WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA
PRZYCHODNIA LEKARSKA SPZOZ W WITKOWIE
ŻWIRKI I WIGURY 9, 62-230 WITKOWO
tel./fax.61 477 76 60 e-mail: kontakt@wspl-witkowo.pl

PROGRAM EDUKACYJNY – CUKRZYCA

Czym jest cukrzyca i jak się rozwija

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, w której poziom glukozy we krwi utrzymuje się na zbyt wysokim poziomie. Dzieje się tak, gdy organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub gdy komórki nie reagują prawidłowo na insulinę. Podwyższony poziom cukru we krwi stopniowo uszkadza naczynia krwionośne i nerwy. Proces ten rozwija się latami i początkowo może nie dawać wyraźnych objawów. Nieleczona lub źle kontrolowana cukrzyca prowadzi do poważnych powikłań, dlatego kluczowe znaczenie ma wczesne rozpoznanie i systematyczne leczenie.

Rodzaje cukrzycy

Wyróżnia się kilka typów cukrzycy:
Cukrzyca typu 1 – choroba autoimmunologiczna, w której dochodzi do zniszczenia komórek trzustki produkujących insulinę. Wymaga leczenia insuliną od początku.
Cukrzyca typu 2 – najczęstsza postać, związana z insulinoopornością i często współistniejąca z nadwagą i otyłością.
Cukrzyca ciążowa – rozwija się w czasie ciąży i wymaga szczególnej kontroli.

Co przyspiesza pogorszenie choroby

Do czynników pogarszających przebieg cukrzycy należą:
- dieta bogata w cukry proste,
- brak regularnej aktywności fizycznej,
- nadwaga i otyłość,
- nieregularne przyjmowanie leków,
- brak samokontroli glikemii,
- stres i brak snu.

Leczenie cukrzycy u lekarza – jak przebiega

Leczenie cukrzycy rozpoczyna się od potwierdzenia rozpoznania badaniami laboratoryjnymi. Lekarz ustala indywidualne cele leczenia i wdraża odpowiednią farmakoterapię – leki doustne lub insulinę.
Bardzo ważne są regularne wizyty kontrolne, ocena poziomu HbA1c, monitorowanie powikłań oraz stała edukacja pacjenta.
Leczenie cukrzycy jest procesem przewlekłym i wymaga aktywnego udziału pacjenta.

Co dokładnie jeść – praktyczne przykłady

Zaleca się spożywanie 4–5 regularnych posiłków dziennie.
Produkty zalecane:
- warzywa (brokuły, szpinak, sałata, papryka),
- produkty pełnoziarniste (chleb razowy, kasze),
- chude białko (drób, ryby, jaja),
- zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek, orzechy w małych ilościach).

Produkty do ograniczenia:
- słodycze i słodkie napoje,
- biały chleb i biały ryż,
- soki owocowe.

Woda powinna być podstawowym napojem.

Jak się ruszać – tygodniowy plan aktywności

Regularna aktywność fizyczna obniża poziom glukozy we krwi.
Zaleca się minimum 150 minut ruchu tygodniowo.
Przykładowy plan:
Poniedziałek–piątek: szybki marsz 30 minut.
Sobota: pływanie lub rower.
Niedziela: spacer.
Dodatkowo 2–3 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające.

Jak pacjent może zahamować rozwój choroby

Kluczowe znaczenie ma systematyczność leczenia i stylu życia.
Pacjent powinien regularnie mierzyć poziom glukozy, przestrzegać zaleceń dietetycznych, dbać o masę ciała, unikać palenia tytoniu i ograniczyć stres.

Kiedy pilnie zgłosić się do lekarza

Należy pilnie zgłosić się do lekarza w przypadku:
- objawów hipoglikemii (drżenie, pot, osłabienie),
- bardzo wysokich wartości glukozy,
- utraty przytomności,
- objawów zakażenia lub trudno gojących się ran.