

Materiały edukacyjne

ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ	nr 24
--	--------------

Należy pamiętać o:

- regularnych wizytach w poradni diabetologicznej co 3 – 4 miesiące,
- przy stosowaniu insuliny systematycznym badaniu stężenia glukozy we krwi przy pomocy glukometru – na czczo i 2 godziny po głównych posiłkach oraz wieczorem przed snem i o godzinie 24-tej,
- zapisywaniu w dzienniczku samokontroli:
 - pomiarów poziomu glukozy,
 - pomiarów ciśnienia tętniczego krwi,
 - epizodów hipoglikemii.
- przestrzeganiu diety cukrzycowej i zasad zdrowego odżywiania. Unikaniu węglowodanów prostych (słodczy, czekolady, słodzonych napojów, cukru), tłuszczów i potraw smażonych. Spożywaniu mniejszych porcji makaronu, ryżu i owoców. Nie przejadaniu się, przyjmowaniu zbilansowanych posiłków 5 razy dziennie o stałych porach (w tym 3 posiłki większe i 2 mniejsze). Jedzeniu surowych warzyw (bez ograniczeń można spożywać pomidory, ogórki, marchew, kapustę, sałatę),
- przyjmowaniu płynów w postaci wody lub niesłodzonych napojów,
- regularnym stosowaniu aktywności fizycznej odpowiednio do wieku i stanu zdrowia. Przed rozpoczęciem wysiłku fizycznego sprawdzaniu poziomu cukru. Wykonywaniu ćwiczeń 1-2 godziny po posiłku. Nie wykonywaniu ćwiczeń gdy glikemia przekracza 250 mg/dl lub jest niższa niż 70 mg/dl,
- dbaniu o prawidłową masę ciała – ważeniu się kilka razy w tygodniu, wizycie u lekarza okulisty, neurologa, kardiologa, nefrologa – raz w roku,
- odpowiedniej pielęgnacji stóp, obserwowaniu stopy również od strony podeszwy, zwracaniu uwagi otarcia, zaczerwienienia, noszeniu wygodnego obuwia – w razie problemów kontroli w poradni chirurgicznej lub u specjalisty podologa,
- dbaniu o codzienną higienę całego ciała oraz jamy ustnej,

- obserwowaniu objawów hipoglikemii. **Hipoglikemia** – (niedocukrzenie)– objawy: nerwowość, nielogiczne zachowanie, zawroty i bóle głowy, zaburzenia pamięci, uczucie zmęczenia, ziewanie, drętwienie wokół ust, uczucie omdlenia, zimne poty, duże łaknienie. Co należy zrobić przy objawach niedocukrzenia: zjeść 2-4 łyżeczek cukru lub wypić kartonik soku owocowego (200 ml) lub spożyć gotową porcję glukozy kupioną w aptece (należy nosić przy sobie).

STOSOWANIE INSULINY

Pacjenci stosujący insulinoterapię powinni pamiętać o prawidłowym podawaniu insuliny wstrzykiwaczem do insuliny typu PEN:

- każdorazowo przed podaniem insuliny umyciu rąk. Przygotowaniu insuliny -sprawdzeniu jej nazwy ustawieniu odpowiedniej dawki, prawidłowym wymieszaniu insuliny przed podaniem- 20 razy ruchem wahadłowym,
- umyciu miejsca wkłucia, nie wybieraniu na miejsce wkłucia okolic zmienionych chorobowo, z bliznami, tatuażami,
- podawaniu insuliny pod kątem 90 stopni w powłoki brzuszne, pod kątem 45 stopni w pozostałe miejsca.,
- podaniu insuliny podskórnie, najlepiej w okolicę brzucha ponieważ wówczas najszybciej się wchłania. Przy insulinie o przedłużonym działaniu lub długodziałającej wskazane jest wykonanie iniekcji w okolicę łopatki, udo, pośladek, przedramię,
- po wstrzyknięciu insuliny odczekaniu (policzeniu do 10), aby nie dopuszczać do wycieku insuliny,
- zmianie miejsca podawania insuliny, aby uniknąć zmian w tkankach,
- wymianie igły w PENIE każdorazowo, przechowywaniu PENA z aktualnie używaną insuliną w temperaturze pokojowej.
- spożyciu posiłku po podaniu insuliny krótkodziałającej,
- przechowywaniu insuliny od momentu otwarcia maksymalnie 1 miesiąc,
- przechowywaniu dodatkowych zapasów insuliny w lodówce w temperaturze 2° C do 8° C,
- w przypadku problemów z glukometrem zgłoszeniu się do poradni diabetologicznej lub skontaktowaniem się z oddziałem.