



Polsk

# Czym jest cukrzyca?

# Czym jest cukrzyca?

Przetłumaczone przez Diction AS i  
zatwierdzone przez konsultantów  
Diabeteslinjen face2face

**Autor:** Stowarzyszenie Diabetyków

**Zdjęcia:** Adobestock, Unsplash i Pexels

**Design:** BLY

**Druk:** Ålgård Offset AS

**Nakład 2021:** 2000



# Spis treści

Czym jest cukrzyca?	4
Jedna choroba, wiele twarzy	6
Metabolizm	7
Objawy	8
Rodzaje cukrzycy	10
Cukrzyca typu 1	10
Cukrzyca typu 2	10
LADA	10
MODY	11
Cukrzyca ciążowa	11
Leczenie	14
Leki	17
Powikłania	20
Niski poziom cukru we krwi	22
Wysoki poziom cukru we krwi	24
Życie z cukrzycą	26
Nie jesteś sam	29
Witamy u nas	30
Zostań członkiem, użycz nam swojego głosu	34

## Czym jest cukrzyca?

Za sprawą niniejszej broszury Stowarzyszenie Diabetyków pragnie wprowadzić w tematykę choroby, jaką jest cukrzyca.

Jest skierowana do Ciebie jako do osoby, która niedawno dowiedziała się, że ma cukrzycę typu 1, cukrzycę typu 2, LADA, MODY lub cukrzycę ciążową lub jeśli masz osoby chorujące na cukrzycę w rodzinie, w kręgu znajomych lub w miejscu pracy lub jeśli po prostu chcesz uzyskać podstawowe informacje na temat cukrzycy.

**Wizja Stowarzyszenia Diabetyków:**

Razem na rzecz dobrego życia z cukrzycą – i przyszłości bez cukrzycy





## Jedna choroba, wiele twarzy

Cukrzyca jest poważną, przewlekłą chorobą objawiającą się brakiem insuliny, a w wielu przypadkach również obniżonym działaniem insuliny – tak zwaną insulinoopornością.

Wspólne dla wszystkich osób z cukrzycą jest to, że zawartość cukru w ich krwi jest zbyt wysoka. Jesteś po prostu zbyt „słodki”. Ale ludzie z takimi objawami klinicznymi są różni: cukrzyca może mieć tyle twarzy, ilu ludzi z cukrzycą.

Zanim w 1921 Kanadyjczycy F. Banting i C.H. Best odkryli, w jaki sposób można produkować insulinę, cukrzyca insulinozależna prowadziła niechybnie do śmierci. Cukrzyca wciąż jest poważną chorobą, na którą można umrzeć, ale jest również chorobą, z którą można nauczyć się dobrze żyć. Rozwój w zakresie leczenia cukrzycy sprawił, że codzienne życie cukrzyków jest znacznie prostsze i lepsze.

### Metabolizm

Cukrzyca występuje w różnych wariantach, które łącznie i każda

z osobna tworzą kompleksowy obraz choroby. Cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2, MODY, LADA oraz cukrzyca ciążowa są w rzeczywistości różnymi chorobami.

Aby organizm mógł funkcjonować, musi otrzymać paliwo i energię. Dostarczamy je za pośrednictwem pożywienia, które spożywamy w formie składników odżywczych: węglowodanów, tłuszczów i białek. Całkowite wykorzystanie składników odżywczych wymaga hormonu insuliny. Insulina produkowana jest w specjalnych komórkach (komórki beta) w trzustce i za pośrednictwem krwi transportowana jest do wszystkich komórek ciała. Insulina kontroluje przyjmowanie i zużywanie cukru przez komórki. Jeśli masz cukrzycę, produkcja i/lub działanie tego ważnego dla życia hormonu jest całkowicie rozregulowana.



Aby organizm mógł funkcjonować, musi otrzymać paliwo i energię.

# Objawy

Bez insuliny wzrasta poziom cukru we krwi i ciało nie otrzymuje potrzebnej energii.

Ciało zaczyna spalać tłuszcze i białka, żeby pozyskać energię. Kiedy zawartość cukru we krwi wzrasta, cukier przedostaje się do moczu. Prowadzi to do zwiększonej ilości moczu i częstego oddawania moczu oraz wiele osób jest również bardzo spragnionych. Wydzielanie cukru do moczu wiąże się również ze stratą kalorii i często prowadzi do spadku wagi.

Bez leczenia może to w najgorszym wypadku doprowadzić do kwasicy ketonowej - z głębokim i ciężkim oddechem, który śmierdzi acetonem,

bólem brzucha, nudnościami i utratą przytomności (śpiączka cukrzycowa). Zbyt wysoki poziom cukru przez dłuższy czas może skutkować powikłaniami takimi, jak uszkodzenie nerek, układu krążenia, nerwów i stóp, oczu oraz dziąseł. U wielu osób chorych na cukrzycę - głównie w przypadku osób z cukrzycą typu 2 - choroba rozwija się powoli, człowiek nie jest w stanie dostrzec objawów. Ale w końcu zmiany w metabolizmie oddziałują na funkcje organizmu w taki sposób, że czujesz się osłabiony, zmęczony i przygnębiony.





Bez leczenia może to w najgorszym wypadku doprowadzić do kwasicy ketonowej - z głębokim i ciężkim oddechem, który śmierdzi acetonem, bólem brzucha, nudnościami i utratą przytomności.

### Objawy cukrzycy:



Zmęczenie,  
brak energii



Częste oddawanie  
moczu (również  
w nocy)



Wzmoczone  
pragnienie



Utrata masy  
ciała

Przy cukrzycy typu drugiego objawy mogą być łagodne lub nieobecne.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów.

# Rodzaje cukrzycy

## Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1, nazywana również cukrzycą insulinozależną, występuje we wszystkich grupach wiekowych, ale najczęściej u dzieci i młodzieży.

Choroba przejawia się tym, że komórki produkujące insulinę (komórki beta) w trzustce są uszkodzone. Nie wiemy z jakiego powodu, układ immunologiczny w naszym organizmie zaczyna traktować komórki beta jako ciała obce i uszkadza je. Daje silne objawy i dlatego diagnozę stawia się szybko.

Osoby z cukrzycą typu 1 muszą otrzymywać infuzje insuliny, żeby żyć, za pośrednictwem zastrzyków lub pompy insulinowej.

## Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 to najbardziej powszechna forma cukrzycy i przez ostatnie lata nastąpił gigantyczny wzrost liczby przypadków, zarówno

w skali świata, jak i kraju. Choroba przejawia się częściowo obniżoną produkcją insuliny, częściowo również zaburzonym działaniem insuliny.

Cukrzyca typu 2 może być w pewnym stopniu regulowana i leczona za sprawą redukcji wagi, aktywności fizycznej i diety, ale dla większości osób nieodzwonne będzie leczenie farmakologiczne. Najczęściej cukrzyca typu 2 występuje u dorosłych i osób starszych, ale na tę chorobę w coraz większym stopniu zapadają młodzi dorośli. Rozwój jest często powolny z różnymi objawami. Dlatego może zająć dużo czasu, zanim zostanie wystawiona prawidłowa diagnoza. Do rozwoju cukrzycy typu 2, trzeba być predysponowanym dziedzicznie, ale nadwaga i brak aktywności fizycznej są najważniejszymi czynnikami wyzwalającymi. Niektóre mniejszości etniczne, zwłaszcza z subkontynentu indyjskiego, są szczególnie narażone na zachorowanie na cukrzycę typu 2.

## LADA

LADA (Latent Autoimmune Diabetes in the Adults) to wolno rozwijająca się cukrzyca typu 1 u dorosłych - czasami nazywana cukrzycą typu 1,5. LADA może przypominać cukrzycę typu 2, ale jest również chorobą autoimmunologiczną, która niszczy komórki produkujące insulinę wolniej niż w przypadku cukrzycy typu 1. Osoby cierpiące na LADA mogą w wielu przypadkach radzić sobie bez infuzji insuliny przez wiele lat.

## MODY

MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young) przejawia się defektem genetycznym w komórkach beta. Dwa do trzech procent przypadków cukrzycy powstaje na skutek wady dziedziczenia jednego genu i dlatego nazywa się cukrzycą monogenową. MODY występuje w wielu wariantach, ale różni się wynikami w zakresie kontroli poziomu cukru we krwi.

## Cukrzyca ciążowa

Cukrzyca ciążowa to cukrzyca, która pojawia się lub zostaje zdiagnozowana podczas ciąży. Często powoduje podwyższone ryzyko stanu przedrzucawkowego oraz powikłania podczas porodu. Jeśli jesteś w ciąży lub ją planujesz, ważne, żebyś zwracała uwagę na objawy cukrzycy i omów potrzebę dodatkowych środków ze swoim lekarzem.

Jeśli zostanie u Ciebie zdiagnozowana cukrzyca ciążowa, najprawdopodobniej zaniknie po porodzie, ale będziesz miała podwyższone ryzyko wystąpienia cukrzycy przy następnej ciąży oraz rozwoju cukrzycy typu 2 w późniejszym życiu.



Najczęściej występuje  
cukrzyca typu 2

## Różne rodzaje cukrzycy:



- Jest to choroba autoimmunologiczna, w której organizm sam uszkadza komórki produkujące insulinę.
  - Chorobę leczy się poprzez dostarczanie do organizmu prawidłowej ilości insuliny. Jest to bardzo skomplikowane.
  - Cukrzyca typu 1 nie można zapobiec i nie można żyć bez insuliny.
- 



- Organizm nie produkuje wystarczającej ilości insuliny i/lub insulina ma obniżone działanie (insulinooporność).
  - Leczenie za pomocą zdrowej diety, aktywności fizycznej, ewentualnie utraty wagi i/lub leków obniżających poziom cukru we krwi. Niektórzy stosują również insulinę.
  - Zdrowe nawyki mogą działać profilaktycznie i zmniejszać objawy. Ale dziedziczność jest kluczowym czynnikiem.
- 

## Inne rodzaje cukrzycy:

- **LADA:** Wolno rozwijający się typ 1 u dorosłych.
- **MODY:** Różne mutacje genetyczne. Bardzo dziedziczne.
- **Cukrzyca ciążowa:** Rozwija się podczas ciąży. Daje duże ryzyko późniejszego wystąpienia typu 2.
- **Obniżona tolerancja cukru:** W grupie ryzyka dla typu 2 - pre-diabetycy.



# Leczenie

Rozwój nowych środków pomocniczych oraz leków ułatwiają osobom z cukrzycą codzienne funkcjonowanie.

Lepsze metody leczenia oraz nowa wiedza i znaczenie zdrowej diety, aktywności fizycznej i własnego leczenia zmniejszają szanse na rozwój poważnych komplikacji.

## Cztery filary leczenia cukrzycy to:

- Motywacja/wiedza
- Żywnienie
- Aktywność fizyczna
- Ewentualne leki

Osoby z cukrzycą powinny móc same mierzyć sobie poziom cukru we krwi. Sprawi to, że codzienne życie będzie bezpieczniejsze, ponieważ będziesz w stanie sam regulować poziom cukru we krwi zgodnie z tym, co robisz. Równie ważne jest uczenie się o chorobie. Nie wszyscy są w stanie nauczyć się od razu wszystkiego i osiągnięcie właściwej kontroli nad cukrzycą może zająć pewien czas. Ale uczenie się i zdobywanie

wiedzy o własnej chorobie jest mimo wszystko warunkiem koniecznym dobrej opieki nad sobą.

Za pomocą mierzenia HbA1c (długoterminowy poziom cukru we krwi) oraz cukru we krwi (na czczo lub po posiłku) Ty i Twój lekarz możecie wspólnie ocenić skuteczność regulacji cukru we krwi. Kontrola wagi, ciśnienia krwi, cholesterolu i triglicerydów jest ważna (zwłaszcza jeśli masz cukrzycę typu 2), jak również regularne badania:

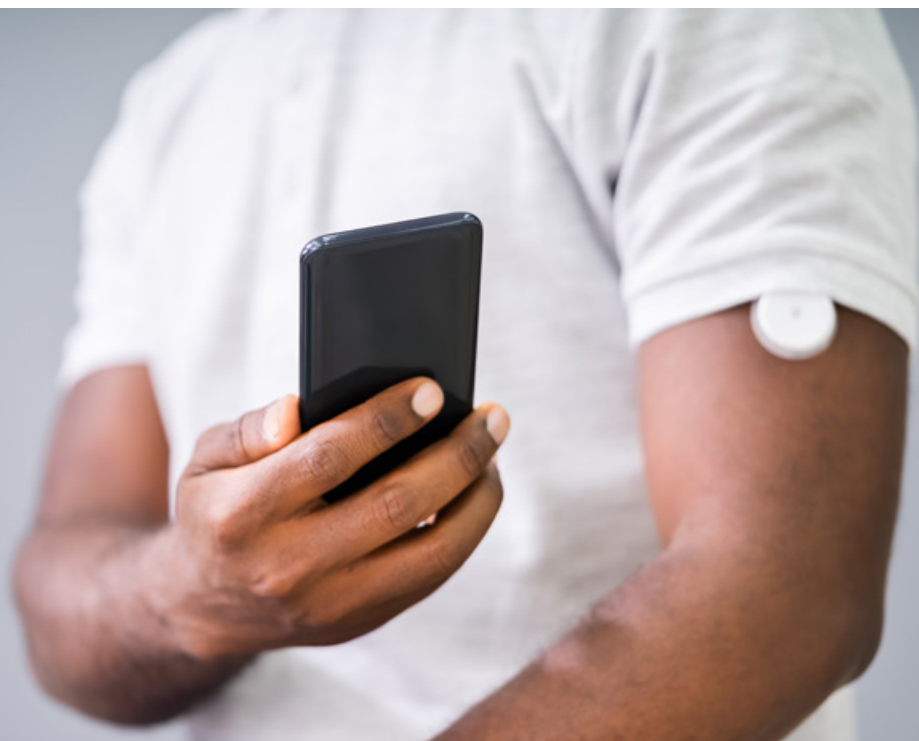
- Oczu, pod kątem uszkodzenia siatkówki. Jeśli nie masz urazu, wystarczy wykonywać badanie co dwa lata.
- Stóp, pod kątem urazów i uszkodzenia nerwów. Kontrole powinno się wykonywać co roku.
- Funkcjonowanie nerek, zarówno białkomocz, jak i kreatyna w krwi. Kontrole powinno się wykonywać co roku.

- Zębów, cukrzyca może powodować suchość w ustach i zwiększać ryzyko wystąpienia próchnicy zębów oraz innych problemów jamy ustnej.

Zwiększenie aktywności fizycznej, redukcja wagi w przypadku nadwagi, przestrzeganie diety i ewentualnie zażywanie leków obniżających poziom cukru we krwi stanowią podstawę w leczeniu cukrzycy.



Osoby z cukrzycą powinny móc same mierzyć poziom cukru we krwi



## Pięć dobrych rad



**Jedz zdrowo.** Bez względu na to, jaki masz rodzaj cukrzycy, dieta wpływa na poziom cukru we krwi, wartości cholesterolu oraz ciśnienie krwi. Jeśli masz cukrzycę, musisz w ramach autoterapii, wybrać dietę, która będzie dla Ciebie najlepsza. Więcej informacji znajduje się na stronie [diabetes.no/kosthold](http://diabetes.no/kosthold).



**Jeśli jesteś palaczem, spróbuj rzucić palenie.** Palnie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca i naczyń krwionośnych, a osoby z cukrzycą są bardziej podatne na tego rodzaju komplikacje.



**Znajdź swoją idealną wagę.** Nadwaga może stanowić czynnik wyzwalający dla cukrzycy typu 2. Redukcja wagi zapewnia lepsze wykorzystanie insuliny. Osoby z nadwagą oprócz tego mają często wysoki poziom ciśnienia krwi, co w połączeniu z cukrzycą zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca i układu krążenia.



**Regularne ćwiczenia.** Zalety regularnej aktywności fizycznej są duże, pomaga ona między innymi obniżyć wagę. Ćwiczenia obniżają również poziom cukru i sprawiają, że insulina działa lepiej. Trening zmniejsza poziom „złego” i zwiększa poziom „dobrego” cholesterolu. Aktywność fizyczna przynosi korzyści zwłaszcza w długiej perspektywie. Półgodzinny szybki codzienny spacer jest zalecany, żeby osiągnąć mierzalny efekt, powinieneś być zgrzany i lekko spocony.





## Leki

Wielu cukrzyków jest zależnych od leków, zarówno zwiększona aktywność fizyczna, redukcja wagi w przypadku nadwagi i przestrzeganie diety stanowią zawsze podstawę terapii.

Jeśli zostanie u Ciebie zdiagnozowana cukrzyca typu 2, chciałbyś pewnie zacząć leczenie od zmiany nawyków. Często nie jest to jednak wystarczające, wiele osób musi zacząć od

leków - tabletek lub insuliny. Jeśli musisz rozpocząć od leków lub je zmienić, ważne żebyś skonsultował to ze swoim lekarzem.

W terapii cukrzyca typu 2 powstało wiele tabletek działających w różny sposób. Wiele pojawiło się na rynku w ostatnich latach i po najczęściej wybieranej Metforminie pojawiło się kilka dobrych opcji.



## Wszystkie osoby z cukrzycą typu 1 są zależne od dostarczania do organizmu insuliny.

Wszyscy cierpiący na cukrzycę typu 1 są zależni od dostarczania do organizmu insuliny. Istnieje coraz więcej różnych rodzajów insuliny, od bardzo szybko działających (w ciągu minut) do długo działających (do 42 godzin). Wszystkie rodzaje insuliny należy wstrzyknąć pod skórę własnym penem, „reżim insulinowy” ustala lekarz wraz z Tobą. Ilość

insuliny ustala się zgodnie z innymi lekami obniżającymi poziom cukru we krwi, aktywnością fizyczną i spożyciem posiłków - oraz rzecz jasna pomiarami cukru.

Wiele osób z cukrzycą typu 1 korzysta z pompy insulinowej, niektóre również z ciągłego pomiaru poziomu cukru we krwi (CGM).

## Pompa insulinowa jest mechaniczną pompą

### Insulina

Zaburzenia produkcji insuliny i działania insuliny w organizmie mają duże konsekwencje dla regulacji poziomu cukru we krwi.

- Insulina odpowiada za to, żeby komórki mięśniowe i tłuszczowe pobierały cukier z krwi po posiłku. W ten sposób przeciwdziała zbyt

wysokiemu poziomowi cukru we krwi. Insulina obniża poziom cukru we krwi.

- Insulina reguluje poziom produkcji cukru w wątrobie i zapewnia, żeby cukier we krwi utrzymywał się na normalnym poziomie pomiędzy posiłkami.



# Powikłania

Rozregulowana cukrzyca może doprowadzić do powikłań - chorób układu krążenia, oczu, stóp, nerek, nerwów lub dziąseł.

Tego typu powikłania mogą doprowadzić do złej jakości życia i skrócenia długości życia, większość cukrzyków obawia się właśnie powikłań.

Badania pokazują, że powikłania w dużym stopniu dotyczą wysokiego poziomu cukru we krwi przez długi czas, ale dla układu krążenia dodatkowo istotne jest utrzymywanie pod kontrolą ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Jest to równie ważne w przypadku cukrzycy typu 2, podwyższone ciśnienie krwi oraz poziom cholesterolu często stanowią część objawów klinicznych cukrzycy.

Obecnie możemy już dużo zrobić, żeby uniknąć powikłań lub opóźnić ich dalszy rozwój. W ostatnich latach poprawa w sposobie leczenia cukrzycy zaowocowała tym, że osoby z cukrzycą mają lepszą stabilność w zakresie leczenia cukrzycy, procent-

owo u mniejszej liczby z nich rozwijają się powikłania. Ale z drugiej strony zarówno występowanie cukrzycy, jak i średni wiek życia wzrosły tak bardzo, że liczba osób z powikłaniami cukrzycowymi nie spadła. Choroby wynikające z cukrzycy nigdy nie powstają gwałtownie, ale rozwijają się z czasem. Ponieważ rozwój powikłań następuje powoli, osoby w wieku 50-60 lat tracą 5-6 lat życia, natomiast u osoby 80-letniej, która zachoruje na cukrzycę nie rozwiną się powikłania.

Ale wysoki poziom cukru zazwyczaj prowadzi do uczucia zmęczenia, smutku i pogorszenia zdolności radzenia sobie w codziennym życiu, czyli do pogorszenia jakości życia. Osoby starsze powinny również mieć uregulowany w sposób zadowalający poziom cukru - wymagania same w sobie nie muszą być tak rygorystyczne. To przekłada się również na wytyczne dotyczące leczenia pacjentów z

cukrzycą. Docelowo w terapii zaleca się HbA1c około 7% jako cel terapii, z wyjątkiem osób w domu opieki i innych ze znacząco obniżonymi perspektywa mi przeżycia. W ich przypadku zaleca się, aby poziom cukru nie przekraczał 12-14 mmol/l.

Należy również mieć świadomość, że wiele osób starszych ma już rozwinięte powikłania, kiedy cukrzyca zostanie zdiagnozowana.



Ponieważ rozwój powikłań następuje powoli, osoby w wieku 50-60 lat tracą 5-6 lat życia, natomiast u osoby 80-letniej, która zachoruje na cukrzycę nie rozwiną się powikłania.



# Niski poziom cukru we krwi

(hipoglikemia)

Wartości poziomu cukru we krwi niższe niż 4 mmol/l nazywa się niskim poziomem cukru we krwi lub hipoglikemią.

Niski poziom cukru we krwi nie jest niebezpieczny - o ile nie przytrafi się w sytuacji, kiedy szczególnie ważne jest, aby być czujnym i przytomnym, na przykład podczas prowadzenia pojazdu.

Korzystanie z insuliny lub tabletek zmniejszających poziom cukru we krwi, które zawierają sulfonilomocznik, mogą doprowadzić do niskiego poziomu cukru we krwi lub hipoglikemii. W przypadku innej terapii farmakologicznej, poważna hipoglikemia pojawia się bardzo rzadko. Pojawiają się z zasady w związku ze znaczącymi zmianami diety bez tego, żeby dawka tabletek została zredukowana równocześnie, w przypadku poważnej choroby lub w przypadku zażywania innych tabletek, które wzmacniają efekt leków obniżających poziom cukru we krwi.

Objawy lub dolegliwości, kiedy poziom cukru we krwi stanie się niski, różnią się w zależności od osoby i mogą również zmieniać się z biegiem czasu. Ale większość osób odczuwa takie objawy: potliwość, dreszcze, niepokój, głód, strach, drażliwość, palpacje serca. W przypadku bardzo obniżonego poziomu cukru we krwi, często określanego jako szok insulinowy, człowiek może sprawiać wrażenie nietrzeźwego i mieć szkliste spojrzenie.

Może to również prowadzić do utraty przytomności i skurczy, ale dotyczy to bardzo wąskiej grupy osób z cukrzycą typu 2.

Aktywność fizyczna poprawia wrażliwość na insulinę i może to trwać kilka godzin. Dlatego czasami niezbędne może być zmniejszenie ewentualnej dawki insuliny i/lub



## Objawy hipoglikemii

Niski poziom cukru we krwi/  
hipoglikemia <3.5 mmol/L

- Zmęczenie
- Potliwość
- Wahania nastroju
- Ból głowy
- Głód
- Lęk i strach
- Dreszcze/drgawki
- Bładość
- Pogorszenie wzroku



Kiedy ma się hipoglikemię, organizm ma za dużo insuliny i potrzebuje cukrów/węglowodanów, aby podnieść poziom cukru we krwi. Jeśli poziom cukru we krwi nie wzrasta lub osoba straci przytomność, zadzwoń pod 113.

zjedzenie czegoś zawierającego cukier przed, w trakcie lub po aktywności fizycznej w celu uniknięcia niskiego poziomu cukru/hipoglikemii.

### Jak podnieść poziom cukru

Jeśli masz niski poziom cukru, musisz szybko zjeść lub wypić coś słodkiego. Owoc, kostka cukru, słodki napój gazowany, sok lub mleko są dobre w celu szybkiego podniesienia poziomu

cukru. Kiedy hipoglikemia ustąpi sensownie jest zjeść jakiś posiłek, żeby nie powróciła. W przypadku silnego ataku hipoglikemii osoby mające cukrzycę zachowują się jakby były zdezorientowane i potrzebują pomocy oraz podania cukru lub glukagonu. W przypadku utraty przytomności należy skontaktować się z lekarzem.

# Wysoki poziom cukru we krwi

(hiperglikemia)

Wysoki poziom cukru we krwi przez krótki czas nie jest niebezpieczny. Ale nie powinien być zbyt wysoki przez dłuższy czas.

Zbyt wysoki poziom cukru we krwi przez długi czas, może prowadzić do kwasicy ketonowej. Wiąże się to z ryzykiem śmierci, ale dotyczy to bardzo wąskiej grupy osób z cukrzycą typu 2.

Mimo wszystko warto zwrócić uwagę na następujące objawy:

- Pragnienie i częste oddawanie moczu
- Pogorszenie ogólnego samopoczucia

- Ból brzucha, nudności i wymioty
- Dezorientacja i zaburzenia świadomości
- Zapach acetonu z ust (słodki, zbliżony do zmywacza do paznokci)

Osoby z cukrzycą typu 1 mają większe zmiany poziomu cukru we krwi, zwłaszcza dla osób korzystających z pompy insulinowej, kwasica ketonowa stanowi prawdziwe zagrożenie.





## Objawy wysokiego poziomu cukru we krwi

Hiperglikemia  $>10$  mmol/L

- Zamglone widzenie
- Zmęczenie
- Duże ilości moczu
- Suchość w ustach i na błonach śluzowych
- Pragnienie



W przypadku kwasicy ketonowej występuje poważny niedobór insuliny w organizmie. Dodatkowo mogą wystąpić objawy takie, jak wymioty, ból brzucha, utrata przytomności i przyspieszony oddech o zapachu acetonu/zmywacza do paznokci. Częstymi przyczynami kwasicy ketonowej jest nowo zdiagnozowana cukrzyca typu 1, jeśli w przypadku cukrzycy typu 1 przytrafi się inna choroba z gorączką lub awaria pompy insulinowej.

# Życie z cukrzycą

Niektórzy nie mogą zrozumieć, dlaczego «spotkało to właśnie mnie», emocjonalne reakcje są całkowicie normalne.

Ta sytuacja może być odbierana jako kryzys życiowy i w związku z tym wiele osób martwi się o swoją przyszłość. Dodatkowo część osób doświadcza też, że niektórzy nie wykazują chęci wczucia się w ich sytuację lub mają błędne przekonania i informacje na temat cukrzycy. Wiele osób doświadcza leczenie jako dużą ilość zasad wytyczonych przez rodzinę i personel medyczny, co może sprawiać wrażenie dla osób z cukrzycą, że są oceniane przez pryzmat poziomu cukru we krwi.

Niektórzy mogą odczuwać wstyd lub poczucie winy za to, że mają cukrzycę typu 2 i decydują się zachować chorobę w tajemnicy. Cukrzycę typu 2 nazywa się często „chorobą stylu życia”, poprzez to nie ułatwiają choremu zaakceptowania swojej choroby. Ale: Badania wykazały, że również dziedziczność jest istotnym

czynnikiem sprzyjającym rozwojowi cukrzycy typu 2. O przyczynach cukrzycy typu 1 i LADA mamy bardzo mało sprawdzonych informacji.

Jeśli zachorujesz na cukrzycę, potrzebujesz wsparcia, aby zaakceptować to, że zachorowałeś na chorobę przewlekłą - tak aby móc rozpocząć odpowiednie leczenie od samego początku choroby. Niezależnie od tego wiele osób, zarówno członkowie rodziny, jak i osoba z cukrzycą, doświadcza swego rodzaju ulgi, kiedy diagnoza zostanie już ustalona.

Ważna jest dobra współpraca z pracownikami ochrony zdrowia w Twoim miejscu zamieszkania. Istotne jest posiadanie lekarza, który interesuje się cukrzycą i z którym można otwarcie porozmawiać.

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, która nigdy „nie przechodzi” oraz która wiąże się z codzienną odpowiedzialnością. Cały czas napotykasz na wyzwania, ponieważ wiele czynników oddziałuje na poziom cukru we krwi: co jesz i pijesz, jak aktywny fizycznie jesteś, czy jesteś chory, czy jesteś zestresowany, czy i ile pijesz alkoholu itd.

Wyzwaniem jest znalezienie takiego programu leczenia, który zapewni maksymalną możliwą wolność, satysfakcję i bezpieczeństwo w życiu codziennym, Tobie i Twojej rodzinie. Musisz sobie ufać - to najlepsze lekarstwo, zarówno w krótkiej, jak

i długiej perspektywie. Celem jest oczywiście wieść dobre, długie i normalne życie bez hospitalizacji. Musisz zdobyć informacje i doświadczenie, aby zapanować nad chorobą. To zajmuje czas i wymaga wiedzy oraz odwagi, żeby zdobyć nowe doświadczenie wraz ze wsparciem ze strony członków rodziny, przyjaciół i personelu medycznego. Dobrze jest rozpocząć Kurs Wprowadzający, który organizują wszystkie ośrodki szkoleniowe w szpitalach krajowych.

Masz prawo do szkolenia, a lekarz ma obowiązek skierować Cię na Kurs Wprowadzający.



Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, która nigdy „nie przechodzi” oraz która wiąże się z codzienną odpowiedzialnością.



Celem jest aby wieść dobre, długie i normalne życie bez hospitalizacji. Musisz zdobyć informacje i doświadczenie, aby zapanować nad chorobą.

Dobrze uregulowana cukrzyca oznacza, że udało się znaleźć sposób na to, jak utrzymywać wartości cukru na stabilnym i równomiernym poziomie. Dobra kontrola zapewnia dobre funkcjonowanie organizmu i jest gwarancją tego, że organizm nie ulegnie uszkodzeniu w dłuższej perspektywie. Ważne jest, żeby mieć świadomość, że szkodliwy nie jest jednorazowy wysoki poziom cukru we krwi, ale stale utrzymujące się wysokie wartości. Dlatego istnieje tak zwana długoterminowa wartość poziomu cukru we krwi, HbA1c, którą należy regularnie mierzyć.

Wszystkie osoby z cukrzycą powinny poddawać się regularnej kontroli - u specjalisty od typu 1 lub u lekarza rodzinnego w przypadku typu 2.

Jeśli masz LADA, najpierw skontaktuj się z lekarzem rodzinnym i w razie potrzeby następnie ze specjalistą. Raz w roku Ty i lekarz pomimo wszystko powinniście odbyć kontrolę, na której rozmawiacie o wszystkich aspektach twojego życia z cukrzycą. Lekarz powinien również wykonać więcej badań niż zazwyczaj.

Instytut Zdrowia Publicznego wypracował własne wytyczne w zakresie leczenia cukrzycy, ostatnio aktualizowane w 2016 roku. Znajdują się również w wersji dla użytkownika (m.in. na [diabetes.no](http://diabetes.no), wersja lato 2017). Możesz uzyskać wytyczne w zakresie leczenia - i korzystać z nich na spotkaniu z lekarzem, jeśli uważasz, że to konieczne.

# Nie jesteś sam

Cukrzyca, niestety, zaczyna być głównym wyzwaniem zdrowotnym w Norwegii.

U około 200.000 osób zdiagnozowano cukrzycę typu 2, u 28.000 cukrzycę typu 1 w Norwegii - łącznie około 230.000. W liczbach całkowitych mamy w przybliżeniu 40.000 osób z LADA. Dodatkowo duża liczba osób, nie wie, że ma cukrzycę typu 2. Całkowita liczba osób z cukrzycą typu 2 w Norwegii może wynosić pomiędzy 300.000 i 400.000, wliczając przypadki niezdiagnozowane.

Istnieje wiele mitów na temat cukrzycy, prawdopodobnie dlatego, że choroba jest „niewidzialna”. Nikt nie może zobaczyć, że masz cukrzycę. Jeśli zapanujesz nad swoją chorobą, możesz wieść życie takie, jak inni.

Niektórzy uważają, że ciężko jest opowiedzieć innym o chorobie. Niechętnie obciążają kolegów z pracy lub innych swoimi problemami osobistymi. Ale ludzie, z którymi mamy dużo kontaktu powinni wiedzieć, chociażby po to, żeby wiedzieć, jak się zachować, jeśli coś się wydarzy.

Ludzie najczęściej mało wiedzą i często przekazują nieprawidłowe informacje na temat leczenia cukrzycy. Dlatego ważne jest, aby otrzymać dobre i aktualne informacje. Jeśli masz jakieś pytania, możesz skontaktować się z linią dla diabetyków pod numerem telefonu 815 21 948 lub adresem e-mail lub za pośrednictwem strony diabetes.no, jest tam również możliwość chatu.



Istnieje wiele mitów  
na temat cukrzycy

# Witamy u nas

Cukrzyca oznacza chorobę - Stowarzyszenie Diabetyków kojarzy się z lepszym zdrowiem. Istnieje wiele mitów na temat cukrzycy, większość jest nieprawdziwa. Członkowie Stowarzyszenia Diabetyków o tym wiedzą.

Witamy u nas, jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich zachorował na cukrzycę. Możemy poprowadzić Cię przez dżungłę informacji i trudne medyczne zwroty oraz wysłuchać Cię, jeśli chcesz podzielić się jakimiś zmartwieniami lub czymś wesołym.

- Będąc członkiem Stowarzyszenia Diabetyków możesz również przyłączyć się, aby Stowarzyszenie zyskało siłę przebicia, tak żebyśmy mogli osiągnąć wspólny cel. Możesz pomóc innym osobom znajdującym się w tej samej sytuacji, co Ty i co być może najważniejsze: doświadczasz tego, że nie jesteś sam. Za pośrednictwem Stowarzyszenia Diabetyków możesz wziąć udział w kursie. Celem jest poprawa w zakresie własnej opieki z pomocą nowej wiedzy, szkoleń praktycznych i zwiększenia motywacji.

- Dla osób z cukrzycą zastosowanie mają specjalne zasady dotyczące zasiłków, wyboru zawodu, prawa azdy, ubezpieczenia itp. Jako członek Stowarzyszenia Diabetyków możesz otrzymać aktualne informacje w zakresie wszystkich dotyczących Cię przepisów. Stowarzyszenie pracuje również nad poprawą wiedzy w zakresie cukrzycy u swoich członków i u ich najbliższych, ale również aktualizacją informacji dla personelu medycznego, podwyższanie ogólnej wiedzy na temat cukrzycy w społeczeństwie, a poza tym informowanie polityków i władz. W każdej chwili możesz zadzwonić do Stowarzyszenia, aby otrzymać fachową poradę, przydatne informacje lub porozmawiać z nami o wszystkim, co cię nurtuje.

- Osoby z cukrzycą muszą nauczyć się panowania nad swoją chorobą. Ustawa o specjalistycznych usługach zdrowotnych mówi, że szkolenie pacjenta i jego członków rodziny jest jednym z czterech głównych zadań norweskich szpitali. Personel medyczny aranżuje więc kurs wstępny dla osób z nowo zdiagnozowaną cukrzycą. Żeby wziąć udział w kursie wprowadzającym należy otrzymać skierowanie od swojego lekarza rodzinnego.
- Stowarzyszenie Diabetyków zbiera pieniądze na badania i działalność informacyjną. Stowarzyszenie Diabetyków stoi za wieloma przełomowymi zmianami. Teraz widzimy realne możliwości zapobiegania - w dłuższej perspektywie być może wyeliminowania - cukrzycy. Stowarzyszenie aktywnie współpracuje z naukowcami, lekarzami oraz innymi pracownikami ochrony zdrowia w celu poprawy oferty leczenia dla osób z cukrzycą
- Linia diabetyków to należąca do Stowarzyszenia Diabetyków usługa informacyjna przez telefon, stronę internetową lub face2face. Będziesz mógł porozmawiać z doświadczonym konsultantem lub personelem medycznym o tym, co konieczne. Oprócz norweskiego możesz porozmawiać w języku angielskim, arabskim, somali, tureckim i urdu/pujabi.
- Stowarzyszenie Diabetyków wydaje czasopismo dla członków sześć razy w roku, jak również organizuje Forum o cukrzycy skierowane specjalnie do personelu medycznego cztery razy w roku. Dodatkowo wiadomości i aktualne informacje znajdują się na [diabetes.no](http://diabetes.no).

Masz pytanie na temat cukrzycy?

Skontaktuj się z naszą linią,  
pon.-ptk. 09:00–15:00



[diabetes.no/linjen](http://diabetes.no/linjen)



815 21 948



## Zostań członkiem, użyj nam swojego głosu

Jako członek przyczyniasz się między innymi do:

- badań nad cukrzycą
- poprawy sytuacji prawnej wszystkich cukrzyków - zarówno dzieci, jak i dorosłych
- tego, żeby personel medyczny był na bieżąco i żebyś otrzymał najlepsze możliwe leczenie
- wysokiej jakości informacji w zakresie opieki własnej
- tworzeniach bezpiecznych miejsc spotkań dla osób z cukrzycą i ich bliskich - tam, gdzie mieszkasz

Aby zapoznać się z korzyściami dla członków,  
wejdź na: [diabetes.no/medlemsfordeler](https://diabetes.no/medlemsfordeler)



## Korzyści jako członka:

- Czasopismo o cukrzycy - sześć razy w roku.
- Ekskluzywne ubezpieczenie dla członków - ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków z ubezpieczeniem terapii w zakresie wypadków i własne ubezpieczenie BliBoende.
- Linia dla Diabetyków - zadaj pytanie, a ekspert odpowie przez Internet lub telefonicznie. Możesz również otrzymać odpowiedź w językach: hindi, punjabi, angielski, urdu, turecki, portugalski, hiszpański, somali i tamilski.
- Oferta kursów, wykładów, aktywności, wycieczek i życia towarzyskiego.
- Moja strona - tylko dla członków. Specjalne ceny dla członków Stowarzyszenia, artykuły, pomoc w zakresie zasiłków itp.
- Aktualne informacje o wszystkich aspektach choroby
- Pomoc adwokata - darmowa pierwsza konsultacja i niższa stawka godzinowa, jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy.
- Umowa z hotelami Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia i Thon Hotels za pośrednictwem FFO-avtalen.
- Top 5 gwarancja ceny we Fjordkraft, który jest jednym z największych dostawców energii elektrycznej w Norwegii. Stowarzyszenie Diabetyków otrzyma również specjalne wsparcie, jeśli skorzystać z umowy na dostawę energii elektrycznej.
- Tańsze paliwo dzięki karcie Statotil. Stowarzyszenie Diabetyków otrzymuje również bezpośrednie wsparcie, kiedy napełniasz bak.
- Golf – Grønn Glede. Gruntowne szkolenie z golfa u profesjonalnych graczy.
- Współpraca z Norweskim Stowarzyszeniem Golfa, oferta dotyczy ok. 30 miejsc w Norwegii.
- Rabat na przewóz promem z samochodem po trasach skandynawskich w Stena Line.

# Tak, chcę zostać członkiem

(Pisz wyraźnie)

Imię i nazwisko: .....

Adres: .....

Kod pocztowy: ..... Miejscowość: .....

E-mail: .....

Data urodzenia: ..... Telefon: .....

- |                          |  |     |       |
|--------------------------|--|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> | Członkostwo zwykłe                         | NOK | 450,- |
| <input type="checkbox"/> | Członkostwo wspierające                    | NOK | 150,- |
| <input type="checkbox"/> | Członkostwo dla pracownika ochrony zdrowia | NOK | 450,- |

Zawód: .....

- |                          |                       |     |       |
|--------------------------|-----------------------|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> | Członkostwo ze zniżką | NOK | 225,- |
|--------------------------|-----------------------|-----|-------|
- (Młodzież 18–25 lat, studenci do 30 roku życia. beneficjenci najniższych emerytur, beneficjenci renty zdrowotnej, dochód do 2G)

Informacje te pomogą nam wysłać Ci informacje dopasowane do Ciebie:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mam cukrzycę typu 1 | <input type="checkbox"/> MODY             |
| <input type="checkbox"/> Mam cukrzycę typu 2 | <input type="checkbox"/> Krewny           |
| <input type="checkbox"/> LADA                | <input type="checkbox"/> Nie mam cukrzycy |

Ten formularz należy  
dostarczyć do nas - osobiście  
lub wysłać pocztą:

Diabetesforbundet  
Pb 6442 Etterstad  
0605 Oslo





Możesz również  
zarejestrować się przez:



Wyślij sms «diabetes»  
na numer 1960



Wejdź na [diabetes.no](https://diabetes.no)




Zadzwoń 23 05 18 00


Informacje do kontaktu:


**STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW**

Postboks 6442 Etterstad, 0605 Oslo

Adres: Østensjøveien 18

 23 05 18 00

 [post@diabetes.no](mailto:post@diabetes.no)

 [diabetes.no](http://diabetes.no)