



ZALECENIA PIELĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

1. Zalecenia dietetyczne:

- spożywaj 4-5 posiłków lekkostrawnych, urozmaiconych;
- nie przejadaj się;
- codziennie jedz warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym (>50);
- ograniczaj węglowodany proste
- zamiast cukru używaj słodzika;
- ograniczaj tłuszcze nasycone (zwierzęce);
- ogranicz/ rzuć palenie papierosów i picie alkoholu;

Prawidłowe żywienie ma istotne znaczenie w prewencji oraz leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy i poprawie ogólnego stanu zdrowia.

2. Kontrola ciśnienia tętniczego krwi i masy ciała

- codziennie dokonuj pomiaru ciśnienia tętniczego krwi i prowadź dzienniczki kontroli;
- regularnie kontroluj masę ciała, w przypadku nadwagi lub otyłości staraj się zredukować masę ciała;

3. Kontrola poziomu glukozy

Codziennie, kilka razy dziennie (zgodnie z zaleceniami lekarza) kontroluj poziom glukozy we krwi za pomocą glukometru.

Sposób pomiaru:

- potrzebny sprzęt: glukometr, paski do glukometru, nakłuwacz, jałowy gazik;
- przygotowanie:
 - * dokładnie umyj ręce wodą z mydłem, szczególnie tego palca, w który planowane będzie nakłucie, możesz również go rozmasować w celu poprawy krążenia krwi;
 - * przygotuj glukometr- włóż do niego pasek,
 - * przygotuj nakłuwacz;

Sposób wykonania:

- * za pomocą nakłuwacza, nakłuj boczną część opuszki palca środkowego lub serdecznego;



- * przyłóż pasek z glukometrem do uzyskanej kropli krwi, aż do usłyszenia charakterystycznego sygnału;
- * przyłóż jałowy gazik do nakłutego palca;
- * odczekaj około 5 s odczytaj wynik i zapisz go w dzienniczku kontroli.

Zapisuj w dzienniczku kontroli glukozy uzyskane wyniki.

4. Aktywność fizyczna

- pamiętaj o codziennym wykonywaniu ćwiczeń fizycznych;
- wysiłek fizyczny powinien być umiarkowany, regularny, dostosowany do możliwości pacjenta;

5. Higiena ciała i stóp

- Codziennie staraj się myć całe ciało wodą z mydłem,
- Szczególną uwagę zwróć na stopy- codziennie dokładnie je oglądaj, czy nie pojawiają się niepokojące zmiany,
- Stopy myj w letniej wodzie z mydłem, dokładnie osuszaj,
- Stosuj maści nawilżające, witaminowe na skórę stóp,
- Noś bawełniane lub wełniane skarpetki, najlepiej bezuciskowe,
- Paznokcie obcinaj równo, nie za krótko,
- Używaj wygodnego obuwia,
- Nigdy nie chodź boso, gdyż mogą wystąpić urazy stóp,
- Nie ogrzewaj stóp przy kaloryferze, za pomocą termoforu.

6. **Dokonuj samoobserwacji**, aby jak najszybciej wykryć niepożądane zmiany, czy objawy (np. wzmożone pragnienie, łaknienie, osłabienie, wielomocz, świąd skóry)