

# Z GLUKOMETREM *na wakacjach*



Przewodnik dla osób chorych na cukrzycę

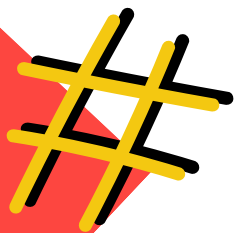


Walizka spakowana, plan podróży opracowany, paszport w kieszeni.  
Można ruszać!

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



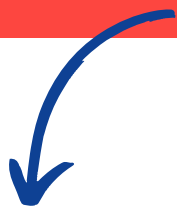
skurcze mięśni

## 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!



[www.strefadiabetyka.pl](http://www.strefadiabetyka.pl)

strefa  
 IABETYKA