

Kontrola stężenia cukru we krwi

Osoby z cukrzycą typu 1 muszą stale kontrolować stężenie cukru we krwi. Ponieważ tak wiele różnych czynników wpływa na stężenie cukru we krwi, utrzymanie go w normie może stanowić duże wyzwanie!

Czynniki, które mogą powodować wzrost stężenia cukru we krwi:

- Stres lub choroba
- Hormony
- Spożycie zbyt dużej ilości węglowodanów
- Emocje
- Nieprzyjęcie wystarczającej ilości insuliny
- Niedostateczna aktywność fizyczna

Czynniki, które mogą powodować spadek stężenia cukru we krwi:

- Pominięcie posiłku lub za mały posiłek
- Aktywność fizyczna
- Przyjęcie zbyt dużej dawki insuliny
- Ciępla i wilgotna pogoda
- Hormony

Za wysokie (**hiperglikemia**) lub za niskie (**hipoglikemia**) stężenie cukru we krwi może powodować problemy. Stężenie cukru we krwi, które pozostaje podwyższone zbyt długo, może niekorzystnie wpływać na oczy, serce, nerki i układ nerwowy, co prowadzi do problemów zdrowotnych w przyszłości.

Wykrywanie i leczenie hipoglikemii

Niskie stężenie cukru we krwi (poniżej 70 mg/dl) może rozwijać się szybko i wymagać natychmiastowych działań.

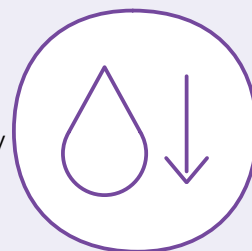
Objawy hipoglikemii są różne i nie zawsze jednoznaczne. Niektóre osoby mogą ich nawet nie zauważać. Dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie stężenia cukru we krwi.

Jeśli zauważysz spadek stężenia cukru we krwi, niezwłocznie spożyj 15 gramów szybko działających węglowodanów, np. w postaci soku, tabletek glukozy lub twardego cukierka. Zmierz stężenie cukru we krwi po upływie 15 minut, aby sprawdzić, czy powróciło do normy.

- Jeśli nie, spożyj więcej szybko działających węglowodanów.
- Jeśli tak, zjedz posiłek lub przekąskę, aby mieć pewność, że nie spadnie ponownie.

Mogą wystąpić:

- Poty
- Drżenia
- Osłabienie
- Głód
- Zawroty głowy
- Dezorientacja
- Nerwowość
- Drażliwość



Ciężka hipoglikemia może spowodować upadek, omdlenie lub napad drgawkowy. Zawsze miej przy sobie awaryjny glukagon – lek do podawania we wstrzyknięciach lub w formie inhalacji, który pomaga szybko podnieść stężenie cukru we krwi. W przypadku ciężkiej hipoglikemii może go podać inna osoba (przyjaciół, krewny, współpracownik czy nauczyciel). Powinna ona zadzwonić pod numer alarmowy, jeśli stracisz przytomność i nie będziesz mieć przy sobie glukagonu lub jeśli stężenie cukru we krwi nie będzie reagowało na leczenie.

Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się więcej o wykrywaniu i leczeniu hipoglikemii.

Więcej informacji na temat badania FABULINUS może udzielić ci lekarz prowadzący badanie.

Dziękujemy za wszystko, co robisz w tym badaniu!