

# Znaj swoje wyniki

Zindywidualizowany plan leczenia cukrzycy może pomóc Ci osiągnąć i utrzymać wartości docelowe.



## Weź aktywny udział w leczeniu swojej cukrzycy

Jesteś najważniejszym członkiem swojego zespołu ds. cukrzycy. Podejmij aktywną rolę w swoim zespole, aby mieć pewność, że Twój plan będzie dla Ciebie odpowiedni.

## Poziom A1C i dzienne stężenie glukozy we krwi (poziom cukru we krwi)

- Poziom A1C pokazuje Twoje stężenie glukozy we krwi na przestrzeni około 3 miesięcy. Wykonuj badanie poziomu A1C co najmniej 2 do 4 razy w roku
- Twój zespół ds. cukrzycy wyznaczy Ci konkretny poziom docelowy. Wspólnie zdecydujecie, jak często musisz sprawdzać stężenie glukozy we krwi każdego dnia.
- Poniżej podano docelowe wartości stężenia glukozy we krwi u większości osób dorosłych z cukrzycą, które nie są w ciąży:

Wartości docelowe dla większości osób dorosłych z cukrzycą, które nie są w ciąży	
<b>Stężenie glukozy we krwi przed posiłkami</b>	80–130 mg/dl
<b>Stężenie glukozy we krwi 1–2 godziny po rozpoczęciu posiłku</b>	Mniej niż 180 mg/dl
<b>A1C</b>	Mniej niż 7%

## Twoje wartości docelowe są ustalane specjalnie dla Ciebie

Podobnie jak Twój plan leczenia cukrzycy, Twoje wartości docelowe są ustalane specjalnie dla Ciebie. Przedstawione tu wartości docelowe są zalecane przez Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne dla większości osób dorosłych z cukrzycą, które nie są w ciąży. Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o swoich osobistych wartościach docelowych.

## W jaki sposób poziom A1C jest powiązany z szacowanym średnim stężeniem glukozy we krwi?

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

Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca, aby poziom A1C wynosił mniej niż 7% w przypadku większości osób dorosłych, które nie są w ciąży i nie mają istotnej hipoglikemii (niskiego stężenia glukozy we krwi).



# Znaj swoje wyniki

## Lista kontrolna leczenia cukrzycy

Cukrzyca nie można jeszcze wyleczyć. Można ją jednak kontrolować. Jednym z elementów leczenia cukrzycy jest kontrolowanie wyników pomiarów. Wpisz swoje wyniki pomiarów na tej liście kontrolnej.

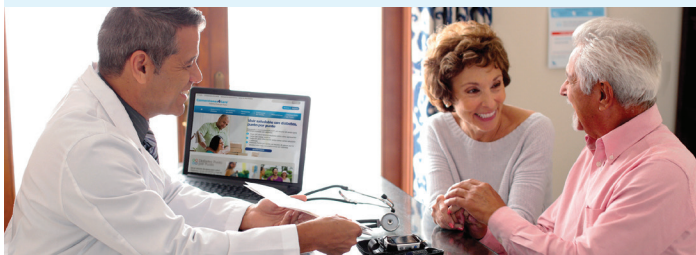


### Poziom A1C i codzienne wartości docelowe stężenia glukozy we krwi

Stężenie glukozy we krwi przed posiłkami: \_\_\_\_\_

Stężenie glukozy we krwi 1–2 godziny po rozpoczęciu posiłku \_\_\_\_\_

A1C: \_\_\_\_\_



CO NAJMNIJ

Raz w roku

### Cholesterol

- Stężenie cholesterolu we krwi należy badać co najmniej raz w roku lub tak często, jak zaleci to lekarz
- Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o stężeniu cholesterolu i wyznacz swoje wartości docelowe

#### Twoje wartości docelowe związane z cholesterolem

HDL: \_\_\_\_\_

Trójglicerydy: \_\_\_\_\_

LDL: \_\_\_\_\_

### Ciśnienie krwi

Każda wizyta u lekarza

- Podczas każdej wizyty u lekarza poproś o sprawdzenie ciśnienia krwi
- Wartość docelowa wynosi mniej niż 140/90 mmHg u większości pacjentów z cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym ze zmniejszonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Pacjenci z cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym, u których występuje wyższe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, mogą mieć mniejszą wartość docelową niż 130/80 mmHg

Docelowa wartość ciśnienia krwi: \_\_\_\_\_



### Badanie wzroku

Raz w roku

- Raz w roku lub tak często, jak zaleci to lekarz, zgłoś się do okulisty na pełne badanie oczu
- Upewnij się, że wyniki badań zostały przesłane do Twojego zespołu ds. cukrzycy. Powinny one być częścią Twojej dokumentacji medycznej.
- Natychmiast skontaktuj się z okulistą lub ze swoim zespołem ds. cukrzycy w przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian w widzeniu

#### Data kolejnego badania

oczu: \_\_\_\_\_





## Stopy

TAK CZĘSTO JAK  
**Twój zespół**  
ZALECI

- Przynajmniej raz w roku zgłoś się do lekarza na pełne badanie stóp. Poproś o pełne badanie podczas każdej wizyty, jeśli masz problemy ze stopami, takie jak utrata czucia, zmiany kształtu stóp lub owrzodzenia (rany na stopach)
- W domu:
  - Codziennie sprawdzaj stopy pod kątem przecięć, pęcherzy, pęknięć, obrzęku i suchości skóry
  - Poinformuj lekarza o wszelkich urazach, które się nie goją
  - Noś dobrze dopasowane buty i skarpetki. Nie chodź boszo

**Data kolejnego pełnego badania stóp:** \_\_\_\_\_



## Badanie stomatologiczne

**Dwa razy w roku**

- Dwa razy w roku umów się na wizytę u dentysty w celu usunięcia kamienia i sprawdzenia stanu zębów oraz dziąseł

**Data następnego badania stomatologicznego:** \_\_\_\_\_



## Szczepienia

- Szczep się przeciw grypie raz w roku
- Zapytaj swój zespół ds. cukrzycy, czy potrzebujesz szczepienia na zapalenie płuc lub zapalenie wątroby typu B, a także szczepienia na COVID-19 i rutynowych szczepień zalecanych dla Twojej grupy wiekowej

**Data kolejnych szczepień:** \_\_\_\_\_



## Nerki

CO NAJMNIJ  
**Raz w roku**

- Co najmniej raz w roku wykonuj badanie moczu i krwi
- Utrzymuj stężenie glukozy we krwi i ciśnienie krwi na poziomie jak najbardziej zbliżonym do wartości docelowej

**Data kolejnego badania nerek:** \_\_\_\_\_



## Rzucenie palenia

- W przypadku osób z cukrzycą rzucenie palenia jest bardzo ważne
- Oto kilka kroków, które mogą w tym pomóc:
  - Wyznacz datę rzucenia palenia (wybierz czas, gdy nie będziesz mieć zbyt dużo stresu)
  - Nagradzaj siebie za każdy udany dzień, w którym nie palisz tytoniu
- Aby uzyskać bezpłatną pomoc, zadzwoń pod numer 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) lub odwiedź stronę [smokefree.gov](http://smokefree.gov)

**Data rzucenia palenia:** \_\_\_\_\_



# Znaj swoje wyniki

## Plan leczenia cukrzycy

Zadawaj pytania dotyczące swojego planu leczenia cukrzycy i upewnij się, że wiesz, jakie kroki musisz podjąć. Zaznacz poniższe pola po ukończeniu każdego etapu planu.

- Plan określający sposób i czas sprawdzania stężenia glukozy we krwi
- Plan przyjmowania leków na cukrzycę
- Harmonogram regularnych kontroli stanu zdrowia
- Sposoby radzenia sobie ze stresem
- Plan aktywności fizycznej
- Plan żywieniowy
- Plan realizacji innych celów zdrowotnych (takich jak kontrolowanie ciśnienia krwi i cholesterolu)

## UWAGI:

---

---

---

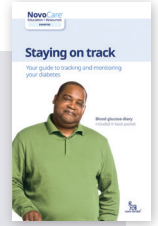
---

---

---

---

---



Aby uzyskać więcej informacji na temat monitorowania cukrzycy i wyników badań, poproś zespół ds. cukrzycy o bezpłatny egzemplarz broszury **NovoCare**® zatytułowanej „**Śledzenie wyników pomiaru na bieżąco**” lub zadzwoń pod numer 1-800-727-6500 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 18:00 czasu EST.

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 US22DI00434 Listopad 2022 r.

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

