespół wstrząsu toksycznego oraz uogólnione zakażenie krwi (sepsa).
- W przypadku kolczyków istnieje też ryzyko bliznowacenia (blizny keloidowe, bliznowiec). Blizny wokół przekłutego miejsca mogą być rozległe i grudkowate.



Przydatne rady



ZŁE SAMOPOCZUCIE W PIERWSZYCH KILKU TYGODNIACH PO PRZEKŁĘCIU CIAŁA MOŻE ŚWIADCZYĆ O ZAKAŻENIU WYWOŁANYM PRZEZ KOLCZYK. SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM ZESPOŁEM DIABETOLOGICZNYM, PONIEWAŻ MOŻESZ POTRZEBOWAĆ POMOCY - LECZENIA. MOŻE ROZWIJAĆ SIĘ U CIEBIE KWASICA KETONOWA (ŚPIĄCZKA CUKRZYCOWA).

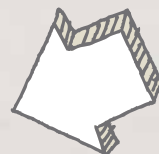


JEŚLI W PRZEKŁUTYM MIEJSCU DOJDZIE DO ZAKAŻENIA, CZĘŚCIEJ WYKONUJ POMIARY STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI I ZRÓB BADANIE NA OBECNOŚĆ CIAŁ KETONOWYCH WE KRWI LUB W MOCZU. JEŚLI MASZ WYSOKI POZIOM GLUKOZY WE KRWI I/LUB BADANIE WYKRYJE OBECNOŚĆ CIAŁ KETONOWYCH, SKONTAKTUJ SIĘ ZE SWOIM ZESPOŁEM DIABETOLOGICZNYM.



piercing*

Co robić, gdy już mam kolczyk?



- Osoba, u której wykonujesz przekłucie, powinna udzielić Ci rad dotyczących dbania o przekłute miejsce. Zastosuj się do wszystkich wskazówek. Poproś o udzielenie rad przed przekłuciem ciała. Jeśli ta osoba nie jest w stanie Ci ich udzielić, poszukaj innego salonu.
- Przekłucie wargi i języka przez kilka tygodni utrudnia jedzenie i picie. Może też powodować wahania poziomu glukozy we krwi.
- Jeśli miejsce wokół kolczyka zrobi się czerwone, bolesne, nabrzmiate lub jeśli będzie z niego wypływać lepka wydzielina (może być żółtawa lub zielonkawa), jest to znak, że najprawdopodobniej wdało się zakażenie. Powinieneś/powinnaś jak najszybciej udać się do lekarza.
- Jeśli miejsce przekłucia rzeczywiście jest zainfekowane, konieczne może się okazać wyjęcie kolczyka, co ułatwi leczenie infekcji. Jeśli kolczyk zostanie na swoim miejscu, terapia będzie trudniejsza, a ryzyko powstania blizny większe.

* Przekłuwanie ciała.

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:

- Piercing i tatuaże
- Badania kontrolne dla młodych osób
- 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.wcukrzycy.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.

PLDBT01207/05/2017

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