



POZ

program edukacyjny pacjentów

Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy

Cukrzyca Typu 2

PROGRAM EDUKACYJNY PACJENTÓW W PORADNI PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ WIM-PIB

KWALIFIKACJA DO PROGRAMU – CUKRZYCA TYPU 2

IMIĘ I NAZWISKO:

Data diagnozy:

Stadium zaawansowania:

Twoje leki:

Twoje cele leczenia:

Wszystko co powinienes wiedzieć związku z CUKRZYCĄ TYPU 2- ZAPOZNAJ SIĘ

1. CUKRZYCA TYPU 2 – CO TO JEST ?

Cukrzyca typu 2 to choroba metaboliczna charakteryzująca się wysokim poziomem glukozy we krwi. Wynika ona z oporności tkanek na działanie insuliny (insulinooporność) oraz niewydolności trzustki w jej produkcji.

2. JAK DZIAŁA INSULINA ?

Insulina to "klucz", który otwiera komórki organizmu, aby glukoza (cukier) z krwi mogła wejść do środka i dać nam energię.

W cukrzycy typu 2:

- **Insulinooporność:** Klucz słabo pasuje do zamka.
- **Niedobór insuliny:** Trzustka nie nadąża z produkcją kluczy.

3. KLASYFIKACJA GLIKEMII:

Glukoza na czczo poziom prawidłowy: 70 – 99 mg/dl

Stan przedcukrzycowy poziom glukozy na czczo: 100 – 125 mg/dl

CUKRZYCA:

- poziom glukozy na czczo 126 mg/dl i więcej (w dwóch pomiarach)
- poziom glukozy w 2 godzinie testu obciążenia glukozą 200 mg/dl i więcej
- poziom glukozy przygodnej: 200 mg/dl i więcej

4. DLACZEGO CUKRZYCA JEST GROŻNA?

Wysoki poziom cukru "niszczy" naczynia krwionośne i nerwy

w całym ciele:

- **OCZY:** Retinopatia cukrzycowa (ryzyko utraty wzroku).
- **NERKI:** Nefropatia (niewydolność nerek, ryzyko dializ).
- **STOPY:** "Stopa cukrzycowa" (trudno gojące się rany, ryzyko amputacji).
- **SERCE:** Miażdżyca, zawał serca, udar mózgu.
- **NERWY:** Neuropatia (mrowienie, pieczenie lub brak czucia w dłoniach i stopach).

5. PRZYCZYNY I CZYNNIKI RYZYKA CUKRZYCY

GŁÓWNE PRZYCZYNY:

- 1. NADWAGA I OTYŁOŚĆ** (szczególnie brzuszna) – to główny czynnik wywołujący insulinooporność.
- 2. GENETYKA** – występowanie cukrzycy w rodzinie zwiększa ryzyko.
- 3. WIEK** – ryzyko rośnie po 45. roku życia (choć chorują coraz młodsi).

CZYNNIKI RYZYKA NA KTÓRE MASZ WPŁYW:

- Niska aktywność fizyczna.
- Dieta bogata w cukry proste i tłuszcze nasycone.
- Przewlekły stres i brak snu.
- Palenie tytoniu.

6. OBJAWY CUKRZYCY

- Silne pragnienie i częste oddawanie moczu.
- Napady wilczego głodu (często połączone z chudnięciem).
- Ogólne osłabienie, senność po posiłkach.
- Powolne gojenie się ran i nawracające infekcje.
- Pogorszenie ostrości widzenia.

NIE LEKCEWAŻ !!!

7. DIAGNOSTYKA

Poziom glukoza na czczo – badanie z krwi żyłnej.

Doustny Test Obciążenia Glukozą (OGTT) – tzw. krzywa cukrowa.

Hemoglobina glikowana (HbA1c) – pokazuje średni poziom cukru z ostatnich 3 miesięcy.

8. DZIENNICZEK SAMOKONTROLI GLIKEMII

Data	Na czczo	2h po śniadaniu	Przed obiadem	2h po obiedzie	Przed kolacją	2h po kolacji	Przed snem	o 3 w nocy	Po aktywności

WSKAZÓWKI:

- Myj ręce ciepłą wodą przed pomiarem (nie używaj alkoholu do dezynfekcji palca!).
- Zapisuj, co zjadłeś/aś przed wysokim pomiarem – to uczy reakcji organizmu.

9. LECZENIE CUKRZYCY – 3 FILARY

FILAR 1: DIETA I STYL ŻYCIA

Podstawa to dieta o Niskim Indeksie Glikemicznym (IG) – zapobiega gwałtownym skokom cukru.

FILAR 3: EDUKACJA I RUCH

Umiejętność liczenia wymienników węglowodanowych i dopasowanie wysiłku do poziomu cukru.

FILAR 2: LEKI I INSULINA

- Metformina – najczęstszy lek pierwszego rzutu (poprawia wrażliwość na insulinę).
- Leki nowoczesne (np. flozyny) – pomagają usuwać cukier z moczem.
- Insulinoterapia – konieczna, gdy trzustka przestaje produkować własną insulinę.

10. MITY I FAKTY O CUKRZYCY

FAKTY:

- ✓ Można mieć cukrzycę przez lata, nie wiedząc o tym.
- ✓ Regularny spacer po posiłku (15 min) znacząco obniża poziom cukru.
- ✓ Cukrzyca typu 2 może przejść w stan remisji (cofnąć się) przy dużej redukcji wagi.

MITY:

- ✗ "Cukrzykiem zostaje się od jedzenia za dużej ilości słodczy" – FAŁSZ, to efekt złożonych zaburzeń (choć cukier sprzyja otyłości).
- ✗ "Owoce można jeść bez ograniczeń, bo to natura" – FAŁSZ, owoce mają dużo fruktozy; ogranicz je do 200-300g dziennie.