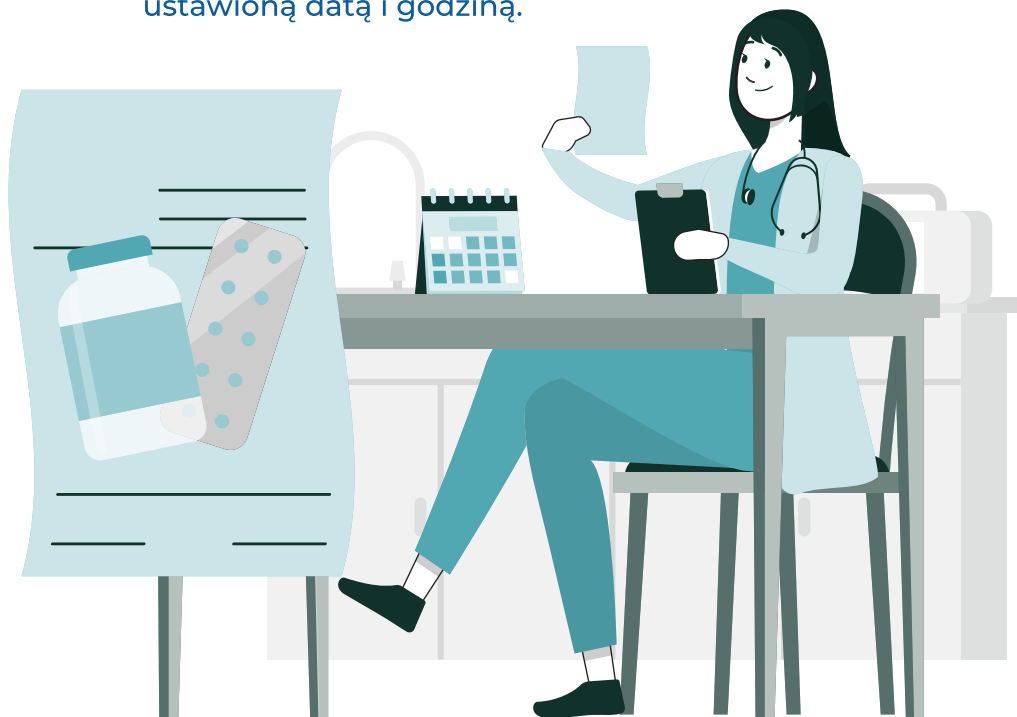


Jak się przygotować do wizyty u specjalisty?

Na pierwszą wizytę u diabetologa, ale też każdego innego specjalisty należy zabrać ze sobą:

- ✓ **Karty informacyjne pobytów w szpitalach**
- ✓ **Wszystkie wyniki badań**, jakie mamy; zarówno aktualne, jak i historyczne. Dzięki temu lekarz może stwierdzić, jak stan zdrowia pacjenta zmienia się w czasie.
- ✓ **Listę przyjmowanych leków** (nazwy i dawkowanie).
- ✓ **Listę pytań do lekarza** oraz lista leków, na które potrzebujemy receptę.
- ✓ W przypadku wizyty u **diabetologa** – **glukometr** z prawidłowo ustawioną datą i godziną.



O cukrzycy należy myśleć holistycznie i tak też trzeba ją leczyć.

Ważne jest, aby lekarze różnych specjalizacji, do których trafia pacjent z cukrzycą współpracowali ze sobą, mieli na uwadze całościowy stan zdrowia, a nie tylko jego pojedyncze schorzenia.

Obecnie kompleksowe leczenie pacjentów z cukrzycą jest możliwe w przychodniach POZ, które realizują **model opieki koordynowanej**.

Ścieżka diabetologiczna opieki koordynowanej daje lekarzowi POZ możliwość zlecenia wielu specjalistycznych badań, tj.:

- **albuminuria** (stężenia albumin w moczu) – do diagnostyki chorób nerek
- **UACR** (wskaźnik albumina/kreatynina w moczu) – do diagnostyki chorób nerek i ryzyka sercowo-naczyniowego
- **ferrytyna** – do diagnostyki niedoboru żelaza
- witamina B12 – do diagnostyki anemii oraz neuropatii cukrzycowej
- **EKG spoczynkowe**
- **USG Doppler** naczyń kończyn dolnych – do diagnostyki miażdżycy, oceny ryzyka zespołu stopy cukrzycowej
- **Echo serca**

W ramach **opieki koordynowanej** możliwe są także konsultacje z dietetykiem i psychologiem.

Ten model opieki odzwierciedla interdyscyplinarny charakter cukrzycy i pozwala na jej skuteczne leczenie.



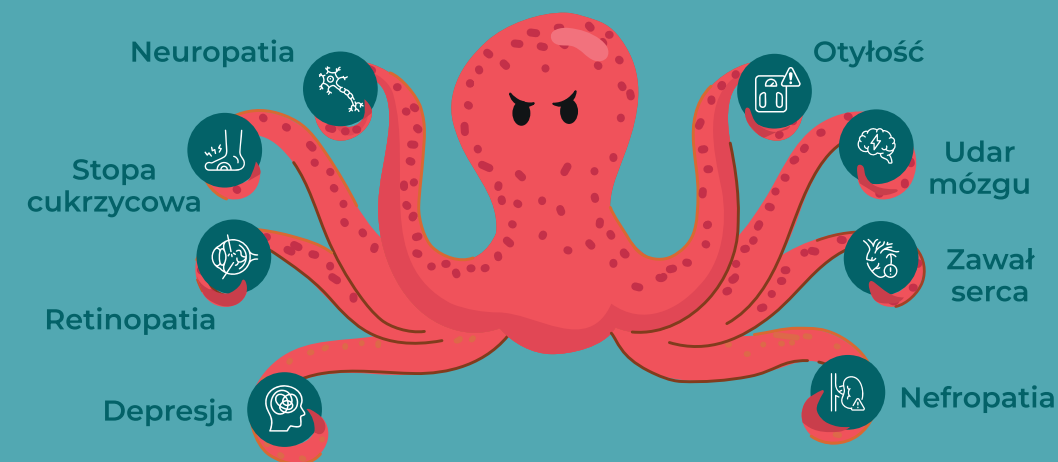
Cukrzyca

złożony problem,
interdyscyplinarne leczenie

CUKRZYCA = wysokie ryzyko
wielochorobowości

Wielochorobowość w cukrzycy
jest jak... **macki ośmiornicy.**

Kolejne schorzenia „opłatają” kolejne narządy,
wzmacniają się nawzajem, prowadzą do pogorszenia
jakości życia i **skracają jego czas.**



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW



Od cukrzycy do wielochorobowości

Cukrzyca typu 1

choroba autoimmunologiczna

zwiększa ryzyko występowania innych chorób z autoagresji tj.:

- Celiakia
- Choroba Hashimoto
- Choroba Gravesa-Basedowa
- Niedokrwistość złośliwa
- Bielactwo

Cukrzyca typu 2

choroba cywilizacyjna

– jest konsekwencją i/lub sprzyja powstawaniu innych chorób cywilizacyjnych, tj.:

- Otyłość
- Nadciśnienie tętnicze
- Hipercholesterolemia
- Miażdżyca

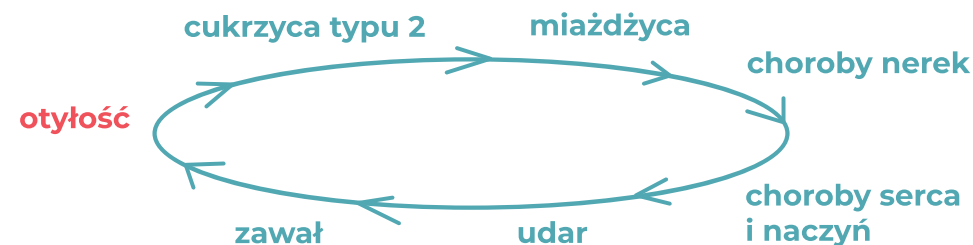


Obydwa typy cukrzycy wiążą się z ryzykiem rozwoju przewlekłych powikłań (retinopatii, nefropatii, neuropatii, chorób układu krążenia).

Schorzenia towarzyszące cukrzycy **nie wynikają wyłącznie z niedostatecznej kontroli glikemii.**

Przykładowo choroby układu krążenia rozwijają się szybciej, jeśli u pacjenta z cukrzycą już występuje nefropatia cukrzycowa. Ale też choroby sercowo-naczyniowe sprzyjają pogorszeniu funkcji nerek.

Takich zależności jest więcej. Cukrzyca sprzyja **miażdżycy**, miażdżyca nie tylko **udarom i zawałom**, ale też **cukrzycy**. **Otyłość** może być zarówno przyczyną **cukrzycy typu 2**, jak i jej konsekwencją. U wielu pacjentów tworzy się mechanizm błędnego koła, kiedy jedno schorzenie napędza kolejne, które pogarsza rokowania tego pierwszego...



Co to oznacza dla Ciebie?

Nie ograniczaj leczenia cukrzycy do monitorowania glikemii.

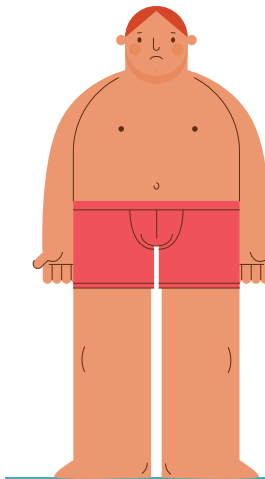
- Pamiętaj o badaniach moczu pod kątem nefropatii cukrzycowej.
- Monitoruj ciśnienie tętnicze, w razie potrzeby przyjmuj leki.
- Rzuć palenie.
- Zredukuj nadmiar kilogramów, utrzymuj prawidłową masę ciała.
- Dbaj o stopy, noś odpowiednie obuwie, nie chodź boso – nie narażaj się na powstanie stopy cukrzycowej.
- Wykonuj zalecane badania.
- Podchodź do swojego zdrowia holistycznie.

Stosuj dietę:

- Bez nadmiaru cukrów prostych – dla stabilnej glikemii
- Bogatą w kwasy omega – dla zdrowia układu krążenia
- Bogatą w antyoksydanty – aby chronić układ nerwowy
- Bez nadmiaru soli – aby przeciwdziałać nadciśnieniu i chronić nerki
- O odpowiedniej podaży kalorii – aby nie przybierać na wadze



Dbaj o prawidłową masę ciała!



Pacjent który ma otyłość ma także:

- 4000% wyższe ryzyko** NAGŁEGO ZGONU SERCOWO-NACZYNIOWEGO
- 450% wyższe ryzyko** CUKRZICY TYPU 2
- 5 krotnie wyższe ryzyko** DEPRESJI
- 455% wyższe ryzyko** CHORÓB UKŁADU RUCHU

Wg WHO otyłość wiąże się z ryzykiem rozwoju około 200 powikłań, dlatego określana jest „matką chrzestną” chorób.

Pozytywne jest to, że redukcja masy ciała o 10-15% już może bardzo dużo zmienić:

- W stanie przedcukrzycowym zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2
- W cukrzycy typu 2 może doprowadzić do remisji choroby, ograniczenia liczby przyjmowanych leków
- Poprawia wartości ciśnienia tętniczego
- Zmniejszenie nasilenia stłuszczenia wątroby
- Odciąża układ kostno-stawowy

Leczenie choroby otyłościowej oparte jest na 4 filarach

1. Leczeniu farmakologicznym
2. Leczeniu chirurgicznym
3. Zmianie nawyków żywieniowych
4. Zmianie stylu życia