

Glukoza na huśtawce

Bywa, że u diabetyka poziom cukru we krwi gwałtownie się podnosi lub obniża. Są sytuacje niebezpieczne dla zdrowia. W jaki sposób można im zapobiec?

Osoba z cukrzycą powinna stale nosić przy sobie jakiś znaczek (np. bransoletkę lub wisiołek na szyi) z informacją, że ma cukrzycę, może mieć hipoglikemię, potrzebuje szybkiego podania cukru i interwencji pogotowia ratunkowego. Umożliwi to przyjscie z pomocą, jeśli np. zasłabnie na ulicy. W naszej krwi stale krąży trochę cukru. Badając jego stężenie, sprawdzamy tzw. glikemię. Gdy jesteśmy na czczo, prawidłowa wynosi 60-125 mgproc.

Za mało...

Hipoglikemia jest to tzw. niedocukrzenie, czyli zbyt małe stężenie glukozy we krwi. To stan, kiedy poziom cukru we krwi jest niższy niż 60 mgproc.

Do hipoglikemii dochodzi najczęściej, gdy osoba z cukrzycą:

- zażyje zbyt dużą dawkę insuliny lub leku obniżającego poziom cukru we krwi,
- popełni jakieś błędy w żywieniu np. ominie główny posiłek albo nagle zmniejszy ilość pożywienia,
- zacznie się gwałtownie odchudzać,
- wykona duży wysiłek fizyczny i nie uwzględni tego w planowaniu posiłku i dawki leku.

Jeśli poziom cukru we krwi obniża się powoli, zwykle boli głowa, jesteśmy zmęczeni, rozdrażnieni, możemy mieć zaburzenia koncentracji i równowagi, zamazane widzenie, może nam być słabo. Gdy do hipoglikemii dochodzi szybko, zwykle pojawia się drżenie mięśni, pobudzenie, zde-

nerwowanie, mamy obfite poty, zawroty głowy, gwałtowne bicie serca i nie odczuwamy głodu. Bardzo ciężka hipoglikemia, na którą się szybko nie zareaguje, często prowadzi do utraty przytomności, drgawek i śpiączki zagrażającej życiu. Niemal wszystkim przypadkom ciężkiej hipoglikemii można

zapobiec, stosując się do zaleceń lekarza i unikając sytuacji, które mogą prowadzić do niedocukrzenia. Nocnej hipoglikemii można zapobiegać np. zmniejszając dawkę insuliny działającej nocą lub zjadając przed snem dodatkowy posiłek, zawierający wolno wchłanialne białko i węglowodany (twarożek czy chudą wędlinę z chlebem).

Za dużo...

Zbyt wysoki poziom cukru we krwi to hiperglikemia. Gdy przekroczy on 180 mgproc., cukier może pojawić się także w moczu. Do tak dużego wzrostu stężenia glukozy we krwi dochodzi zwykle na skutek zaniedbania w samokontroli (np. zbyt mała dawka insuliny, pominięcie zastrzyku lub niezażycie leku doustnego), błędów dietetycznych (za duża ilość węglowodanów



w posiłku), zbyt małej aktywności fizycznej, na skutek innej choroby (np. infekcji, której towarzyszy wysoka gorączka) lub przyjmowania niektórych leków, a także nadużywania alkoholu.

Przy hiperglikemii najpierw czujemy bardzo silne pragnienie przy jednoczesnym oddawaniu dużych ilości moczu. Jesteśmy zmęczeni, osłabieni, senni. Tracimy apetyt, chudniemy. Możemy mieć nudności, wymioty, bóle brzucha, głowy, pieczenie w jamie ustnej, zaróżowienie skóry, przyspieszenie tętna.

Hiperglikemii zwykle można zapobiec. Trzeba po prostu systematycznie kontrolować stężenie cukru we krwi, zażywać leki i stosować się, do zaleceń diabetologa. Leczyć wszystkie dodatkowe choroby.

Szybka pomoc

Przy hipoglikemii

• Osoba z cukrzycą powinna mieć przy sobie glukagon – hormon szybko podnoszący stężenie glukozy we krwi. Jeżeli jest przytomna, powinna zrobić sobie zastrzyk. Jeśli nie ma pod ręką glukagonu, musi szybko zjeść lub wypić coś słodkiego.

Natomiast gdy chory stracił przytomność i sam nie wykona sobie zastrzyku, ktoś powinien wezwać lekarza i w tym czasie zrobić zastrzyk – podskórnie lub domięśniowo – z glukagonu (1-2 mg).

Przy hiperglikemii

• Osoba z cukrzycą powinna zażyć dawkę insuliny, by znormalizować stężenie glukozy we krwi i pić wodę (nic słodkiego!). Trzeba wezwać lekarza, który oceni, czy istnieje zagrożenie śpiączką ketonową.

Pierwsza pomoc dla diabetyka

O cukrzycy lekarze mówią – cichy zabójca. Nie wiadomo, kiedy człowieka dopadnie, nie boli, ale – zwłaszcza późno odkryta – potrafi oślepić, „obciąć nogi”, spowodować zawał, zniszczyć nerki.

Człowiek z cukrzycą może nagle zasłabnąć na ulicy. Przechodnie przeważnie biorą go za pijaka. A jeśli nawet wezwą pogotowie, lekarz nie od razu może zorientować się, że to hipoglikemia. W Niemczech i w innych krajach chorzy na cukrzycę no-

szą specjalne bransoletki z napisem „Mam cukrzycę. Pomóż mi”.

Ułatwia to pomoc w wielu niespodziewanych i trudnych sytuacjach. W Polsce bransoletki nie są powszechne, choć pojawiają się już informacje na stronach internetowych o możliwości zaopatrzenia się w silikonowe opaski napisem w językach polskim i angielskim. Jest więc szansa, że mdlejący na ulicy diabetyk nie będzie potraktowany jak pijany.



Jaką wodę pijesz? Żywą czy martwą?

Prezentujemy płytkę do oczyszczania

i energetyzowania wody jako domową oczyszczalnię wody, która:

- zmienia wodę z kranu w wodę zbliżoną do źródlanej – woda zmienia smak
- podnosi pH do ok. 8, 5
- strukturalizuje wodę – przebadano w Instytucie Masaru Emoto
- oczyszcza pod względem bakteriologicznym
- obniża poziom metali ciężkich np. żelaza, natomiast podnosi poziom metali lekkich np. magnezu i wapnia
- obniża poziom azotynów
- poprawia klarowność wody

Regularne przyjmowanie wody z płytki może przynieść najpóźniej po 2 miesiącach następujące korzyści:

- zdecydowana poprawa cery i wygładzanie zmarszczek
- wzrost energii
- poprawa procesów biologicznych i chemicznych
- wzmocnienie systemu odpornościowego
- oczyszczenie organizmu z toksyn
- lepsze samopoczucie
- oraz inne

**PŁYTKĘ MOŻNA ZAMÓWIC POD NR TEL. 085 741 51 18
ORAZ NA STRONIE: www.energiezycia.pl**