

## Czym jest cukrzyca?

Poznanie przyczyn choroby oraz sposobów, które mogą pomóc zapewnić powodzenie leczenia.



Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, zмага się z cukrzycą, wiedz, że nie jesteście sami. Cukrzyca dotyka milionów osób. Cukrzyca nie można jeszcze wyleczyć. Można ją jednak kontrolować.

### Najczęstszymi rodzajami cukrzycy są cukrzyca typu 1 i typu 2

#### Typ 1

W cukrzycy **typu 1** organizm wytwarza niewielką ilość insuliny lub nie wytwarza jej w ogóle z powodu odpowiedzi układu odpornościowego, która niszczy komórki wytwarzające insulinę. Osoby z cukrzycą typu 1 muszą zatem codziennie przyjmować insulinę. Cukrzyca typu 1 występuje zazwyczaj u dzieci i młodych osób dorosłych, ale może również rozwinąć się u starszych osób dorosłych.

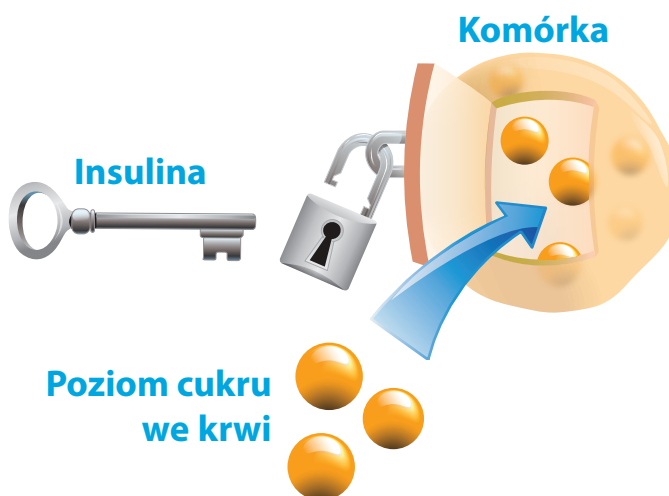
#### Typ 2

W przypadku cukrzycy **typu 2** organizm nie reaguje na insulinę i nie wykorzystuje jej tak dobrze, jak powinien. Może też nie wytwarzać wystarczającej ilości insuliny. Większość osób chorych na cukrzycę ma cukrzycę typu 2. Do niektórych czynników ryzyka wystąpienia tego typu cukrzycy zaliczają się podeszły wiek, nadwaga lub otyłość, wywiad rodzinny i określone pochodzenie etniczne.

### Zrozumienie cukrzycy

Cukrzyca to stan, w którym organizm nie wytwarza insuliny lub nie wykorzystuje jej prawidłowo.

- Podczas posiłku część pokarmu jest rozkładana na glukozę (rodzaj cukru). Glukoza przemieszcza się w krwi, docierając do wszystkich komórek organizmu. Komórki potrzebują glukozy, aby wytwarzać energię
- Trzustka, narząd w okolicy żołądka, zawiera komórki beta uwalniające hormon zwany insuliną
- Insulina pomaga przenosić glukozę z krwi do komórek. Insulina to klucz, który odblokowuje drzwi komórek, aby glukoza mogła do nich przeniknąć i zostać wykorzystana jako źródło energii. Bez insuliny dodatkowa glukoza nie może przenikać do komórek i pozostaje we krwi



### U osób z cukrzycą:

- Trzustka wytwarza niewielką ilość insuliny lub nie wytwarza jej w ogóle lub
- Organizm nie reaguje na insulinę i nie wykorzystuje jej w odpowiedni sposób. Nazywa się to insulinoopornością



# Czym jest cukrzyca?

## Sprawdzanie stężenia glukozy we krwi (poziomu cukru we krwi)

Sprawdzanie stężenia glukozy we krwi – czyli poziomu cukru we krwi – może być ważną częścią planu leczenia cukrzycy. Dzięki częstemu sprawdzaniu dowiesz się:

- czy insulina lub inne leki przeciwcukrzycowe działają
- jak aktywność fizyczna, spożywane pokarmy oraz stres wpływają na Twoje stężenie glukozy we krwi

Zazwyczaj pacjenci czują się lepiej i mają więcej energii, gdy stężenie glukozy we krwi utrzymuje się na poziomie docelowym lub do niego zbliżonym. Kontrolowanie stężenia glukozy we krwi może również zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów związanych z cukrzycą.



## Ustalenie poziomu A1C

Badanie poziomu A1C mierzy szacowane średnie stężenie glukozy we krwi na przestrzeni około 3 miesięcy. Służy jako swoista „pamięć” stężenia glukozy we krwi. Pokazuje ono, jak dobrze kontrolujesz stężenie glukozy na przestrzeni czasu.

Na wynik pomiaru poziomu A1C składają się dwa różne pomiary stężenia glukozy we krwi:

- FPG to stężenie glukozy w osoczu na czczo. Jest to wartość stężenia glukozy we krwi po pozostawieniu na czczo (niejedzeniu) przez co najmniej 8 godzin
- PPG to stężenie glukozy w osoczu po posiłku. Jest to stężenie glukozy we krwi po posiłku, które sprawdza się w ciągu około 1 do 2 godzin po rozpoczęciu jedzenia. Wartość ta mierzy skoki stężenia glukozy we krwi występujące po posiłku

Zarówno wartość FPG, jak i wartość PPG powinny utrzymywać się na poziomie docelowym, aby osiągnąć docelowy poziom A1C.

Poziom A1C i stężenie glukozy we krwi wzrastają i obniżają się jednocześnie. Oto, w jaki sposób poziom A1C odnosi się do szacowanego średniego stężenia glukozy we krwi:

Poziomy A1C	Średnie stężenie glukozy we krwi (poziom cukru we krwi)
5%	97 mg/dl
6%	126 mg/dl
7%	154 mg/dl
8%	183 mg/dl
9%	212 mg/dl
10%	240 mg/dl
11%	269 mg/dl
12%	298 mg/dl

Na podstawie publikacji Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetologicznego. Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*. 2022;45(suppl 1):S1-S270.



## Zaleca się wykonywanie badania A1C:

- Przynajmniej 2 razy w roku, jeśli stężenie glukozy we krwi jest na poziomie docelowym
- 4 razy w roku w przypadku problemów z osiągnięciem poziomu docelowego lub zmiany leczenia

Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetologicznego obniżenie poziomu A1C do wartości poniżej 7% może zmniejszyć ryzyko wystąpienia niektórych powikłań związanych z cukrzycą, takich jak problemy z nerwami, oczami i nerkami. Lekarz poinformuje Cię, jaki powinien być Twój osobisty docelowy poziom A1C.

Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o swoim docelowym poziomie A1C i zapisz go tutaj: \_\_\_\_\_

## Kiedy należy sprawdzać stężenie glukozy we krwi

Ty i Twój zespół ds. cukrzycy zdecydujecie, kiedy i jak często należy sprawdzać stężenie glukozy we krwi. Oto niektóre sytuacje, w których warto je sprawdzić:

- Przed pójściem spać i po przebudzeniu, aby sprawdzić, czy stężenie glukozy we krwi pozostaje pod kontrolą podczas snu
- Przed posiłkami lub dużymi przekąskami, aby ustalić stężenie glukozy we krwi przed jedzeniem
- W ciągu 1 do 2 godzin po rozpoczęciu posiłku, aby sprawdzić, jak spożywany pokarm wpływa na stężenie glukozy we krwi
- Przed rozpoczęciem i w ciągu kilku minut po zakończeniu aktywności fizycznej, aby sprawdzić, jak aktywność wpływa na stężenie glukozy we krwi
- Za każdym razem, gdy uważasz, że stężenie glukozy we krwi może być niskie

W zależności od leku, jaki przyjmujesz, lekarz może poprosić o częstsze lub rzadsze sprawdzanie stężenia glukozy we krwi. Porozmawiaj z nim o tym, jak często i kiedy należy sprawdzać stężenie glukozy we krwi.

## Jak sprawdzić stężenie glukozy we krwi i śledzić wyniki pomiaru

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele różnych rodzajów glukometrów. Twój zespół ds. cukrzycy może pomóc Ci w wyborze glukometru i pokazać, jak należy z niego korzystać.

Ważne jest, aby zapisywać stężenie glukozy we krwi, ponieważ pozwoli Ci to ustalić, co powoduje jego wzrost lub obniżenie. Niektóre glukometry zapisują również wyniki pomiarów stężenia glukozy we krwi wykonywanych w przeszłości. Możesz też poprosić swój zespół ds. cukrzycy o egzemplarz broszury **NovoCare®** zatytułowanej „**Śledzenie wyników pomiaru na bieżąco**”. Możesz także odwiedzić stronę **www.NovoCare.com**, aby pobrać internetowe narzędzie do rejestrowania pomiarów.



# Czym jest cukrzyca?

## Leczenie cukrzycy typu 2

W ramach Twojego planu leczenia cukrzycy opiekujący się Tobą zespół może poprosić Cię o przyjmowanie różnych leków przeciwcukrzycowych, takich jak tabletki lub inne leki nieinsulinowe.

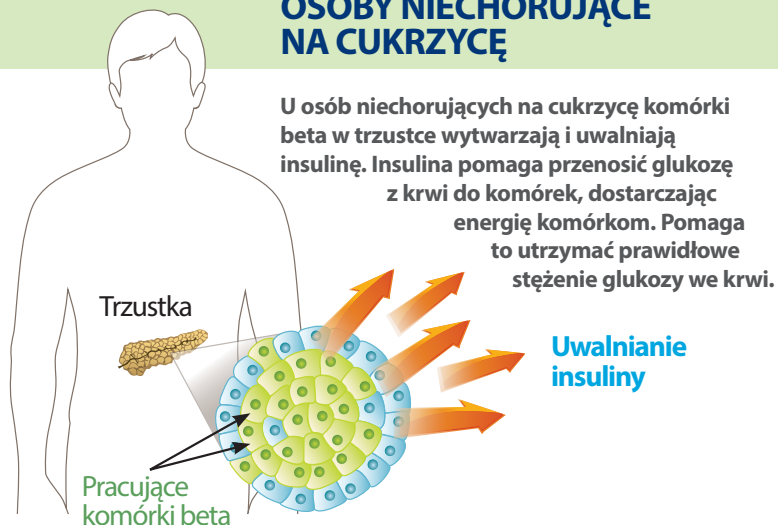
Zespół ds. cukrzycy pomoże Ci opracować plan leczenia cukrzycy, który będzie dla Ciebie odpowiedni. Oprócz przyjmowania leków należy przestrzegać zbilansowanego i zdrowego planu żywieniowego, codziennie uprawiać aktywność fizyczną, osiągnąć i utrzymywać docelową masę ciała oraz regularnie monitorować stężenie glukozy we krwi.

Obecnie wiadomo, że przebieg cukrzycy typu 2 będzie się zmieniać wraz z upływem czasu:

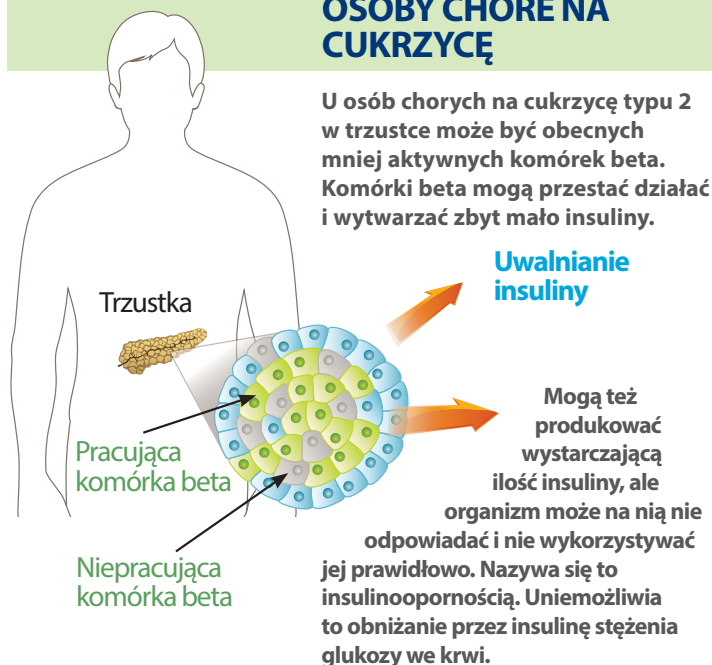
- Komórki beta mogą przestać działać
- W miarę zmniejszania się liczby lub funkcji komórek beta trzustka może wytwarzać mniej insuliny
- Komórki beta mogą wytwarzać insulinę, ale organizm nie odpowiada na nią i nie wykorzystuje jej prawidłowo. Komórki beta mogą następnie pomagać poprzez wytwarzanie dodatkowej insuliny. Jednak z czasem trzustka nie jest w stanie wytwarzać wystarczającej ilości insuliny
- W miarę zmian w przebiegu cukrzycy leczenie również może wymagać zmiany

Aby uniknąć problemów związanych z cukrzycą, ważne jest, aby stężenie glukozy we krwi było jak najbardziej zbliżone do poziomu docelowego. Odwiedź stronę [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com), aby dowiedzieć się więcej. Możesz też poprosić swój zespół ds. cukrzycy o dodatkowe informacje. Porozmawiaj z nim o tym, jakie leczenie cukrzycy jest dla Ciebie odpowiednie.

## OSOBY NIECHORUJĄCE NA CUKRZYCĘ



## OSOBY CHORE NA CUKRZYCĘ



Odwiedź stronę [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com), aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00431 Listopad 2022 r.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

