



# Samokontrola

Klinika  
Endokrynologii, Diabetologii i  
Chorób Wewnętrznych USK w  
Białymstoku  
Anna Borysiuk

# Elementy samokontroli

1. Pomiary poziomu cukru
2. Prowadzenie dzienniczka samokontroli
3. Pomiary ciśnienia tętniczego
4. Kontrola masy ciała
5. Właściwa kaloryczność posiłków
6. Przestrzeganie pór przyjmowania leków
7. Rozpoznawanie objawów niedocukrzenia i przecukrzenia
8. Pielęgnacja stóp
9. Wyśiłek fizyczny

# Oznaczanie glikemii

- Umycie rąk ciepłą wodą z mydłem
- Sprawdzenie ważności pasków testowych
- Kalibrację glukometru
- Nakłucie bocznej części opuszki palca
- Nałożenie uzyskanej kropli krwi na pasek testowy
- Zabezpieczenie miejsca po nakłuciu gazikiem jałowym



# Zalecana częstość pomiarów

- Chorzy na cukrzycę typu 2 leczeni dietą- raz w miesiącu skrócony profil glikemii (na czczo i po głównych posiłkach)
- Stosujący doustne leki p/cukrzycowe- raz w tygodniu skrócony profil glikemii
- Leczeni stałymi dawkami insuliny- codziennie 1-2 pomiary glikemii, dodatkowo raz w tygodniu skrócony profil glikemii i raz w miesiącu pełny dobowy profil glikemii
- Leczeni algorytmem wielokrotnych wstrzyknięć insuliny- wielokrotne pomiary w ciągu doby według ustalonych zasad leczenia oraz potrzeb pacjenta

# Pełny dobowy profil glikemii

- Na czczo
- Przed każdym posiłkiem
- 2 godz. po każdym głównym posiłku
- Przed snem
- O godz. 24
- O godz. 2-4 w nocy





# Pomiary ciśnienia tętniczego

- $<130/80$  mmHg
- Pozostanie 5 minut w wygodnej pozycji (zwykle siedzącej) zanim przystąpimy do pomiaru
- Bez pośpiechu zbyt szybki pomiar prowadzi do zaniżenia ciśnienia skurczowego a zawyżenia rozkurczowego
- Niepokój, rozmowa może podwyższyć ciśnienie krwi nawet o 30 mmHg



# Kontrola masy ciała

- Należna masa ciała

$$\text{Kg} = \text{cm} - 100$$

$$\text{Kg} = (\text{cm} - 100) - 10\% \text{ kobiety}$$

$$\text{Kg} = (\text{cm} - 100) - 5\% \text{ mężczyźni}$$

- Prawidłowa dzienna wartość kaloryczna (kcal)

1000-1300- otyli

1500-1800- nadwaga,  
niepracujący lub lekko  
pracujący

2000-2200- prawidłowa masa  
ciała oraz niezbyt ciężko  
pracujący

2400-3000- niedowaga,  
młodociani, ciężko pracujący





# Zasady zdrowego odżywiania

1. Różnorodność spożywanych produktów
2. Produkty zbożowe jako główne źródło kalorii
3. Nabiał
4. Umiarkowane spożycie mięsa
5. Codzienne spożycie warzyw i owoców
6. Ograniczenie tłuszczów (zwłaszcza zwierzęcych) oraz produktów zawierających cholesterol
7. Umiar w spożyciu cukru i słodczy
8. Ograniczenie spożycia soli
9. Regularne posiłki conajmniej 3 razy dziennie

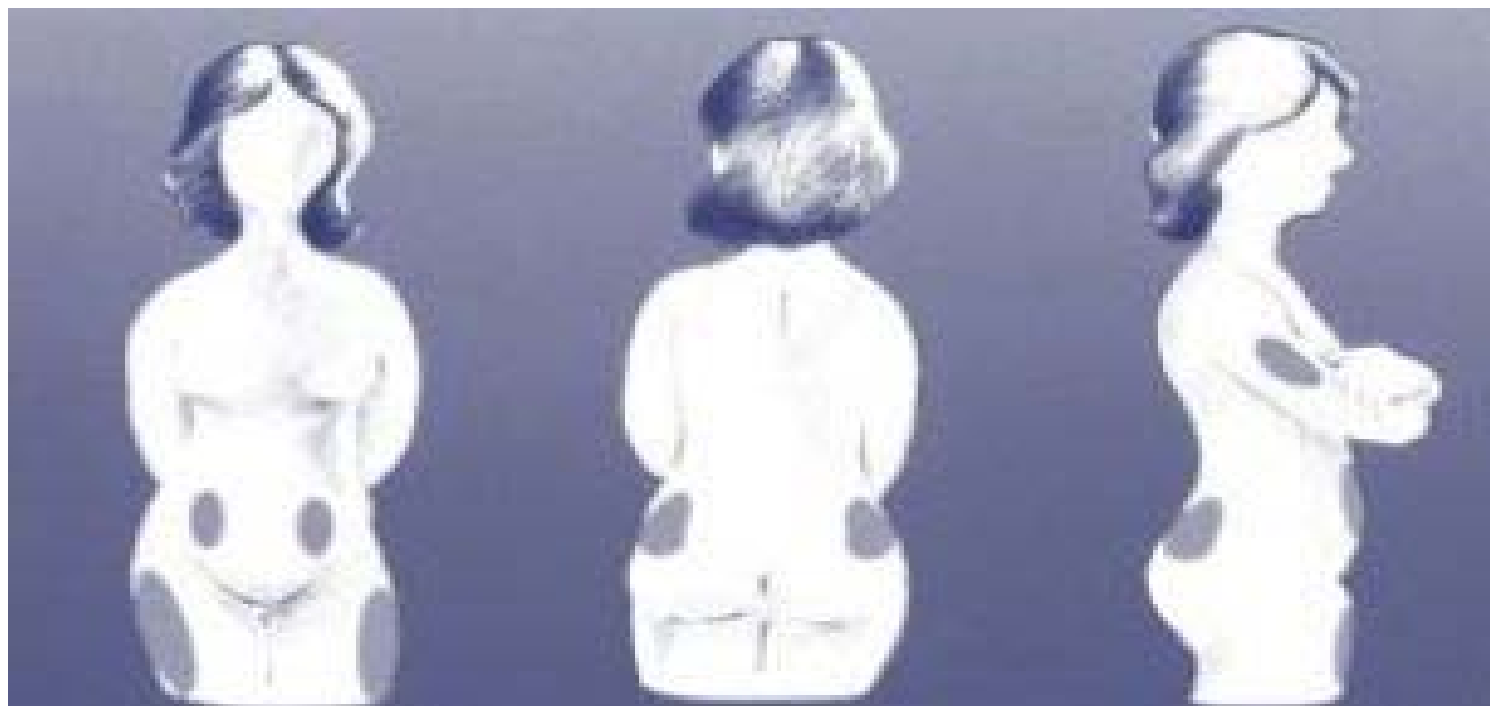



# Pory przyjmowania leków


- Znajomość działania leku doustnego (ewentualna możliwość hipoglikemii)
- Znajomość profilu działania insuliny



# Miejsca podawania insuliny

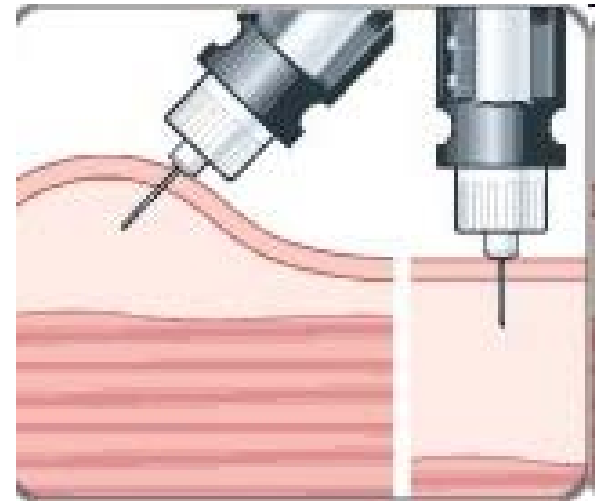


- 
- **Przednio- boczna część ramienia**
  - **Brzuch**- fałd po obydwu stronach pępka w odległości 2 cm od pępka na szerokość dłoni chorego; wstrzyknięcie w pozycji siedzącej
  - **Uda**- przednio-boczna powierzchnia uda; wstrzyknięcie w pozycji siedzącej
  - **Pośladki**- górna zewnętrzna część pośladka

- 
- Miejsce podania insuliny powinno być czyste, pozbawione lipohipertrofii
  - Po każdorazowym założeniu igły wypuszczamy 1-2 jednostki insuliny w celu wypełnienia pustej przestrzeni w igle
  - Pamiętajmy o skoordynowaniu działania insuliny z momentem rozpoczęcia posiłku. Czas, jaki musi upłynąć od momentu podania insuliny do spożycia posiłku, zależy od poziomu glikemii przed posiłkiem i rodzaju podawanej insuliny

# Podskórnice

- Liczymy do 10, aby zabezpieczyć się przed wyciekami insuliny z miejsca podania
- Miejsca wkłucia nie przyciskamy gazikiem, nie masujemy
- Toaletę ciała (prysznic, ciepła kąpiel) wykonujemy przed podaniem nocnej insuliny
- Pamiętajmy o zmianie miejsca podawania insuliny



# Zmiana miejsca

- Wstrzykujemy w miejsce odległe o 1 cm od poprzedniego wstrzyknięcia
- Przez jeden miesiąc miejsca po prawej stronie ciała, przez drugi miesiąc miejsca po lewej stronie ciała.
- Insulinę mętną dokładnie mieszamy (20 razy ruchem wahadłowym), insuliny przezroczystej nie mieszamy



# Przechowywanie

- Otwartą fiolkę z insuliną przechowujemy do 1 miesiąca w temperaturze pokojowej
- Zapas insuliny przechowujemy w lodówce w temperaturze 2-8°C
- Należy unikać wysokiej temperatury, światła słonecznego i wstrząsania
- Jeżeli temperatura otoczenia przekracza bezpieczną wartość 25°C, lek przechowujemy w lodówce, wyjmując na 30 min przed podaniem, aby w momencie podania osiągnął temperaturę pokojową
- Insuliny nie wolno zamrażać





# Igła

jest produktem jednorazowego  
użytku

- Wielokrotne używanie igły może spowodować: zatkanie igły przez znajdującą się w niej skryształizowaną insulinę, w rezultacie podanie nieprawidłowej dawki insuliny
- Stępienie igły, czego skutkiem są mikrourazy skóry i podskórnej tkanki tłuszczowej
- Mniejszy komfort podania insuliny i ból, ryzyko infekcji



# Objawy hipoglikemii

- Zawroty, bóle głowy
- Drżenie
- Niepokój
- Przyspieszone bicie serca
- Drętwienie warg, języka, palców
- Drażliwość
- Zimny pot
- Nieświadomość hipoglikemii



# Pomoc w hipoglikemii

- Glukoza
- ½ szkl. soku, coca-coli
- 2 kostki cukru
- Kanapka
- Nie podajemy czekolady!
- Glukagon- 1 typ



# Przyczyny hipoglikemii

- Pomijanie posiłków lub przekąsek
- Zbyt duża dawka insuliny
- Nadmierny wysiłek fizyczny
- Alkohol



# Hiperglikemia

Jest przyczyną przewlekłych powikłań cukrzycy, takich jak: uszkodzenia różnych tkanek i narządów, prowadzącą do ich nieprawidłowej funkcji.

Objawy:

- Nadmierne pragnienie
- Częstomocz
- Senność apatia
- Ogólne zmęczenie
- Chudnięcie



# Wysiłek fizyczny

- Szybki- do zadyszki spacer 3-5 razy w tygodniu, ok. 150 min tygodniowo
- Poprawia wrażliwość na insulinę
- Ćwiczenia wzmacniają mięśnie, zmniejszają poziom cholesterolu
- Poprawia krążenie
- Obniża ciśnienie krwi



# Pielęgnacja stóp

- Codzienne oglądanie stóp w kierunku rozpoznania: modzeli, otarć, pęcherzy, oparzeń, ciał obcych, wrastających paznokci, zmiany koloru skóry, bolesności
- Codzienne mycie stóp w letniej wodzie z dodatkiem mydła
- Dokładne osuszanie szczególnie przestrzeni między palcami
- Stosowanie środków nawilżających, zapewniających skórze elastyczność
- Używanie skarpet lub pończoch z wełny/bawełny bez szwu
- Obuwie z prawdziwej skóry z szerokimi czubami
- Przed włożeniem buta wskazane jest sprawdzenie ręką wkładki i ewentualnej obecności ciała obcego w bucie




# Niewskazane jest:

- Palenie tytoniu
- Chodzenie boso
- Używanie plastrów, bandażu uciskowych
- Stosowanie maści na odciski
- Mycie nóg w gorącej wodzie
- Ogrzewanie nóg w okolicy piecyków, termoforów
- Samodzielne usuwanie odcisków
- Obcinanie zbyt krótko paznokci
- Stosowanie elastycznych, uciskających skarpet







Wysoki poziom samokontroli  
może zapewnić komfort  
egzystencji i realizację własnych  
planów życiowych.

Dziękuję za uwagę! 😊