

Z GLUKOMETREM *na wakacjach*



Przewodnik dla osób chorych na cukrzycę



Walizka spakowana, plan podróży opracowany, paszport w kieszeni.
Można ruszać !

Wakacje sprzyjają podróżom- tym bliskim i dalekim. Niezależnie od miejsca, w które się wybieramy, do wakacji należy się odpowiednio przygotować.

Podczas wakacyjnego wyjazdu może zdarzyć się wiele niespodzianek – tych miłych, ale też tych niechcianych, jak np. zgubiony bagaż. Cukrzyca nie musi przekreślać Twoich urlopowych planów.

Z tego przewodnika dowiesz się, jak przygotować się do wakacji chorując na cukrzycę, by spędzić ten czas beztrudnie, a przede wszystkim bezpiecznie.



*Ciesz się życiem
pomimo choroby!*

Na początek

Planowanie

Rozsądnie zaplanuj podróż stosownie do swojego podróżniczego doświadczenia i stanu zdrowia. Wybierz odpowiedni środek transportu. Dopasuj go do swoich potrzeb i kierunku wyjazdu.

Pakowanie

Przed wyjazdem starannie spakuj swój bagaż tak, aby zawierał najpotrzebniejsze rzeczy. W przypadku podróży samolotem zapoznaj się z regulacjami przewoźnika na temat dopuszczalnej wagi i wymiarów bagażu rejestrowanego i kabinowego oraz listy dozwolonych przedmiotów. Jeśli zabierasz ze sobą leki pamiętaj, że powinny być przewożone w oryginalnych opakowaniach.

Ubezpieczenie

Przed planowaną podróżą (zwłaszcza za granicę) pamiętaj o odpowiednim ubezpieczeniu. Dzięki temu oszczędzisz sobie niespodziewanych wydatków związanych z nagłą wizytą u lekarza lub w szpitalu.



Na początek



Informacje

Jeśli podróżujesz samotnie powinieneś mieć przy sobie informację o chorobie np. w formie opaski na rękę lub karty diabetyka (również w języku angielskim – jeśli podróżujesz poza granice kraju). Zostaw bliskim informacje dotyczące wyjazdu – kontakt telefoniczny, miejsca, w których planujesz się zatrzymać (adresy, hotele), plan podróży. Podróżując z osobą towarzyszącą, powinna ona zostać poinformowana, jak postępować w sytuacjach nagłych np. wystąpienia hipoglikemii.

Wizyta u lekarza

Przed podróżą zaplanuj wizytę u lekarza. Możesz poprosić lekarza o wydanie zaświadczenia potwierdzającego Twoją chorobę. Taki dokument nie jest obligatoryjny, ale może okazać się przydatny np. podczas odprawy na lotnisku i skrócić procedury związane z kontrolą na lotnisku.

Samochód

Jeśli jesteś kierowcą i Twoim środkiem transportu jest samochód, pamiętaj, by przed podróżą zmierzyć poziom glukozy (jazda samochodem przy niskim stężeniu glukozy we krwi jest niebezpieczna i niedopuszczalna). Zaplanuj też odpowiednią ilość postojów.



Glukometr

Glukometr jest podstawowym narzędziem samokontroli. Aby korzystać z niego bezpiecznie podczas wakacji warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.



1

Glukometr należy przechowywać w temperaturze pokojowej, w suchym i czystym miejscu.

2

Nie należy przechowywać glukometru w miejscu bezpośrednio nasłonecznionym, o wysokiej wilgotności lub zapyleniu. Jeśli planujesz urlop w bardzo gorącym klimacie, zabierz ze sobą torbę termiczną, która zapewni optymalną temperaturę przechowywania.

3

Informację o tym, jaki jest bezpieczny zakres temperatur i wilgotności, podaje producent. Znajdziemy ją na opakowaniu lub w instrukcji zestawu do pomiaru glukozy. Najczęściej mieści się w granicach 5°C do 30°C, ale zawsze należy zweryfikować właściwy zakres temperatur dla konkretnego modelu urządzenia.

4

Glukometr i akcesoria najlepiej przechowywać w futerale, by odizolować sprzęt od kurzu, pyłu, piasku.

5

Podróżując samolotem, zestaw do pomiaru glukozy wraz ze wszystkimi akcesoriami powinien być spakowany do bagażu podręcznego. Po pierwsze, sprzęty zasilane bateriami mogą być przewożone wyłącznie na pokładzie samolotu. Po drugie, w przypadku zagubienia bagażu rejestrowanego, zestaw do pomiaru glukozy będziesz mieć zawsze przy sobie.

6

Przed wyjazdem warto wymienić baterie w glukometrze i zaopatrzyć się w dodatkowy komplet baterii.



Paski testowe

Na każdym opakowaniu pasków testowych znajduje się data ważności. Nie rekomenduje się używania pasków po tym terminie. Paski testowe należy zużyć w ciągu 3 miesięcy od daty otwarcia.

Po każdym użyciu pasków testowych, opakowanie należy niezwłocznie szczelnie zamknąć. Nie przechowuj pasków poza opakowaniem np. w portfelu.

Paski testowe, podobnie jak inne akcesoria do pomiaru glukozy we krwi, spakuj do bagażu podręcznego.



Opakowania pasków testowych należy przechowywać w miejscu, które nie jest narażone na skrajne temperatury. Nie powinno się zostawiać pasków w takich miejscach jak np. zamknięty samochód (latem temperatura w środku może wynosić nawet 50°C) czy lodówka.

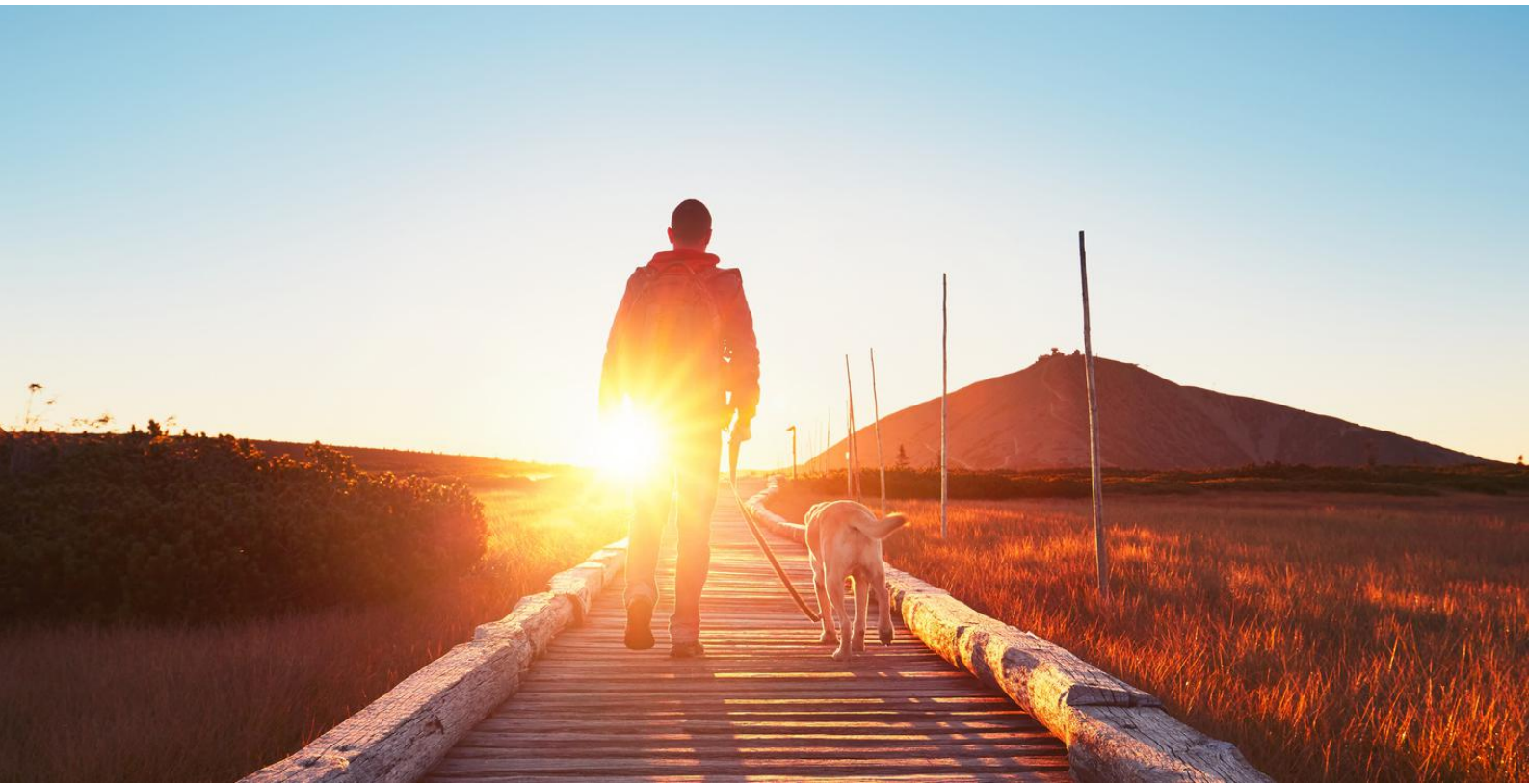
Dobrym rozwiązaniem, które zapewni optymalną temperaturę przechowywania pasków, będzie zabranie na wakacje torby termicznej. To opcja, która sprawdzi się np. na plaży.

Dobrze jest zabrać przynajmniej dwa opakowania pasków testowych: używane na co dzień i zapasowe, nienaruszone.



Hiperglikemia i hipoglikemia

Każda niepokojąca zmiana samopoczucia w podróży powinna zwrócić Twoją uwagę i prowadzić do oznaczenia poziomu glukozy we krwi. Objawy hiperglikemii i hipoglikemii takie jak zmęczenie, senność, kołatanie serca, potliwość, itd. można nieumyślnie przypisać trudom podróży i zignorować nadchodzące niebezpieczeństwo. Nie ignoruj sygnałów wysyłanych przez Twój organizm.

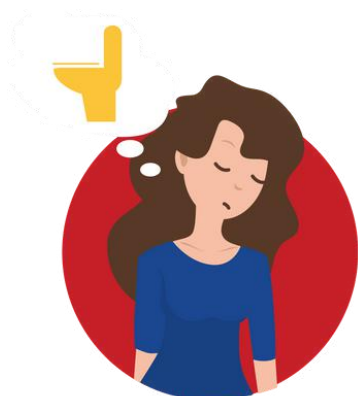


Hiperglikemia

To zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi, przekraczające prawidłowe wartości. Na czczo powyżej 100 mg/dl (5,5 mmol/l), 2 godziny po posiłku (licząc od pierwszego kęsa) powyżej 140 mg/dl (7,8 mmol/l).



Objawy hiperglikemii



częste oddawanie moczu



wzmożone pragnienie



zmiany ropne na skórze



uczucie zmęczenia



zwiększony apetyt



objawy odwodnienia



zaburzenia widzenia



utrata masy ciała



skurcze mięśni

Pamiętaj!

Następstwem hiperglikemii jest cukrzycowa kwasica ketonowa. Aby nie doszło do rozwoju śpiączki ketonowej, ważne jest wczesne rozpoznanie kwasicy ketonowej.

Postępowanie po stwierdzeniu hiperglikemii

Cukrzyca typu I

1. Zmierz poziom glukozy we krwi.
2. Jeśli wartość glikemii przekracza 250 mg/dl (oraz zawsze w przebiegu infekcji, gorączki lub gdy źle się czujesz), zbadaj poziom ciał ketonowych we krwi lub w moczu.
3. Podaj korekcyjną dawkę insuliny szybkodziałającej.
4. Zwiększ ilość wypijanej wody.
5. Udaj się do lekarza, jeśli Twój poziom glukozy nadal wzrasta.

Cukrzyca typu II

1. Zmierz poziom glukozy we krwi.
2. Jeśli poziom glikemii przekracza 300mg/dl (oraz zawsze w przebiegu infekcji, gorączki) zbadaj poziom ciał ketonowych we krwi lub w moczu. Jeśli leczysz się insuliną, podaj korekcyjną dawkę insuliny szybkodziałającej.
3. Jeśli poziom glikemii nie przekracza 250mg/dl wykonaj dodatkową aktywność fizyczną.
4. Zwiększ ilość wypijanej wody.
5. Udaj się do lekarza, jeśli Twój poziom glukozy nadal wzrasta.



Hipoglikemia

To zbyt niskie stężenie glukozy we krwi poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l).
U niektórych pacjentów lekarz prowadzący ustala indywidualnie wyższą wartość poziomu glikemii, przy której należy rozpoznać u siebie niedocukrzenie.

Etap I- hipoglikemia lekka



osłabienie



nadmierna potliwość



ból, zawroty głowy



silne uczucie głodu



bladość skóry



drżenie rąk

Etap II- hipoglikemia umiarkowana



zaburzenia koncentracji, pamięci



senność



bełkotliwa mowa, mrowienie okolic ust



niewyraźne widzenie

Etap III- hipoglikemia ciężka



utrata przytomności

Postępowanie po stwierdzeniu objawów lekkiej i umiarkowanej hipoglikemii



- 1** Wypij lub zjedz 15g glukozy lub innych łatwo przyswajalnych węglowodanów do wyboru w formie:
 - 1 wymiennik węglowodanowy (1WW) najlepiej w postaci płynnej glukozy (dostępne w aptekach),
 - 1 szklankę wody osłodzonej 3 łyżeczkami cukru lub ewentualnie miodu,
 - 200 ml słodzonego cukrem napoju lub soku.
- 2** Po 15 minutach zmierz poziom glukozy.
- 3** Jeśli wynik oraz samopoczucie dalej wskazują na hipoglikemię, powtórz punkt 1 i 2.
- 4** Jeśli glikemia wzrosła do bezpiecznego poziomu, aby go utrzymać spożyj węglowodany złożone, np. kanapkę.
- 5** Jeśli hipoglikemia się utrzymuje, pilnie skontaktuj się z lekarzem lub zadzwoń na numer alarmowy 112.
- 6** Uwaga, niedocukrzenie może się powtórzyć w ciągu 24 godzin.

Postępowanie po stwierdzeniu objawów ciężkiej hipoglikemii



- 1** Zadzwoń pod numer alarmowy 112.
- 2** Podaj glukagon domięśniowo lub donosowo.
- 3** Po odzyskaniu przytomności, postępuj jak w przypadku hipoglikemii lekkiej i umiarkowanej.



Wakacje to nie urlop od cukrzycy

Regularnie badaj poziom cukru we krwi. Częste oznaczanie glikemii pozwoli na lepszą kontrolę cukrzycy..

Dbaj o nawodnienie- zwłaszcza podczas upałów i aktywności fizycznej. Konsekwencje nieprawidłowego nawodnienia u diabetyków są zdecydowanie gorsze w skutkach niż u osób zdrowych. Wiąże się to przede wszystkim ze zwiększeniem poziomu glukozy we krwi, co prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych znajdujących się w sercu, a z czasem do pogorszenia wzroku, pracy nerek oraz ukrwienie serca.

Nie pomijaj przyjmowania zaleconych leków i /lub insuliny.

Choć wakacje to czas pełen pokus, staraj się regularnie spożywać zbilansowane posiłki i nie przesadzaj z alkoholem.

Stosuj się do zaleceń lekarza prowadzącego.

Informacje zawarte w materiale nie powinny być traktowane jako jedyne słuszne wytyczne dla każdego pacjenta. O postępowaniu medycznym każdorazowo decyduje lekarz prowadzący adekwatnie do stanu zdrowia pacjenta.

Udanych i zdrowych
wakacji!

