



# Twój poradnik: Jak żyć z cukrzycą typu 2



POLSKI

# W jakim celu powstał ten poradnik?

Niniejszy poradnik opracowano z myślą o poprawie stanu zdrowia u chorych na cukrzycę.

Informacje w nim zawarte nie mają zastępować decyzji klinicznych, lecz mają na celu pomóc w radzeniu sobie z cukrzycą.

Niniejszy poradnik został opracowany przez Amy Doyle, Angelę Ferris, Geraldine McGovern i Susan Russell z HSE Dublin North West Integrated Care Centre, październik 2023 r.

Opublikowane przez Cairde, listopad 2023 r.

Projekt ten powstał w ramach współpracy pomiędzy HSE Self-management Support, Health & Wellbeing Dublin North City & County oraz Cairde. Finansowany jest przez HSE Social Inclusion CHO Dublin North City & County

# Spis treści

W JAKIM CELU POWSTAŁ TEN PORADNIK?	2
CO TO JEST CUKRZYCA?	5
DZIENNE NORMY GLUKOZY WE KRWI	6
<b>Testy, które możesz wykonać samodzielnie</b>	6
<b>Testy, które może wykonać lekarz lub zespół diabetologiczny</b>	7
PORADY OGÓLNE DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ	8
PRZYGOTOWANIE DO WIZYTY U DIABETOLOGA	9
CELE LECZENIA	10
<b>Aktywność fizyczna</b>	10
<b>Dieta</b>	11
Spożywanie regularnych posiłków	11
Zdrowy talerz	11
Węglowodany	12
Kontrolowanie wagi	15
Tłuszcz	16
Sól	17
Ograniczenie alkoholu	17
<b>Hipoglikemia</b>	19
Co to jest hipoglikemia?	19
Co powoduje hipoglikemię?	19
Jakie są objawy?	20
Jak leczyć hipoglikemię?	21

<b>Zapobieganie problemom ze stopami</b>	22
Codzienne sprawdzanie swoich stóp	22
Codzienne mycie stóp	23
Dokładne wycieranie stóp do sucha	23
Utrzymanie miękkiej skóry	23
Unikanie chodzenia bosą	23
Na wakacjach	23
Obuwie	24
Skarpetki	25
Pobudzanie krążenia krwi	25
Pęcherze i drobne skaleczenia	25
Czego należy unikać	26
Objawy wymagające pomocy medycznej	27
<b>ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU CHOROBY</b>	28
<b>Ogólne zasady postępowania w czasie choroby</b>	28
<b>Objawy wymagające pomocy medycznej</b>	29
<b>PROWADZENIE POJAZDÓW A CUKRZYCA</b>	30
Ogólne wskazówki dla kierowców z cukrzycą.	30
<b>PODANIE INSULINY</b>	32
Gdzie wstrzyknąć	33
Rotacja miejsca wstrzyknięcia	33
<b>OPIEKA PRZED POCZĘCIEM</b>	34
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	35

# Co to jest cukrzyca?



Cukrzyca to zaburzenie, które powoduje, że poziom cukru (glukozy) we krwi staje się zbyt wysoki i wymaga leczenia.

- Insulina jest hormonem wytwarzanym w organizmie przez trzustkę.
- Hormony działają jak klucze otwierające drzwi do różnych funkcji organizmu.
- Insulina to hormon działający jak klucz otwierający drzwi glukozie, która może przedostać się wtedy do komórek organizmu.
- Glukoza jest wykorzystywana przez organizm jako źródło paliwa.

## Cukrzyca typu 1 a cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 1 występuje, gdy trzustka przestaje wytwarzać insulinę. Dokładna tego przyczyna nie jest znana.

Gdy ktoś choruje na cukrzycę typu 2, trzustka nadal wytwarza pewną ilość insuliny, ale:

- niewystarczająco, aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu; lub
- wytwarzana insulina nie spełnia właściwie swojej funkcji. (Nazywa się to także insulinoopornością).

## Docelowy dzienny poziom glukozy we krwi

### Testy, które możesz wykonać samodzielnie

Dzienny pomiar poziomu glukozy we krwi, jeśli jest to wymagane, na glukometrze.

Docelowe poziomy glukozy są ustalane indywidualnie, jednak poniżej znajdują się pewne ogólne wytyczne:

Na glukometrze:

- Staraj się utrzymywać poziom 4–6,0 mmol/l przed posiłkiem.
- Staraj się, aby 2 godziny po posiłku stężenie było mniejsze niż 7,8 mmol/l.

## Testy, które może wykonać lekarz lub zespół diabetologiczny

Badania krwi wykonuje się mniej więcej co 6 miesięcy. Próbki przesłane są do laboratorium w celu pomiaru poziomu glukozy we krwi, czynności wątroby, nerek i poziomu cholesterolu.

Laboratorium może również zmierzyć średni poziom cukru w ciągu ostatnich 3 miesięcy, wykonując test zwany HbA1c.

Dla większości osób docelowa wartość HbA1c wynosi 53 mmol/mol lub mniej.

Przykłady docelowej wartości HbA1c na ilustracji poniżej:



Zakres docelowy może być ustalony w oparciu o indywidualne potrzeby

# Porady ogólne dla osób z cukrzycą

- Poziom glukozy we krwi badaj zawsze zgodnie z zaleceniami lekarza lub zespołu diabetologicznego.
- Nie przerywaj stosowania insuliny ani tabletek, chyba że zaleci to Twój lekarz lub zespół.
- Jeżeli odczuwasz pragnienie, tracisz na wadze lub masz stale wysoki poziom cukru we krwi, porozmawiaj z lekarzem lub zespołem diabetologicznym.
- Zgłaszaj się na wszystkie wizyty diabetologiczne, włącznie z badaniem przesiewowym siatkówki.
- W przypadku niemożności przybycia na umówioną wizytę prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny w celu odwołania i przełożenia terminu.





# Przygotowanie do wizyty u diabetologa



Proszę zabrać ze sobą:

- Aktualną listę leków
- Glukometr
- W razie potrzeby wstrzykiwacze insuliny
- Ostatnie badania krwi powinny być wykonane 2 tygodnie przed wizytą.

# Cele leczenia



Terapią pierwszego rzutu powinna być zmiana stylu życia, czyli zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna. Leki mogą być dodane przez lekarza lub pielęgniarkę. Możesz też dostać skierowanie do dietetyka.

## Aktywność fizyczna

- Staraj się codziennie być aktywnym fizycznie lub wykonywać jakąś formę ruchu każdego dnia.
- Dla dobrego zdrowia, tygodniowo zaleca się co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Zaleca się przejście 10 000 kroków dziennie.
- Skróć czas siedzenia.
- Twój lekarz lub pielęgniarka mogą skierować Cię na program ćwiczeń.

# Dieta

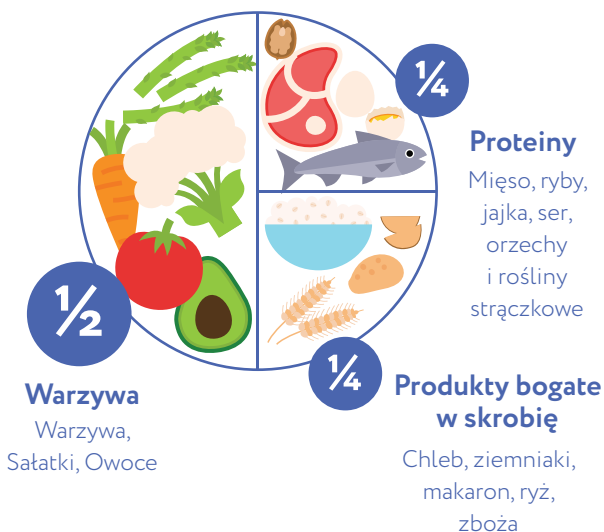
## Spożywanie regularnych posiłków

Staraj się codziennie jeść śniadanie, obiad i kolację oraz 1-2 zdrowe przekąski między posiłkami, jeśli potrzebujesz.

## Zdrowy talerz

Spożywaj szeroką gamę odżywczych produktów spożywczych. Korzystaj z modelu „Zdrowy talerz” do planowania posiłków oraz określenia, ile i jakie produkty wybrać.

## Zdrowy talerz



Jedz dużo warzyw i owoców.

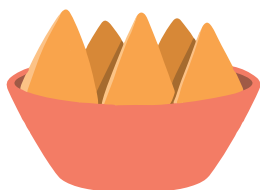
Do każdego posiłku włączaj warzywa i jedz owoce i warzywa jako przekąski.

Ogranicz żywność o dużej zawartości cukru, tłuszczu lub soli, np. czekolada, ciastka, ciasta i bułki, słodczyce, chipsy i słone przekąski, napoje słodzone, lody, dżemy/marmolady, tarty i desery.

Ogranicz te produkty do 1-2 tygodniowo.

## Węglowodany

Węglowodany to składniki odżywcze, które mają bezpośredni wpływ na poziom cukru we krwi. Występują zarówno w produktach skrobiowych, jak i słodkich. Organizm rozkłada je i zamienia w cukier, który dostaje się do naszej krwi. Następnie wykorzystuje ten cukier jako energię.



## Do produktów węglowodanowych należą:

### WĘGLOWODANY SKROBIOWE

- płatki owsiane i płatki śniadaniowe
- pieczywo – pełnoziarniste, razowe, białe, sodowe, pita, wrapy, bułki, chapati, roti
- ziemniaki i produkty ziemniaczane, takie jak frytki, łódeczki, puree błyskawiczne i chipsy
- ryż
- makaron typu noodles
- makarony, kuskus
- potrawy przyrządzane z mąki, takie jak spody do pizzy, quiche, ciasta, krakersy, wafle ryżowe
- wypieki np. bułeczki, rogaliki



### CUKIER NATURALNY

- owoce i soki owocowe
- mleko
- jogurt



### DODAWANY CUKIER

- cukier
- dżem, marmolada
- miód i syropy
- słodkie napoje
- słodycze, galaretki
- potrawy deserowe, np. galaretki, lody, słodkie tarty
- wypieki z dodatkiem cukru m.in. ciasta i bułki
- czekolada, herbatniki

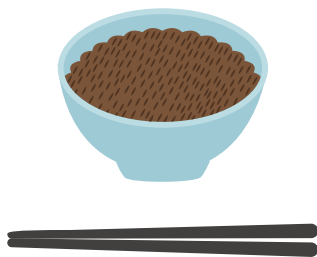


ILOŚĆ spożywanych węglowodanów ma bezpośredni wpływ na poziom cukru we krwi. Im więcej węglowodanów zjemy i wypijemy, tym wyższy będzie poziom glukozy we krwi.

Osoby z cukrzycą typu 2 powinny rozważyć następujące czynniki:

- Jakie węglowodany spożywają.
- Ile węglowodanów zjadają w ciągu dnia i jakiej wielkości są ich porcje.
- Czy można skorzystać na zmniejszeniu ilości spożywanych i wypijanych węglowodanów.

Wybieraj odmiany węglowodanów skrobiowych o wysokiej zawartości błonnika, np. pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, płatki śniadaniowe o wysokiej zawartości błonnika.



## Kontrolowanie wagi

Dla osób z nadwagą, każda, nawet niewielka utrata masy ciała może pomóc w leczeniu cukrzycy.

Warto zacząć od docelowej wartości 5-10%, np. dla osoby ważącej 100 kg będzie to 5-10 kg.

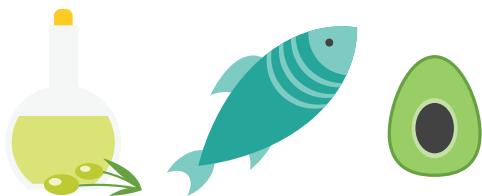
### Na początek:

- Przemyśl, jakie zmiany możesz wprowadzić w swojej diecie – zapisuj, co jesz i pijesz przez dzień lub dwa, aby zidentyfikować możliwe do wprowadzenia zmiany.
- Spróbuj ważyć się raz w tygodniu, aby zachować kontrolę i monitorować swoje postępy.
- Nie ma szybkiego sposobu na schudnięcie. Najbezpieczniejszym i najskuteczniejszym sposobem na zmniejszenie i utrzymanie masy ciała jest stała utrata 0,5–1 kg tygodniowo.
- Bądź bardziej aktywny i unikaj długiego siedzenia – aktywność fizyczna przynosi ogromne korzyści bez względu na wagę.

# Tłuszcz

Nadmiar tłuszczów nasyconych może zwiększyć ilość cholesterolu we krwi, co powoduje większe ryzyko rozwoju chorób serca.

- Zastąp tłuszcze nasycone, takie jak masło, smalec i ghee, niewielkimi ilościami tłuszczów jednonienasyconych (np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, migdałów, niesolonych orzechów nerkowca i awokado) i tłuszczów wielonienasyconych (jak olej słonecznikowy i olej roślinny, orzechy włoskie, nasiona słonecznika i tłuste ryby).
- Ogranicz produkty żywnościowe zawierające tłuszcze trans, które znajdują się w potrawach smażonych, daniach na wynos i przekąskach, takich jak herbatniki, ciasta, ciastka lub twarde margaryny.
- Dwa razy w tygodniu jedz tłuste ryby, takie jak łosoś, sardynki, makrela i śledź.



Wszystkie tłuszcze są bogate w kalorie, dlatego ważne jest, aby pamiętać, że nawet tłuszcze nienasycone powinny być stosowane jedynie w niewielkich ilościach.



## Sól

Spożywanie zbyt dużej ilości soli może zwiększyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego. Unikaj dodawania soli do posiłków i unikaj słonych potraw, takich jak słoje mięsa, solone potrawy i przekąski, dania na wynos i gotowe posiłki.

## Ograniczenie alkoholu

Osobom chorym na cukrzycę zaleca się ograniczenie spożycia alkoholu.

Zalecane wytyczne dotyczące niskiego ryzyka obejmują picie poniżej 17 standardowych\* drinków tygodniowo w przypadku mężczyzn i poniżej 11 standardowych drinków tygodniowo w przypadku kobiet, z 2-3 dniami bez alkoholu.

Spożycie napojów alkoholowych należy rozłożyć na cały tydzień.

Pij nie więcej niż 6 standardowych porcji przy jednej okazji (np. 3 duże piwa).

\* Standardowy napój = małe piwo/stout/cydr, mały kieliszek wina, jedna miarka mocnego alkoholu

## Osoby chore na cukrzycę powinny jednak wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Alkohol jest bardzo kaloryczny i może przyczyniać się do przyrostu masy ciała. Jeśli próbujesz schudnąć, postaraj się ograniczyć spożycie alkoholu.
- Niektóre napoje alkoholowe zawierają znaczne ilości węglowodanów, np. piwo, cydr, stout, koktajle, wina słodkie i słodkie drinki.
- Osoby chore na cukrzycę przyjmujące insulinę lub niektóre tabletki przeciwcukrzycowe są narażone na ryzyko wystąpienia niskiego poziomu cukru we krwi po spożyciu alkoholu. Zasięgnij porady lekarza rodzinnego lub diabetologa.

# Hipoglikemia



## Co to jest hipoglikemia?

Hipoglikemia, inaczej niedocukrzenie, występuje wtedy, gdy poziom glukozy (cukru) we krwi spada do 4,0 mmol/l lub poniżej, niezależnie od tego, czy jest to odczuwalne.

## Co powoduje hipoglikemię?

Jeśli przyjmujesz insulinę lub niektóre leki, takie jak pochodne sulfonilomocznika, możesz doświadczyć hipoglikemii z powodu przyjęcia zbyt dużej dawki insuliny, pominięcia lub opóźnienia posiłku, spożycia niewystarczającej ilości pokarmów zawierających węglowodany (kasze, makarony, płatki zbożowe), spożycia alkoholu, narkotyków, częstszych niż zwykle ćwiczeń, upałów, karmienia piersią lub wymiotów tuż po posiłku. Niekiedy brak oczywistych powodów.

## Jakie są objawy?

- Drżenie, pocenie się, głód, omdlenia, uczucie zimna, zmęczenie, drażliwość, niewyraźne widzenie, dezorientacja lub trudności z koncentracją. Objawy hipoglikemii mogą być różne u różnych osób.
- Objawy ciężkiej hipoglikemii to m.in. niewyraźna mowa, zaszkłone oczy, słaba koordynacja, nietypowe zachowanie, zachowanie, jak pod wpływem alkoholu, pomimo trzeźwości, drgawki i utrata przytomności.
- Objawy mogą zostać rozpoznane przez rodzinę, przyjaciół lub współpracowników, dlatego warto porozmawiać z nimi o hipoglikemii i o tym, jak mogą pomóc.



## Jak leczyć hipoglikemię?

Leczenie: 15 g szybko działających węglowodanów

Lift Glucojuice 60 ml **LUB** 5-6 pastylek  
Dextro-energy **LUB** Lucozade™ w  
pastylkach **LUB** 200 ml Lucozade™  
(Lucozade ma obecnie o 50% mniej  
węglowodanów) **LUB** 150 ml coca-coli™  
**LUB** 150-200 ml soku owocowego



Należy sprawdzić poziom glukozy we krwi po 5-10 minutach.

Jeśli nie nastąpiła poprawa, zaleca się podjęcie kolejnej próby leczenia. Jeśli w ciągu godziny nie jest planowany posiłek, zaleca się spożycie wolno przyswajalnych węglowodanów, np. pół kanapki.

## Zapobieganie problemom ze stopami



Kontrolowanie cukrzycy i codzienne sprawdzanie stanu stóp może zapobiec poważnym problemom ze stopami. Cukrzyca może z czasem wpływać na zakończenia nerwowe i dopływ krwi do stóp. Z tego powodu istnieje ryzyko wystąpienia poważnych problemów ze stopami, z których można nie zdawać sobie sprawy. Oto kilka wskazówek, jak chronić swoje stopy:

### Codzienne sprawdzanie swoich stóp

Codziennie oglądaj stopy - zwłaszcza spód i przestrzeń między palcami. Pomocne może być skorzystanie z lustra lub z czyjejs pomocy. Sprawdź, czy nie ma skaleczeń, pęcherzy, stwardnienia skóry lub zaczerwienienia. Jeśli coś zauważysz, skontaktuj się ze swoim podologiem, lekarzem lub pielęgniarką.

## Codziennie mycie stóp

Używaj ciepłej wody i łagodnego mydła.  
Sprawdź łokciem, czy woda nie jest zbyt gorąca.

## Dokładne wycieranie stóp do sucha

Nie zapomnij o wysuszeniu przestrzeni między palcami.

## Utrzymanie miękkiej skóry

Nałóż niewielką ilość maści emulgującej na wierzch, spód i piętę obu stóp. Nie nawilżaj przestrzeni między palcami. Jeśli często myjesz stopy (np. podczas modlitwy), pamiętaj o ich nawilżeniu, aby nie wysuszyć skóry.

## Unikanie chodzenia boso

Zawsze noś buty, aby chronić stopy.

## Na wakacjach

- Unikaj chodzenia boso po piasku, w morzu lub przy basenie.
- Unikaj noszenia kłapek i nowych butów.
- Pamiętaj o nałożeniu na stopy kremu z filtrem przeciwsłonecznym.

- Pamiętaj, że podczas upałów stopy mogą puchnąć, a buty mogą stać się ciasne i powodować problemy.

Zabieraj ze sobą mini apteczkę z opatrunkami i kremem antyseptycznym na wypadek skaleczenia. Można je stosować wyłącznie do czasu uzyskania pilnej pomocy medycznej.

## Obuwie

- Unikaj butów ze szpicem, wsuwanych, na wysokich obcasach, wykonanych z nierozciągliwej skóry i z podeszwą z twardego plastiku.
- Wybieraj obuwie z miękką, amortyzowaną, bezszwową skórzaną podeszwą i z dobrym wsparciem łuku stopy.
- Noś obuwie o szerokim kroju, wystarczająco głębokie, sznurowane lub zapinane miękkim paskiem.
- Unikaj nadmiernych przeszycić i ciężkich sprzączek.
- W przypadku nowych butów, noś je przez 30 minut po domu i sprawdź, czy nie wystąpiło zaczerwienienie. Stopniowo wydłużaj czas noszenia, zawsze pamiętając o konieczności późniejszego obejrzenia stóp.



## Skarpetki

Noś czyste skarpetki, które nie są zbyt ciasne.

## Pobudzanie krążenia krwi

Staraj się chodzić co pół godziny. Chodzenie poprawia ukrwienie stóp.

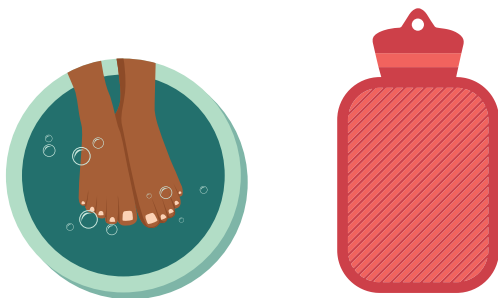
## Pęcherze i drobne skaleczenia

- Skaleczenia oczyść poprzez kąpiel w świeżo przegotowanej, ostudzonej wodzie po czym nałóż krem antyseptyczny.
- Użyj sterylnego opatrunku.
- Jeśli zauważysz zmianę koloru lub czucia, skontaktuj się ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub podologiem.
- Codziennie sprawdzaj opatrunek pod kątem gojenia, a jeśli nie ma poprawy, skontaktuj się z lekarzem, pielęgniarką lub podologiem.



## Czego należy unikać

- Unikaj krzyżowania nóg podczas siedzenia. Może to spowodować uszkodzenie naczyń krwionośnych w nogach.
- Unikaj dostępnych bez recepty środków na odciski lub kurzajki.
- Nie używaj termoforu.
- Unikaj spa dla stóp.
- Unikaj środków wspomagających krążenie.
- Unikaj siedzenia zbyt blisko grzejnika lub kominka.



Nie używaj ostrych narzędzi do stóp.

## Objawy wymagające pomocy medycznej



- bolące stopy
- drętwienie, mrowienie lub pieczenie stóp
- uszkodzenie skóry
- jeśli na stopach lub nogach wystąpi zaczerwienienie, uczucie gorąca, ból lub obrzęk
- jeśli zauważysz sączący się płyn spod twardej skóry lub paznokcia
- jeśli poziom cukru we krwi jest niewłaściwy bez wyraźnej przyczyny
- jeśli doszło do skaleczenia skóry i występują objawy grypopodobne

# Zasady postępowania w przypadku choroby



Złe samopoczucie może zakłócić leczenie cukrzycy i podnieść stężenie glukozy we krwi, dlatego należy regularnie monitorować poziom glukozy i utrzymywać go możliwie najbliżej wartości docelowej.

## Ogólne zasady postępowania w czasie choroby

- Częściej sprawdzaj poziom glukozy we krwi. Jeśli stale wynosi ponad 15 mmol/l, skontaktuj się ze swoim zespołem diabetologicznym.
- Kontynuuj przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami.
- Jedz normalnie (jeśli to możliwe) i nawadniaj organizm, popijając wodę i napoje bez cukru.

- Jeśli przyjmujesz insulinę lub tabletki, które mogą powodować hipoglikemię i nie możesz jeść, popijaj napoje zawierające cukier.
- W razie potrzeby udaj się do lekarza pierwszego kontaktu (GP). Porozmawiaj z farmaceutą o odpowiednich środkach.

## Objawy wymagające pomocy medycznej

Skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką w przypadku złego samopoczucia z następującymi objawami:

- wymioty, biegunka lub gorączka
- niemożność jedzenia i picia
- objawy zakażenia dróg moczowych lub narządów płciowych
- ból brzucha
- silne zmęczenie lub trudności z oddychaniem

# Prowadzenie pojazdów a cukrzyca



## Wskazówki ogólne dla kierowców z cukrzycą

- Zawsze sprawdzaj poziom glukozy we krwi przed podróżą, a podczas długiej podróży sprawdzaj co 2 godziny. Zadbaj o regularne posiłki, przekąski i przerwy na odpoczynek. Nigdy nie pij alkoholu.
- **Nie prowadź pojazdu, dopóki Twój poziom glukozy we krwi nie przekroczy 5,0 mmol/l.** Jeśli poziom glukozy wynosi poniżej 5,0 mmol/l, zjedz przekąskę i przed wyjazdem sprawdź, czy przekracza 5,0 mmol/l.
- Jeśli podczas jazdy wystąpi hipoglikemia, zatrzymaj pojazd, wyjmij kluczyk ze stacyjki i usiądź na fotelu pasażera. Spożyj 15 g węglowodanów, takich jak glukoza w tabletkach lub słodki napój i powtórz test. Oczekaj 45 minut od powrotu poziomu glukozy do normy zanim ponownie zaczniesz prowadzić pojazd.

- Przechowuj w samochodzie przekąski i słodkie napoje wraz z glukometrem.
- Jeśli nosisz system ciągłego monitorowania poziomu glukozy, nadal noś przy sobie glukometr, aby w razie potrzeby móc sprawdzić poziom glukozy.

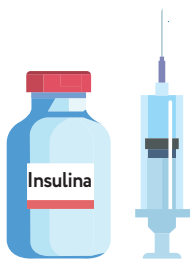
NDLS - dane kontaktowe dotyczące  
prawa jazdy

Tel.: 1890 40 50 60

Email: [medicalfitness@rsa.ie](mailto:medicalfitness@rsa.ie)

[www.ndls.ie](http://www.ndls.ie)

# Podawanie insuliny



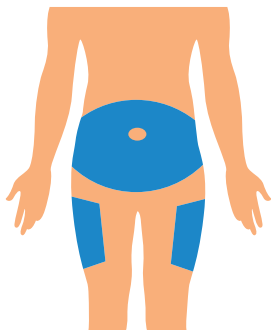
Pielęgniarka diabetologiczna lub lekarz udzieli Ci praktycznych porad, jak stosować insulinę, ale poniżej znajduje się kilka wskazówek:

- Umyj ręce (ciepłą wodą z mydłem)
- W przypadku insuliny mieszanej obróć pen w dłoniach 10 razy
- Załóż nową igłę na pen
- Zdejmij zewnętrzne plastikowe nakładki
- Wybierz odpowiednią dawkę (indywidualną dla Ciebie)
- Wprowadź igłę w skórę pod kątem 90 stopni
- Gdy igła znajdzie się w skórze, naciśnij przycisk dawki. Poczekaj, aż dźwięk klikania zakończy się. Przed wyciągnięciem igły policz do dziesięciu.
- Wyjmij igłę
- Wyrzucić igłę do pojemnika na ostre odpady. Lokalny ośrodek zdrowia może udostępnić pojemniki na ostre odpady.



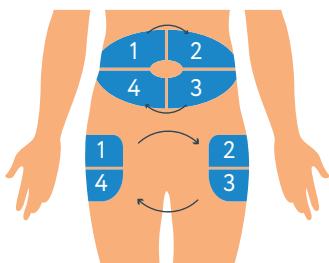
## Gdzie wstrzyknąć

Zalecane miejsca wstrzyknięcia to brzuch, górna połowa obu ud, górna część pośladków i boków oraz oba ramiona.

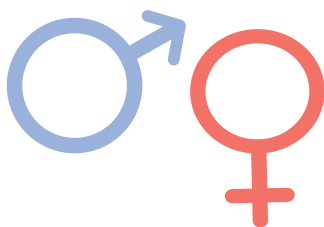


## Rotacja miejsca wstrzyknięcia

Regularnie zmieniaj miejsca wstrzyknięć. Na przykład wybierz miejsce z numerem na poniższym schemacie i wstrzykuj w to miejsce tylko przez jeden tydzień. Następnie co tydzień przechodź do kolejnego miejsca oznaczonego numerem.



# Opieka przed poczęciem



Jeśli planujesz ciążę, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

- Przed zajściem w ciążę powinnaś stosować środki antykoncepcyjne do czasu, aż zespół diabetologiczny poinformuje Cię, że zajście w ciążę jest bezpieczne.
- Otrzymasz bardziej rygorystyczne docelowe poziomy glukozy we krwi i zalecenie częstszego monitorowania poziomu glukozy we krwi.
- Może zajść konieczność zmiany leków, jeśli te, które zażywasz nie są zalecane podczas ciąży.
- Wykonaj badanie wzroku, ponieważ ciąża może wywierać dodatkowy nacisk na małe naczynia krwionośne w tylnej części oczu.
- Zalecane jest przyjmowanie kwasu foliowego w dawce 5 mg dziennie, który otrzymasz na receptę.

# Bibliografia

Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne. "Standardy opieki-2023 w cukrzycy – wskazówki dotyczące zapobiegania, diagnozowania i leczenia osób chorych na cukrzycę." *Diabetes Care* 2023;46 (Suppl. 1):S97–S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

Irlandzki Instytut Żywienia i Dietetyki "Zdrowe odżywianie dla osób chorych na cukrzycę typu 2." Przygotowane przez Grupę ds. Cukrzyca Irlandzkiego Instytutu Żywienia i Dietetyki, czerwiec 2017. Dostęp: listopad 2023 r.

HSE. „Jak żyć z cukrzycą typu 2: Zdrowe odżywianie”, sierpień 2020 Dostęp: listopad 2023. <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE. "Poznaj cukrzycę - kurs oferujący edukację i wsparcie w zakresie samodzielnego radzenia sobie z cukrzycą, wersja 2.1." DSMES Office, marzec 2022.

HSE. "Społeczne wytyczne dotyczące usług żywieniowych i dietetycznych w leczeniu cukrzycy typu 2." Grupa Robocza Dietetyków Społecznych HSE, wersja z 3 października 2020.

Departament Zdrowia. (2016) "Ulotka dotycząca piramidy żywieniowej „Zdrowa żywność na całe życie”.." Dublin: Departament Zdrowia.

Drink Aware (2020) [www.drinkaware.ie](http://www.drinkaware.ie). Dostęp, listopad 2023.

Irlandzki Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. (2019) "Zdrowe odżywianie, bezpieczeństwo żywności i ustawodawstwo żywnościowe: Przewodnik wspierający irlandzką piramidę żywieniową." Dublin: Irlandzki Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.

NICE Poradnik 28: Cukrzyca Typu 2 u dorosłych: Postępowanie. 2015, ostatnia aktualizacja w kwietniu 2022. Dostępne na stronie <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Dostęp, sierpień 2023.

## ŹRÓDŁA

Ilustracje autorstwa pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



Rzucamy wyzwania i walczymy  
o równy dostęp do opieki zdrowotnej  
dla mniejszości narodowych w Irlandii.

[www.cairde.ie](http://www.cairde.ie)

01 855 2111

[gethelp@cairde.ie](mailto:gethelp@cairde.ie)



**HEALTHCONNECT**

HealthConnect to wielojęzyczna strona  
internetowa opracowana przez Cairde.  
Znajdziesz tu wszystko, co musisz wiedzieć,  
aby uzyskać dostęp do opieki zdrowotnej  
w swoim regionie.



Więcej informacji na temat cukrzycy  
na stronie

[www2.hse.ie/conditions/diabetes/](http://www2.hse.ie/conditions/diabetes/)

Wielojęzyczne egzemplarze tej broszury  
można pobrać ze stron:

[HealthConnect.ie](http://HealthConnect.ie)

[Healthpromotion.ie](http://Healthpromotion.ie)