

Pozytywna insulinoterapia

*Pierwsze kroki w radzeniu sobie
z cukrzycą typu 2*

Rozpoznanie cukrzycy typu 2
może być stresującym
i przytłaczającym przeżyciem.

Ważne jest, aby pamiętać, że choroba
pojawiła się NIE z Twojej winy.

Oto kilka najważniejszych faktów i zaleceń,
dzięki którym dowiesz się, **jak odpowiednio**
zacząć radzić sobie z cukrzycą typu 2.



sanofi



Co to jest cukrzyca typu 2?

Trzustka to podłużny gruczoł znajdujący się za żołądkiem. Wytwarza ona niezbędne hormony oraz kontroluje ich poziom. Jednym z tych hormonów jest insulina. Insulina reguluje poziom cukru (glukozy) we krwi, utrzymując go w prawidłowym zakresie. W przebiegu cukrzycy typu 2 insulina wytwarzana przez trzustkę nie działa prawidłowo lub trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny. W rezultacie poziom glukozy we krwi może wzrosnąć powyżej normy¹.



Ważne jest osiągnięcie docelowego poziomu glukozy we krwi

Jednym z najważniejszych sposobów monitorowania przebiegu cukrzycy jest śledzenie poziomu glukozy we krwi, niezależnie od stosowanego leczenia. Poziom cukru we krwi powinien mieścić się w ramach spersonalizowanego docelowego zakresu, uzgodnionego z lekarzem lub zespołem diabetologicznym, ponieważ wysokie lub zbyt niskie stężenie glukozy może prowadzić do problemów zdrowotnych. Utrzymywanie prawidłowego poziomu glukozy może pomóc zmniejszyć ryzyko poważnego uszkodzenia oczu, serca, stóp i nerek².



Skup się na zdrowszym stylu życia

Sposób odżywiania może mieć znaczący wpływ na poziom glukozy we krwi, dlatego ważne jest, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak składniki i wielkość posiłków wpływają na stężenie cukru.

Staraj się dbać o zbilansowaną dietę: jedz warzywa, ogranicz produkty bogate w tłuszcze nasycone – porozmawiaj z dietetykiem, który pomoże Ci w opracowaniu zdrowego planu żywieniowego. Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc obniżyć poziom glukozy we krwi, dlatego ważne jest, aby dbać o aktywność – zastanów się, jaki rodzaj ćwiczeń sprawia Ci przyjemność i pasuje do Twojego stylu życia. Aktywność fizyczna i racjonalne żywienie mogą również pomóc w zmniejszeniu masy ciała, jeśli jest to potrzebne³.



Porozmawiaj z lekarzem, aby znaleźć najlepszą dla siebie opcję leczenia

Wiele osób nie osiąga docelowych poziomów glukozy poprzez samą zmianę stylu życia. Lekarz może wóczas zasugerować leki przeciwcukrzycowe, które pomogą utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi i dobry stan zdrowia. Lekarz lub zespół opieki diabetologicznej doradzi, które leki są dla

Ciebie odpowiednie. Mogą to być tabletki, takie jak metformina, a także leki do wstrzykiwań, jak insulina. Podobnie jak wszystkie inne produkty lecznicze, leki przeciwcukrzycowe mogą powodować działania niepożądane. Ważne jest, aby wiedzieć, jakie działania mogą wystąpić i co należy wtedy zrobić, a także kiedy porozmawiać o nich z lekarzem lub zespołem diabetologicznym³. Zasięgnij porady lekarza lub zespołu diabetologicznego, aby opracować plan leczenia, który będzie dla Ciebie najlepszy.



Przebieg cukrzycy ewoluuje z czasem, dlatego leczenie również może wymagać modyfikacji

Z biegiem czasu trzustka może ulec osłabieniu i nie wytwarzać już takiej ilości insuliny jak na etapie diagnozy. **Poziom glukozy we krwi może przekroczyć normę, nawet jeśli aktywnie monitorujesz przebieg choroby⁴. Nie świadczy to o porażce – lekarz**

może zasugerować dostosowanie leków, aby rozwiązać ten problem⁵. Z czasem może być konieczna zmiana lub dodanie jednego lub kilku leków⁶. Decyzje te podejmiesz wspólnie z lekarzem.



Pamiętaj, że nie musisz odczuwać winy lub wstydu: modyfikacja leczenia jest całkowicie normalna i może pomóc Ci prowadzić zdrowszy styl życia.



Porozmawiaj z lekarzem lub zespołem diabetologicznym, jeśli potrzebujesz dodatkowych informacji lub masz pytania albo wątpliwości dotyczące leczenia.

Opracowano na podstawie: 1. Type 2 Diabetes. Diabetes UK. <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/types-of-diabetes/type-2> [dostęp: czerwiec 2024]. 2. Glycemic targets. Standards of Medical Care in Diabetes. Diabetes Care 2021; 44(S1): S73–S84. 3. Davies MJ et al. Diabetes Care 2018; 41: 2669–2701. 4. Fonseca VA. Diabetes Care 2009; 32: S151–S156. 5. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Care in Diabetes – 2023. Diabetes Care 2023; 46 (Suppl 1): S140–S157. 6. How Type 2 Diabetes Progresses. American Diabetes Association. <https://www.diabetes.org/diabetes/how-type-2-diabetes-progresses> [dostęp: czerwiec 2024].



**CUKRZYCA
na POZIOMIE**

Zapraszamy do odwiedzenia strony kampanii edukacyjnej, która powstała z myślą o osobach żyjących z cukrzycą oraz ich bliskich.

Przekonaj się, że życie z cukrzycą – dobrze zarządzaną – może być pełne smaku i radości!



Infolinia diabetologiczna sanofi dla pacjentów z cukrzycą

Godziny pracy infolinii:
pon.–pt. w godz. 9.00–20.00

22 266 81 60

801 102 222

Koszt połączenia wg stawek operatorów

sanofi