

EDUKACJA PACJENTA I JEGO RODZINY MAJĄCA NA CELU PODNIESIENIE ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT CUKRZYCY, DOSTARCZENIE JAK NAJWIĘKSZEJ WIEDZY NA JEJ TEMAT.

Prowadząca edukację: piel. Anna Otremba

CELE:

- Kształtowanie właściwej postawy wobec własnego zdrowia
- Nauczenie pacjenta samodzielnego oznaczenia stężeń glukozy we krwi za pomocą glukometru,
- Technika podawania zalecanych dawek insuliny za pomocą pena
- Prowadzenie dzienniczka samokontroli
- Uświadomienie pacjenta jak ważna jest dieta i aktywność fizyczna
- Uświadomienie pacjenta o możliwych powikłaniach zaniechanego leczenia

TERMIN EDUKACJI

Edukacja jest prowadzona w środę - dwa razy w miesiącu.

EDUKOWANI PACJENCI:

Edukowani pacjenci to osoby z cukrzycą leczeni insulinoterapią.

MATERIAŁ EDUKACYJNY

CO TO JEST CUKRZYCA?

Cukrzyca to zaburzenie metabolizmu, które charakteryzuje się wysokim stężeniem glukozy we krwi. Glukoza jest głównym źródłem energii dla organizmu. U osób z cukrzycą organizm nie może wykorzystać tej energii. Ten problem jest związany z wydzielaniem i działaniem insuliny. Insulina jest hormonem wydzielanym przez trzustkę i jej działanie polega na utrzymaniu prawidłowego stężenia glukozy w krwi.

CUKRZYCA TYPU 1

Jest to choroba rozpoczynająca się głównie w dzieciństwie, wczesnej młodości ale może też wystąpić w wieku późniejszym. Jest chorobą autoimmunologiczną charakteryzującą się postępującym zniszczeniem komórek beta trzustki, które produkują insulinę. Prowadzi to do braku insuliny w organizmie i wystąpienia cukrzycy spowodowanej wysokim stężeniem glukozy w krwi. Często nazywana jest cukrzycą insulinozależną. W tym typie cukrzycy konieczne jest podawanie insuliny we wstrzyknięciach lub za pomocą pompy insulinowej.

OBJAWY :

- częste oddawanie moczu, także w nocy
- zwiększone pragnienie
- chudnięcie
- oddech pachnący acetonem
- ogólne osłabienie
- skurcze nóg
- zakażenie drożdżakami

Przy przedłużającym się brakiem insuliny może też dojść do rozwoju kwasicy ketonowej-co może doprowadzić do śpiączki cukrzycowej.

CZYNNIKI RYZYKA

- czynniki genetyczne
- czynniki środowiskowe
- czynniki wirusowe

-nadmierny przyrost masy ciała i wzrostu w dzieciństwie

-żywienie

-niedobór witaminy D3

-stres

Teoria higieny – wysoki stopień higieny zmniejsza kontakt układu odpornościowego z infekcjami bakteryjnymi w skutek czego zamiast bronić organizm przed bakteriami staje się on bardziej wrażliwy na bodźce co zwiększa ryzyko autoagresji.

CUKRZYCA TYPU 2

Jest to najczęściej występująca postać cukrzycy. W jej przebiegu na początku trzustka produkuje insulinę w wystarczającej ilości jednak nie działa ona we właściwy sposób – występuje tzw. insulinooporność. Z upływem czasu następuje zmniejszenie zdolności do wytwarzania insuliny. Cukier nie przedostaje się do komórek lecz pozostaje w krwi i jego stężenie jest zbyt wysokie. Jest nazywana cukrzycą insulinemiozależną. Często u wielu pacjentów zostaje wykryta przypadkowo w czasie badań rutynowych lub wykonywanych w celu rozpoznania innych schorzeń. Pacjenci w tym typie cukrzycy początkowo mogą być leczeni za pomocą diety, zwiększonej aktywności fizycznej oraz otrzymują leki doustne. W kolejnych latach trwania choroby dochodzi do większego zniszczenia komórek beta i konieczne jest podawanie insuliny we wstrzyknięciach.

OBJAWY

-wielomocz

-wzmózone pragnienie

-osłabienie, senność

-skłonność do infekcji bakteryjnych w drogach moczowych

-świąd skóry i okolicy narządów płciowych

-skłonność do zakażeń

CZYNNIKI RYZYKA

-nadwaga, otyłość

-cukrzyca występująca w rodzinie

-mała aktywność fizyczna

- nabyta cukrzyca ciążowa
- nadciśnienie tętnicze
- nieprawidłowe stężenie lipidów
- choroby układu sercowo-naczyniowego

W każdym z tych rodzajów 1 i 2 typie cukrzycy może dojść do powikłań ostrych takich jak:

- hiperglikemia-przecukrzenie
- hipoglikemia-niedocukrzenie
- nefropatia-uszkodzenie nerek
- retinopatia-choroba oczu
- neuropatia-choroba nerwów obwodowych
- choroba wieńcowa
- zespół stopy cukrzycowej
- choroba niedokrwienna o.u.n

Zapobieganie powikłaniom cukrzycy

- prawidłowe wyrównanie cukrzycy
- HbA1C po niżej 6,1%
- stabilne poziomy cukru
- stosowanie zdrowego żywienia
- wysiłek fizyczny
- zakaz palenia papierosów
- leczenie nadciśnienia tętniczego
- leczenie zaburzeń lipidowych

Badania laboratoryjne wykonywane w celu rozpoznania cukrzycy

- badanie poziomu glukozy na czczo
- test obciążenia glukozą 75g

Monitorowanie poziomu glukozy we krwi

-badanie glukozy 2 godz. Po posiłku

-oznaczenie poziomu hemoglobiny glikowanej

PODSUMOWANIE

Każdy dzień z prawidłowym wyrównaniem poziomu cukru to TWÓJ SUKCES.

Leczenie cukrzycy wymaga zaangażowania, można w tej chorobie być człowiekiem w pełni aktywnym, zdobywać osiągnięcia, uprawiać sport i jednocześnie mieć bardzo dobrze wyrównaną cukrzycę. Dużo zależy od nas samych.

Materiały edukacyjne:

-ulotki

-broszurki