



Książeczka samokontroli

dla kobiet z cukrzycą ciążową



HAND-PROD

Nasza technologia jest Twoją przyszłością



Spis treści

1. Co to jest cukrzyca ciążowa

4

2. Badanie poziomu cukru we krwi

6

Higiena pomiaru glikemii	7
Monitorowanie glikemii przy pomocy glukometru	8
Porady dla kobiet z cukrzycą ciążową	10

3. Pomiar ciał ketonowych w moczu

12

4. Dziennik samokontroli

14

Autorzy:

dr n. med. Katarzyna Cyganek
dr n. med. Przemysław Witek

Patronat:

Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum,
Kraków ul. Kopernika 15
oraz Fundacja „Życ z cukrzycą”

Kierownik:

prof. dr hab. n. med. Maciej Małecki



HAND-PROD

Nasza technologia jest Twoją przyszłością



1. Co to jest cukrzyca ciążowa

DLA ZDROWIA MAMY
I DZIECKA



Cukrzyca ciążowa jest stanem charakteryzującym się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi, który po raz pierwszy rozpoznawany jest w trakcie ciąży. U większości ciężarnych można zaobserwować pewien stopień pogorszenia tolerancji glukozy, co jest konsekwencją zmian hormonalnych występujących w tym okresie. Zjawisko to nasila się wraz ze wzrostem ciąży. W okresie trzeciego trymestru te same zmiany hormonalne odpowiadają za występowanie u niektórych kobiet cukrzycy ciążowej.

Jak do tego dochodzi?

W czasie ciąży łożysko produkuje liczne hormony. Niektóre z nich pomagają w dostarczaniu składników odżywczych od matki do rozwijającego się płodu. Inne, starają się ustrzec matkę przed zbyt niskim poziomem cukru we krwi, osłabiając działanie insuliny. Organizm ciężarnej, chcąc utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, zwiększa produkcję insuliny. Jeżeli trzustka przyszłej mamy jest w stanie zaspokoić zwiększone zapotrzebowanie organizmu na insulinę, nie ma zagrożenia cukrzycą ciążową. W przypadku, kiedy z różnych przyczyn trzustka nie jest dostatecznie wydolna, a insuliny jest za mało, rozwija się cukrzyca ciążowa.

Cukrzyca ciążowa, a także występująca przed ciążą cukrzyca przedciążowa (typu 1 lub niekiedy typu 2), wymaga tych samych kryteriów wyrównania metabolicznego. W związku z tym zasady samokontroli są w obu przypadkach identyczne.



2. Badanie poziomu cukru we krwi

Higiena pomiaru glikemii



PAMIĘTAJ
O ZACHOWANIU HIGIENY
PODCZAS BADANIA

Pomiary poziomu cukru (glukozy) we krwi przy pomocy glukometru, to niezbędny element leczenia cukrzycy. W cukrzycy ciąży wykonuje się je rano, na czczo, oraz po każdym posiłku. Powinien być on spożyty w ciągu krótkiego czasu (do 15 min), a pomiar wykonany po 60 min. od chwili rozpoczęcia jedzenia.

Poziom glukozy (glikemii) bada się na małym analizatorze zwanym glukometrem. Dzięki niemu można wykonywać wielokrotne oznaczenia w ciągu doby. Do badania należy uzyskać małą kroplę krwi. Najczęściej nakłuwa się boczną powierzchnię opuszka palca, ale można też wykorzystać kroplę krwi z innych części ciała. Do tego celu stosuje się zwykłą, jałową igłę lub specjalny nakłuwacz. Użycie tego urządzenia sprawia, iż nieprzyjemny moment nakłucia jest prawie bezbolesny. Brak widoku igły poprawia również komfort wykonania tej czynności. Przed pomiarem poziomu cukru należy umyć ręce w ciepłej wodzie z mydłem, a następnie wytrzeć je ręcznikiem. Nie stosuje się środków odkażających przed pobraniem krwi.

Badanie wykonuj:

- rano, na czczo
- po każdym posiłku 60 min. od chwili rozpoczęcia jedzenia.



Monitorowanie glikemii przy pomocy glukometru

CECHY

- szybki pomiar - 5 s
- szeroki zakres pomiarowy - 10-600 mg/dL
- mała kropla krwi - 0,5 µl

CECHY

- duży, czytelny wyświetlacz
- 8 innowacyjnych elektrod



KORZYŚCI

- poczucie bezpieczeństwa
- komfort użytkowania

KORZYŚCI

- wygoda pracy z glukometrem
- szybki dostęp do potrzebnych informacji

Zasady prawidłowego pomiaru:

1. Umyj dłonie mydłem i ciepłą wodą.
2. Rozmasuj miejsce nakłucia.
3. Przygotuj higieniczny system do monitorowania glikemii Cera-Chek 1Code.
 - a. Wyciągnij glukometr z etui.
 - b. Włóż lancet do nakłuwacza, ustaw odpowiednią głębokość nakłucia.
 - c. Przygotuj pasek testowy (sprawdź datę ważności paska).
 - d. Włóż pasek testowy do glukometru.
4. Nakłuj boczną powierzchnię palca.
5. Dostaw pasek do uformowanej kropli krwi do momentu wypełnienia pola testowego.
6. Odczekaj 5 sekund.
7. Odczytaj wynik pomiaru.
8. Zdezynfekuj miejsce ukłucia.
9. Usuń lancet z nakłuwacza.
10. Zapisz wynik w dzienniku samokontroli.

Możliwe przyczyny błędnego pomiaru:

1. Zdezynfekowanie miejsca ukłucia przed pomiarem, np. alkoholem.
2. Nieumycie rąk przed pomiarem.
3. Nieodpowiednia temperatura przechowywania paska testowego oraz glukometru.
4. Przetknięte paski testowe.
5. Zabrudzenie okienka paska testowego (dotknięcie kapilary zasysającej, użycie paska, który upadł na podłogę).
6. Zabrudzenie glukometru.



Porady dla kobiet z cukrzycą ciążową

PAMIĘTAJ:

Dopilnuj wizyt u diabetologa i stosuj się do jego zaleceń.

UNIKAJ:

Jedzenia w barach szybkiej obsługi, fast food itp.

UNIKAJ:

Stresu - jego podwyższony poziom utrudnia kontrolę glikemii.

PAMIĘTAJ:

Dopilnuj prawidłowej diety cukrzycowej.

PAMIĘTAJ:

Mierz swój cukier regularnie i dopilnuj jego prawidłowego poziomu.

PAMIĘTAJ:

Ty i Twoje dziecko to jedno, dbaj o prawidłowe wyrównanie cukru.

UNIKAJ:

Używek - alkoholu, oraz papierosów.



3. Pomiar ciał ketonowych w moczu



Jeżeli w diecie jest zbyt mało kalorii lub zawiera ona za mało węglowodanów, organizm pozyskuje energię z metabolizmu tkanki tłuszczowej. Pojawiają się wówczas ciała ketonowe. Ich obecność nie jest korzystna dla płodu i wymaga modyfikacji diety: zwiększenia kaloryczności oraz zawartości węglowodanów. Niekiedy wskazany jest dodatkowy posiłek w godzinach nocnych, np. o północy czy nawet później (ok. 3-4 nad ranem).

Sposób wykonania badania

Pasek testowy do badania obecności glukozy i ciał ketonowych zanurza się na chwilę w małej porcji moczu. W zależności od instrukcji podanej na opakowaniu należy odczekać kilkanaście / kilkadziesiąt sekund i dokonać odczytu wyniku przez porównanie koloru paska testowego z załączonym wzorcem, oddzielnie dla glukozy i dla ciał ketonowych. Prawidłowe wskazanie to brak obecności glukozy i ciał ketonowych. Należy je odnotować w dzienniczku samokontroli.

WAŻNE!

Istotnym elementem monitorowania leczenia jest badanie masy ciała. Zaleca się wykonywanie tych pomiarów 1 x w tygodniu w jednakowych warunkach np. rano, na czczo, po oddaniu moczu, bez ubrania. Masa ciała w III trymestrze ciąży nie powinna zmniejszać się.



Twoje źródło słońca



Witamina SunVi D3 Spray podjęzykowy

Dla noworodków, niemowląt i dzieci oraz osób dorosłych, w tym kobiet planujących ciążę, w ciąży i matek karmiących piersią oraz osób po 60 r.ż. do codziennego stosowania przez cały rok. Dostępna w innowacyjnej formie łatwego w aplikowaniu spray'u.

Witamina D3 jest syntetyzowana naturalnie w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych oraz w niewielkich ilościach dostarczana wraz z mlekiem matki. Biorąc pod uwagę ograniczony dostęp do światła słonecznego, a także niewielkie jej ilości znajdujące się w mleku matki, wskazane jest dodatkowe suplementowanie zarówno u niemowląt i dzieci, jak i osób dorosłych. Zrównoważona i zróżnicowana dieta oraz zdrowy styl życia są podstawą zapewnienia prawidłowego funkcjonowania organizmu.

SunVi D3 Spray podjęzykowy 400, 1000 i 2000 j.m.

400 lub 600 porcji witaminy SunVi D3 w formie płynnej umożliwiającej wchłanianie poprzez błony śluzowe jamy ustnej. Dostępna w innowacyjnej formie łatwego w aplikowaniu spray'u dla dzieci i dorosłych. Profesjonalny i wygodny aplikator sprawia, że śmiało może korzystać cała rodzina.



400 j.m. / 400 porcji

dla noworodków i niemowląt, od 1 dnia życia oraz dzieci do codziennego stosowania przez cały rok



1000 j.m. / 600 porcji

dla dzieci powyżej 1 roku życia, młodzieży oraz osób dorosłych do codziennego stosowania przez cały rok



2000 j.m. / 400 porcji

dla osób dorosłych w tym kobiet planujących ciążę, w ciąży i matek karmiących piersią oraz osób dorosłych po 60 r.ż. do codziennego stosowania przez cały rok

Autorzy:

dr n. med. Katarzyna Cyganek
dr n. med. Przemysław Witek

Patronat:

Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych,
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum,
Kraków ul. Kopernika 15
oraz Fundacja „Życ z cukrzycą”

Kierownik:

prof. dr hab. n. med. Maciej Małecki



www.vivachek.pl

HAND-PROD Sp. z o.o.

ul. Włodzimierza Tetmajera 79
31-352 Kraków

tel.: +48 22 867 87 37

tel.: +48 12 345 01 89

fax: +48 12 345 03 09

www.hand-prod.com.pl



HAND-PROD

Nasza technologia jest Twoją przyszłością