

# Niezbędnik diabetyka



Foto: Galeria

**Każdy diabetyk powinien mieć pod ręką wszystko, co potrzebne, by zachować kontrolę nad chorobą.**

- Bransoletka -** Do stałego noszenia na rękę. Zawiera imię, nazwisko, informację, na jaki typ cukrzycy choruje jej posiadacz, a także numer telefonu kontaktowego do bliskich.
- Cukierki -** Zjedzenie czegoś słodkiego chroni przed hipoglikemią (niedocukrzeniem), które objawia się nagłym osłabieniem, drżeniem wewnętrznym, mrowieniem warg czy zawrotami głowy.
- Glukometr -** Aparat do badania stężenia glukozy we krwi. Wyposażony jest w nakłuwacz, wymienne igły i paski testujące. Kroplę krwi z opuszki palca lub przedramienia umieszcza się na pasku, a na dużym, wyraźnym wyświetlaczu pojawia się wynik.
- Wstrzykiwacz - insuliny** - Jednorazowy zawiera określoną dawkę insuliny – po wstrzyknięciu wyrzucasz go do kosza. Pen jest wielokrotnego użytku i zawiera wymienne wkłady z dawką insuliny ustaloną przez lekarza.
- Pompa - insulinowa** - Zapewnia wyrównany poziom glukozy we krwi przez całą dobę, dozując insulinę w odpowiednim czasie i w ustalonej dawce. Można ją nosić w kieszeni lub przy pasku do spodni. Dzieci do 10 lat mogą dostać pompę bezpłatnie, składając wniosek do fundacji Jurka Owsiaka.
- Paski testowe -** Do pomiaru stężenia ciał ketonowych we krwi. Ciała te mogą pojawić się, gdy stężenie cukru przekracza 250 mg/dl. Pozwala to zapobiec kwasicy ketonowej (szczególnie przydatne dla ciężarnych z cukrzycą i diabetyków stosujących pompę insulinową).
- Ciśnieniomierz -** Konieczny, bo cukrzyca często współwystępuje z nadciśnieniem. Zbyt wysokie ciśnienie uszkadza zaś ściany naczyń krwionośnych. Ciśnieniomierz zakłada się zawsze na tę samą rękę. Pomiar należy wykonywać rano i wieczorem, przed jedzeniem.

