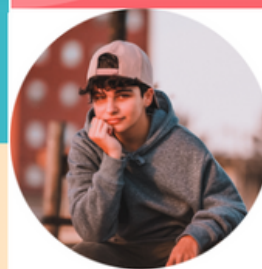


e-book



# Zdrowe wybory



## CUKRZYCA: DIAGNOZA, LECZENIE I CZTERY FILARY ZDROWIA

Działania edukacyjne skierowane do pacjentów z cukrzycą oraz ich rodzin i opiekunów mające na celu ograniczenie powikłań cukrzycy oraz poprawę jakości i długości życia chorych (cel operacyjny 1 Narodowego Programu Zdrowia: profilaktyka nadwagi i otyłości - zadanie 4).



## Spis treści

1. Cukrzyca. Epidemia naszych czasów .....	2
CHECKLISTA: Czy to może być cukrzyca? .....	3
2. Jak rozpoznaje się cukrzycę - fakty, nie mity .....	4
Diagnostyka cukrzycy – najważniejsze fakty w jednym miejscu .....	4
3. Objawy i grupy ryzyka – kiedy organizm daje sygnały .....	5
Monitoring cukru – czy robisz to świadomie? .....	6
4. Cztery filary zdrowia: fundament leczenia cukrzycy .....	7
Cztery filary zdrowia: CODZIENNA LISTA KONTROLNA .....	8
5. Ruch, sen i stres – niedoceniane „leki” .....	9
RUCH - czy robisz go wystarczająco? .....	9
6. Leczenie, insulina i kontrola choroby.....	10
Hipoglikemia – CO ZROBIĆ KROK PO KROKU .....	11
7. Remisja i nastawienie - najważniejszy element terapii .....	12
Remisja cukrzycy typu 2 – co warto wiedzieć .....	12
Podsumowanie.....	13
O projekcie .....	14

## 1. Cukrzyca. Epidemia naszych czasów

Cukrzyca jest dziś jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych. Na świecie choruje na nią ponad 760 milionów osób. W Polsce problem dotyczy około 4 milionów ludzi, z czego blisko milion nie ma postawionej diagnozy. To oznacza, że bardzo wiele osób żyje z podwyższonym poziomem cukru, nie mając świadomości zagrożenia.

Największym problemem cukrzycy nie jest sam wysoki cukier, ale jego konsekwencje. Nieleczona lub źle kontrolowana choroba prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych, serca, nerek, wzroku i układu nerwowego. Dobra wiadomość jest taka, że w większości przypadków mamy realny wpływ na jej przebieg.



### UWAGA DLA PACJENTA

#### Dorośli:

Jeśli masz nadwagę, nadciśnienie albo w rodzinie występowała cukrzyca, warto potraktować badania jako inwestycję, a nie przykry obowiązek.

#### Seniorzy:

Zmęczenie, senność czy częste oddawanie moczu nie są „normalnym elementem starzenia”. To sygnały, które warto sprawdzić.

#### Młodzież:

Cukrzyca typu 2 coraz częściej dotyczy młodych osób. Brak ruchu i dieta mają znaczenie już teraz, nie „kiedyś”.

QUIZ

## CHECKLISTA: Czy to może być cukrzyca?

(autodiagnoza sygnałów ostrzegawczych)

Pytanie	Zaznacz, jeśli dotyczy Ciebie w ostatnich tygodniach lub miesiącach.
Często chce mi się pić, nawet bez wysiłku	
Często oddaję mocz, także w nocy	
Jestem zmęczona/y, nawet po przespanej nocy	
Schudła/em, mimo że nie byłem na diecie	
Mam częste infekcje intymne lub skórne	
Gorzej się koncentruję	
Mam nadwagę lub otyłość	
Mam nadciśnienie lub wysoki cholesterol	
W rodzinie była cukrzyca	
Mam ponad 45 lat	

3

Jeśli zaznaczyła/eś 2-3 punkty lub więcej, warto wykonać badanie glukozy z krwi żyłnej i skontaktować się z lekarzem internistą.

QUIZ

## 2. Jak rozpoznaje się cukrzycę - fakty, nie mity

Podstawą rozpoznania cukrzycy jest badanie poziomu glukozy we krwi żyłnej. Prawidłowy poziom cukru na czczo wynosi od 70 do 99 mg/dl. Wyniki od 100 do 125 mg/dl oznaczają stan przedcukrzycowy i wymagają dalszej diagnostyki. Poziom cukru powyżej 200 mg/dl spełnia kryterium rozpoznania cukrzycy, podobnie jak nieprawidłowy wynik doustnego testu obciążenia glukozą.

Bardzo ważne jest jedno: glukometr nie służy do diagnozowania cukrzycy. Jest narzędziem do kontroli leczenia u osób, które już mają rozpoznaną chorobę.

4



### UWAGA DLA PACJENTA

- Badanie cukru na czczo po 45. roku życia powinno być wykonywane co 3 lata, nawet jeśli czujesz się dobrze.
- Jeśli bierzesz wiele leków, poinformuj lekarza - niektóre mogą wpływać na poziom glukozy.
- Jeśli masz nadwagę i mało się ruszasz, badanie cukru to nie przesada, tylko profilaktyka.



### Diagnostyka cukrzycy - najważniejsze fakty w jednym miejscu

- **Prawidłowy** poziom cukru na czczo: 70–99 mg/dl
- Stan **przedcukrzycowy**: 100–125 mg/dl
- **Cukrzyca**: powyżej 200 mg/dl lub nieprawidłowy test obciążenia glukozą
- Do diagnozy służy wyłącznie badanie glukozy z krwi żyłnej.
- **Glukometr** nie służy do rozpoznania choroby – tylko do jej kontroli.
- **Po 45. roku życia** badanie cukru należy wykonać **co 3 lata**, nawet bez objawów.

QUIZ

### 3. Objawy i grupy ryzyka - kiedy organizm daje sygnały

Cukrzyca często zaczyna się niewinnie. Pojawia się wzmożone pragnienie, częstsze oddawanie moczu, osłabienie, problemy skórne lub nawracające infekcje intymne. U części osób dochodzi do niezamierzonej utraty masy ciała. Objawy te bywają ignorowane, bo łatwo je przypisać stresowi lub zmęczeniu.

Szczególnej uwagi wymagają osoby z nadwagą, otyłością, nadciśnieniem, zaburzeniami lipidowymi, chorobami serca, kobiety po cukrzycy ciążowej oraz osoby z zespołem policystycznych jajników.

5



#### PAMIĘTAJ

- Nie odkładaj badań „na później”. Im wcześniej wykryta choroba, tym większa szansa na uniknięcie leczenia insuliną.
- Regularność badań jest ważniejsza niż idealne wyniki. Trend mówi więcej niż jeden pomiar.
- Styl życia dziś wpływa na zdrowie za 10–20 lat. To nie straszenie, to biologia.

QUIZ

## Monitoring cukru – czy robisz to świadomie?



### Jeśli jesteś na tabletkach:

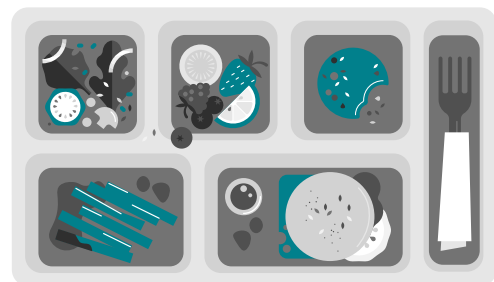
- ✓ Mierzę cukier o różnych porach dnia
- ✓ Zapisuję wyniki
- ✓ Obserwuję, po których posiłkach cukier rośnie

6



### Jeśli jesteś na insulynie:

- ✓ Mierzę cukier przed posiłkami
- ✓ Sprawdzam cukier po jedzeniu
- ✓ Reaguję na trendy, nie tylko na jedną liczbę



QUIZ

## 4. Cztery filary zdrowia: fundament leczenia cukrzycy

Cukrzyca nie leczy się wyłącznie farmakologicznie. Podstawą skutecznego leczenia są cztery filary: dieta, aktywność fizyczna, sen i unikanie przewlekłego stresu. To one decydują o tym, jak organizm reaguje na insulinę i leki.

Dieta w cukrzycy to zdrowa dieta dla człowieka. Węglowodany powinny stanowić około 45% energii, najlepiej w formie produktów nieprzetworzonych. Białko powinno być dostosowane do masy ciała, a tłuszcze pochodzić głównie ze źródeł roślinnych. Redukcja masy ciała, jeśli jest potrzebna, powinna być stopniowa i bezpieczna.

7



### UWAGA DLA PACJENTA

#### Dorośli:

Nie musisz jeść idealnie. Wystarczy jeść trochę lepiej niż wczoraj :)

#### Seniorzy:

Regularne posiłki są ważniejsze niż restrykcje. Niedojadanie szkodzi.

#### Młodzież:

Słodkie napoje i fast food to największy wróg stabilnego cukru.

QUIZ

## Cztery filary zdrowia: CODZIENNA LISTA KONTROLNA

<b>Dieta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jem regularne posiłki</li><li>• Ograniczam słodkie napoje i słodycze</li><li>• Czytam etykiety</li><li>• Jem warzywa codziennie</li></ul>
<b>Ruch</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ruszam się minimum 30 minut dziennie</li><li>• Mam zadyszkę podczas ruchu</li><li>• Nie siedzę bez przerwy kilka godzin</li></ul>
<b>Sen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Śpię minimum 6 godzin</li><li>• Wstaję względnie wypoczęty</li><li>• Ograniczam ekran przed snem</li></ul>
<b>Stres</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mam moment w ciągu dnia na wyciszenie</li><li>• Oddycham świadomie, gdy czuję napięcie</li><li>• Nie żyję w ciągłym pośpiechu</li></ul>

8



QUIZ

## 5. Ruch, sen i stres - niedoceniane „leki”

Aktywność fizyczna działa jak naturalny regulator poziomu cukru. WHO zaleca minimum 150 minut ruchu tygodniowo. Nie musi to być sport – szybki spacer, jazda na rowerze czy taniec też mają znaczenie. Sen krótszy niż 6 godzin i przewlekły stres podnoszą poziom cukru niezależnie od diety.

Nowoczesne technologie, takie jak smartwatche, mogą pomóc obserwować puls, sen i reakcję organizmu na stres, ale nie zastąpią świadomych decyzji.

9



### PAMIĘTAJ

- ✓ Jeśli nie masz czasu na ruch, problemem nie jest brak czasu, tylko priorytety:(
- ✓ Codzienny spacer bywa skuteczniejszy niż intensywne ćwiczenia raz w tygodniu.
- ✓ Ekrany kradną sen, a brak snu podnosi cukier.



### RUCH - czy robisz go wystarczająco?

- ✓ Ruszam się minimum 150 minut tygodniowo
- ✓ Wysiętek powoduje u mnie lekką zadyszkę
- ✓ Nie odkładam ruchu „na weekend
- ✓ Wybieram schody zamiast windy
- ✓ Spaceruję nawet w gorszy dzień
- ✓ Ruch działa jak lek. Im bardziej regularny, tym skuteczniejszy.

QUIZ

## 6. Leczenie, insulina i kontrola choroby

Celem leczenia cukrzycy jest wyrównanie metaboliczne, czyli hemoglobina glikowana poniżej 7%. Insulina bywa konieczna, zwłaszcza przy bardzo wysokich wartościach cukru na początku choroby lub po wielu latach jej trwania. Nie jest karą ani porażką.

Hipoglikemia, czyli zbyt niski cukier, to sygnał ostrzegawczy. Objawia się głodem, drżeniem rąk, potem, kołataniem serca i problemami z koncentracją. Wymaga szybkiej reakcji i korekty leczenia.

10



### PAMIĘTAJ

- ✓ Regularne pomiary to narzędzie, nie wyrok.
- ✓ Zawsze miej przy sobie coś, co szybko podnosi cukier.
- ✓ Technologia pomaga, jednak odpowiedzialność za wahania cukru zostaje po Twojej stronie.

QUIZ

## Hipoglikemia – CO ZROBIĆ KROK PO KROKU

### OBJAWY:

Głód, poty, drżenie rąk, kołatanie serca, zaburzenia widzenia, dezorientacja

### CO ROBIĆ:

1. zatrzymaj się i zmierz cukier
2. zjedz lub wypij 10 g szybko działających węglowodanów
3. odczekaj 10 minut i zmierz cukier ponownie
4. gdy cukier rośnie - zjedz normalny posiłek
5. gdy nie rośnie - powtórz porcję i wezwij pomoc
6. zawsze miej przy sobie źródło szybkiego cukru.

11



Wydrukuj na lodówkę, poinformuj bliskich, jak mogą Ci pomóc w takiej sytuacji

## 7. Remisja i nastawienie - najważniejszy element terapii

Cukrzyca typu 2 może wejść w remisję, szczególnie przy dużej redukcji masy ciała. Nawet jeśli remisja nie jest możliwa, zmiana stylu życia znacząco ułatwia leczenie. Kluczowe jest nastawienie. Zmiany nie są karą, lecz sposobem na zachowanie sprawności, niezależności i jakości życia.

Wsparcie bliskich, specjalistów i świadome budowanie nawyków zwiększają szanse na długofalowy sukces.

12



- Konsekwencja wygrywa z perfekcją.
- Każda zmiana, nawet mała, ma znaczenie.
- Zdrowie to kapitał, który procentuje szybciej, niż myślisz.

### Remisja cukrzycy typu 2 - co warto wiedzieć

- ✓ Remisja jest możliwa, szczególnie przy dużej redukcji masy ciała
- ✓ Nie jest gwarantowana, ale zawsze warto do niej dążyć
- ✓ Nawet bez remisji leczenie staje się łatwiejsze
- ✓ Największe znaczenie mają nawyki, nie - pojedyncze decyzje
- ✓ Małe kroki działają lepiej niż rewolucje.

QUIZ

## Podsumowanie

Jeśli jesteś tutaj, to znaczy, że masz już wiedzę, która realnie może pomóc lepiej zadbać o zdrowie. Cukrzyca nie jest jedynie wynikiem badań ani zbiorem zaleceń do odhaczenia. To proces, którym można zarządzać krok po kroku, bez presji i bez dążenia do perfekcji.

**Nie trzeba zmieniać wszystkiego od razu.** Wystarczy większa uważność na sygnały płynące z organizmu, więcej świadomości w codziennych wyborach i gotowość na małe, ale konsekwentne zmiany. Dieta, ruch, sen i radzenie sobie ze stresem działają wtedy, gdy stają się częścią codziennego życia, a nie chwilowym zrywem.

Na stronie projektu [cukrzyca.communicare.com.pl](http://cukrzyca.communicare.com.pl) dostępny jest quiz, którego pytania pomagają zatrzymać się na chwilę i przyrzeć własnym nawykom oraz codziennym decyzjom. To narzędzie, które nie ocenia, ale wspiera w lepszym zrozumieniu, jak drobne wybory wpływają na zdrowie i samopoczucie, oraz gdzie warto wprowadzić pierwsze, realne zmiany.

Ten e-book powstał po to, aby być wsparciem, do którego można wracać w swoim tempie. Zdrowie to proces, nie jednorazowa decyzja. Każdy krok w stronę większej świadomości ma znaczenie.

Powodzenia!

Zespół projektowy



QUIZ

## O projekcie

Zdrowe wybory - edukacja, profilaktyka i wsparcie psychospołeczne dla pacjentów z cukrzycą.

Projekt „Zdrowe wybory” to program działań edukacyjnych skierowanych do pacjentów z cukrzycą oraz ich rodzin i opiekunów. Jego celem jest ograniczenie ryzyka powikłań cukrzycy oraz poprawa jakości i długości życia osób chorujących, poprzez wzmacnianie wiedzy, świadomości i codziennych kompetencji zdrowotnych.

Działania projektu są dostosowane do różnych grup wiekowych - młodzieży, dorosłych i seniorów oraz uwzględniają rolę bliskich, którzy często pełnią funkcję realnego wsparcia w codziennym zarządzaniu chorobą.

Projekt realizuje cel operacyjny 1 Narodowego Programu Zdrowia: profilaktyka nadwagi i otyłości (zadanie 4), koncentrując się na zapobieganiu powikłaniom cukrzycy poprzez edukację, zmianę nawyków i wzmacnianie dobrostanu psychicznego. Zadanie zostało sfinansowane ze środków samorządu warmińsko-mazurskiego.

pacjentów na różnych etapach choroby - w sposób dostępny, zrozumiały i możliwy do zastosowania w codziennym życiu.



Więcej ciekawych inicjatyw i projektów znajdziesz na stronie [Fundacji CommuniCare](#)

