

Jeśli masz zbyt wysoki cholesterol i chcesz się zdrowo odżywiać...



Nie obawiaj się, że jest to trudne i uciążliwe. Okazuje się, że wystarczy zmienić kilka nawyków żywieniowych i wzmocnić aktywność fizyczną, by w krótkim czasie przekonać się o pozytywnych zmianach widocznych gołym okiem w sylwetce, a przede wszystkim w wynikach badań, które wpłyną na kondycję układu sercowo-naczyniowego.

Najważniejsze zasady zdrowego stylu życia, które mogą znacząco wpłynąć na obniżenie stężenia cholesterolu i zmniejszyć ryzyko rozwoju miażdżycy to aktywność fizyczna, właściwe odżywianie, ograniczenie spożycia cukru i słodczy, rzucenie palenia tytoniu, umiarkowane spożycie alkoholu.

**Przecież robisz to dla swojego zdrowia,
Twój nowy styl życia może być smaczny i zdrowy**

Others-2017-0168



Aktywność fizyczna

Wzmocnij aktywność fizyczną, gdyż pomaga zmniejszyć masę ciała oraz stabilizuje stężenie cukru we krwi. Znajdź odpowiednią dla siebie formę aktywności (bieganie, siłownia, siłownie plenerowe, slow jogging, nordic walking, spacer, jazda na rowerze, pływanie) i staraj się wykonywać ją regularnie każdego dnia.

Praktyczne wskazówki dietetyczne:

- Produkty sezonowe pochodzące z lokalnego rynku
- Dobrej jakości oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy i awokado traktuj jako główne źródło tłuszczu w diecie
- Wybieraj chude mięsa i wędliny, drób i ryby spożywaj bez skóry
- Unikaj smażenia, obsmażania i odgrzewania na tłuszczu, piecz w folii, gotuj na parze i w wodzie z dodatkiem oliwy z oliwek, soku z cytryny, ziół
- Zamień słodczyce na owoce
- Spożywaj produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, głównie ukwaszone: kefir, jogurt naturalny, maślanka, twaróg z niską zawartością tłuszczu
- Zrezygnuj z potraw z białej mąki, zwiększ w diecie ilość produktów z pełnego przemiału, wybieraj makarony, pieczywo z pełnego ziarna z dodatkiem ziaren i pestek. Wybieraj chleb razowy, żytni na zakwasie, orkiszowy, gryczany. Do kanapek dołącz warzywa: sałata, rukola, roszponka, cykoria, kielki, pomidory, papryka, ogórki, rzodkiewka, szczypior
- Jedz surowe warzywa, również rośliny strączkowe np. ciecierzycę, soczewicę, fasolę, groch. Bardzo dobrym źródłem białka są pasty z zielonych warzyw, np. humus z ciecierzycy, bobu lub fasoli, możesz ich używać do smarowania pieczywa
- Spożywaj owoce sezonowe w kolorach tęczy z naciskiem na wszystkie owoce jagodowe i ogrodowe, w miesiącach jesienno-zimowych korzystaj z mrożonych warzyw i owoców
- Włącz do diety kasze: gryczaną, jęczmienną, jaglaną, pęczak
- Z diety należy wyeliminować tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, boczek, tłuste mięsa i wędliny oraz tłuste sery i śmietanę, produkty typu fast food, słone przekąski, gotowe pasztety, konserwy, dania instant, tłuste sosy, lody, chipsy, ciastka
- Twoja dieta powinna zawierać ryby bogate w omega 3, również awokado, mielone siemię lniane, orzechy, pestki
- Pij ok. 2 litrów wody niskosodowej (ale również zieloną herbatę, herbaty ziołowe, wodę z cytryną)
- Uważaj na sól, staraj się nie dosalać potraw, dania przyprawiaj ziołami
- Unikaj zabielenia zup, możesz do gotowej zupy dodać kleks jogurtu naturalnego, zrezygnuj z zasmażek i panerek
- Alkohol pij z umiarem.



Produkty, które szczególnie warto włączyć do diety to :

płatki owsiane, otręby, awokado, migdały, mielone siemię lniane, jabłka, marchew surowa i sok z marchwi, brokuły, brukselka, kapusta surowa i kiszona, dynia, natka pietruszki, zielona herbata, czosnek, grejpfruty, pomarańcze, sok z cytryny, jagody, truskawki, jeżyny, porzeczki, borówki, maliny, aronia, wiśnie, czereśnie, kiwi, zielona herbata, dzika róża

Produkty zalecane, umiarkowane zalecane i przeciwwskazane w diecie u pacjenta z hipercholesterolemią

Grupa produktów	Produkty zalecane	Umiarkowane spożycie	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego z przemiału z dodatkiem ziaren i pestek (chleb żytni na zakwasie, orkiszowy, graham, razowiec); nierozgotowane płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, gryczane; makaron ugotowany al dente; ryż brązowy, czerwony, ryż dziki; kasze gryczana, pęczak, jęczmienna, orkiszowa	kasza jaglana, kasza bulgur; płatki kukurydziane, biały ryż	krakersy, słone paluszki, białe pieczywo, paszteciki
Mleko i przetwory mleczne Jaja	mleko, mleczne napoje ukwaszone (maślanka, kefir, jogurt naturalny, zsiadłe mleko o niskiej zawartości tłuszczu); twaróg chudy; białko jaja	ser feta, mozzarella, brie, camembert; sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu; mleko pół-tłuste; dwa jaja tygodniowo	mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane; sery żółte pełnotłuste; tłuste twarogi i jogurty; śmietanka do kawy
Mięso, wędliny	cielęcina, chuda wołowina; drób bez skóry: indyk, kurczak; królik; dziczyzna	chuda wieprzowina, wędlina (polędwica, szynka bez tłuszczu)	tłuste mięsa i wędliny; Salami; gotowe mięso mielone; pasztet; wątroba; tłusta kielbasa; kaczka, gęś
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy	olej sojowy, olej krokoszowy, olej kukurydziany, olej z pestek winogron; margaryny o niskiej zawartości tłuszczu	smalec, słonina masło, tłuszcz utwardzony
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	ziemniaki	warzywa konserwowe, ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane
Owoce	wszystkie owoce sezonowe z uwzględnieniem owoców ogrodowych (truskawki, jeżyny, porzeczki, maliny, borówka, aronia)	owoce suszone	owoce kandyzowane i owoce w syropie; orzechy solone i panierowane
Nasiona roślin strączkowych	fasola, groch, soja, ciecierzycza, soczewica		
Przyprawy Sosy	zioła, sok z cytryny; octy winne; chrzan; przyprawy korzenne; sos pomidorowy, koncentrat pomidorowy	sosy vinaigrette własnej roboty; sosy na bazie chudego jogurtu	majonez, pikle w słodkim sosie, tłuste sosy
Zupy	wszystkie zupy warzywne, zupy owocowe		zupy zaprawione śmietaną
Ryby	ryby morskie i słodkowodne bez skóry; ryby gotowane, duszone, pieczone; ryby w galarecie	ryby smażone na niewielkiej ilości oliwy z oliwek i oleju rzepakowym; małże; homary	krewetki, kalmary, kawior
Desery	sałatki owocowe, kisiele, galaretki; musy owocowe bez dodatku cukru; budyń na chudym mleku bez dodatku cukru	dżem niskosłodzony	torty, ciasta z kremem; pączki, faworki; lody; ciasto francuskie; cukierki, czekolada; chałwa; chipsy; wiórki kokosowe
Napoje	woda, herbata; kawa zbożowa, kawa naturalna; herbaty owocowe i ziołowe; zielona herbata; soki warzywne	soki owocowe; kakao; wino	napoje słodzone; płynna czekolada; kawa ze śmietanką

ZALECENIA LEKARSKIE:

Ważne leki przeciwpłytkowe lub ich nieumiejętne stosowanie może spowodować groźne krwawienie. Dlatego ważne jest pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- leki przeciwpłytkowe stosuj zawsze dokładnie wg zaleceń lekarza
- pamiętaj, że doustne bez recepty leki przeciwpłytkowe mogą mieć działanie przeciwpłytkowe, dlatego ważne jest zawsze konsultować się z lekarzem przed ich stosowaniem

Ważne leki przeciwpłytkowe lub ich nieumiejętne stosowanie może spowodować groźne krwawienie. Dlatego ważne jest pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- leki przeciwpłytkowe stosuj zawsze dokładnie wg zaleceń lekarza
- pamiętaj, że doustne bez recepty leki przeciwpłytkowe mogą mieć działanie przeciwpłytkowe, dlatego ważne jest zawsze konsultować się z lekarzem przed ich stosowaniem

Ważne leki przeciwpłytkowe lub ich nieumiejętne stosowanie może spowodować groźne krwawienie. Dlatego ważne jest pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- leki przeciwpłytkowe stosuj zawsze dokładnie wg zaleceń lekarza
- pamiętaj, że doustne bez recepty leki przeciwpłytkowe mogą mieć działanie przeciwpłytkowe, dlatego ważne jest zawsze konsultować się z lekarzem przed ich stosowaniem

kardiologia


Profilaktyka przeciwzakrzepowa

Co to jest profilaktyka przeciwzakrzepowa?

O profilaktyce przeciwzakrzepowej mówimy wtedy, kiedy pacjent musi przez pewien czas lub bezterminowo stosować leki zmniejszające krzepliwość krwi. Jest to konieczne w sytuacjach, w których istnieje ryzyko powstania skrzepiny, czyli zakrzepu zlokalizowanego w naczyniach krwionośnych lub jamach serca. Niemiecki patolog Rudolf Virchow, analizując ten problem już przed 150 laty, doszedł do wniosku, że wewnątrznaczyniowemu wykrzepianiu krwi sprzyjają:

- uszkodzenie ściany naczynia
- zaburzenie przepływu krwi (turbulencje)
- nieprawidłowości dotyczące składników krwi.

Trzy wymienione powyżej czynniki znane są jako „triada Virchowa”. Wystąpienie przynajmniej jednego z nich wiąże się z istotnym ryzykiem powstawania skrzepin. Są to sytuacje, w których należy rozważyć wdrożenie leczenia przeciwkrzepliwego.

 więcej na www.mp.pl

Jakie leki stosuje się w profilaktyce przeciwzakrzepowej?

Leki stosowane w profilaktyce przeciwzakrzepowej można podzielić na dwie grupy. Do pierwszej zaliczamy leki przeciwpłytkowe, czyli substancje, które hamują aktywność płytek krwi (trombocytów). Nale-

ży do nich kwas acetylosalicylowy (popularnie znany jako aspiryna) i kilka innych leków, które są stosowane we wskazaniach specjalistycznych.

Warto również pamiętać, że różnego stopnia działania przeciwpłytkowe wykazują wszystkie niesterydowe leki przeciwzapalne, czyli popularne leki przeciwbólowe dostępne bez recepty.

Druga grupa leków przeciwkrzepliwych to substancje, które hamują aktywność osoczowych czynników krzepnięcia. Należą do nich:

- doustne leki przeciwzakrzepowe (antykoagulatoryjne)
- leki z grupy heparyn, które dzielimy na drobnocząsteczkowe (podawane w iniekcjach podskórnych, które mogą być wykonywane samodzielnie przez pacjenta) oraz niefrakcjonowane (podawane w warunkach szpitalnych, we wlewach dożylnych).

Stosowanie doustnych leków antykoagulacyjnych wymaga częstej kontroli wskaźnika INR. Określa on w jakim stopniu „rozrzedzona” jest krew (im wyższy wskaźnik, tym krew jest „rzadsza”). Z kolei w przypadku przewlekłego stosowania heparyn drobnocząsteczkowych co pewien czas należy wykonać kontrolną morfologię krwi, zwracając uwagę na liczbę płytek krwi.

Sytuacje, w których konieczne jest stosowanie heparyn drobnocząsteczkowych

Sytuacje, w których konieczne jest stosowanie profilaktyki przeciwzakrzepowej za pomocą podskórnych iniekcji heparyn drobnocząsteczkowych:

- urazy ortopedyczne, których leczenie wiąże się z unieruchomieniem całego ciała lub kończyny dolnej
- rozległe krwiaki po urazach o charakterze stłuczenia
- choroby nowotworowe, zwłaszcza w stadium uogólnienia
- u osób w wieku podeszłym każda choroba, która wiąże się z długotrwałym leżeniem w łóżku (na przykład ciężkie zapalenie płuc); jeśli pacjent jest osobą leżącą, może mieć wskazania do przewlekłej profilaktyki przeciwzakrzepowej.

Jak wykonać zastrzyk z heparyny?

Wykonanie zastrzyku z heparyny drobnocząsteczkowej jest bardzo proste. Lek dostępny jest w formie gotowej ampułkostrzykawki wyposażonej w kilkumilimetrową igiełkę i jest gotowy do podania, nie ma konieczności wstrząsania strzykawki ani wypuszczania znajdującego się w niej bąbelka powietrza.

Iniekcje najczęściej wykonuje się w skórę brzucha, w okolicach pępka. Po zdezynfekowaniu skóry za pomocą spirytusu salicylowego lub innego dostępnego środka należy ująć w dwa palce fałd skóry i wbić igiełkę w jego szczyt, a następnie wcisnąć tłok strzykawki aż do oporu. Przy częstych iniekcjach w miejscu wstrzyknięcia tworzą się krwiaki podskórne, dlatego należy każdego dnia zmieniać stronę, po której wstrzykujemy lek. Krewiaki z czasem ulegają wchłonięciu.

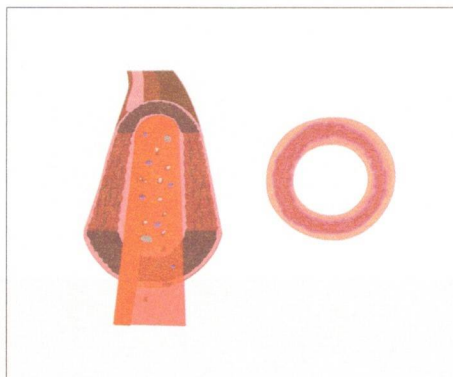
więcej na www.bazalekow.mp.pl

Sytuacje, w których stosuje się leki przeciwkrwotoczne

Każdy pacjent, u którego stwierdzono chorobę niedokrwienną serca (chorobę wieńcową), ma wskazania do dożywotniego przyjmowania kwasu acetylosalicylowego.

Udowodniono, że takie leczenie w istotny sposób zmniejsza ryzyko zawału mięśnia sercowego (zarówno pierwszego, jak i kolejnych, w przypadku pacjentów, u których zawał wystąpił już wcześniej), a także wydłuża życie.

Leczenie przeciwkrwotoczne jest także absolutnie konieczne u pacjentów, u których z powodu zawału



Naczynie prawidłowe

mięśnia sercowego wszczepiono stent do tętnicy wieńcowej. Po takim zabiegu obowiązuje przynajmniej 12-miesięczna terapia dwoma lekami przeciwkrwotocznymi. Odstawienie któregośkolwiek z tych leków przed upływem roku od zabiegu stwarza ryzyko tzw. zakrzepicy w stencie, czyli sytuacji, w której udrożniona tętnica wieńcowa ponownie ulega zatkanie przez skrzepinę. Konsekwencje tego mogą być tragiczne.

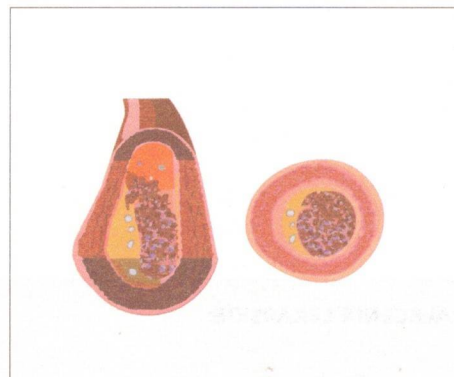
więcej na www.chorobawienkowa.mp.pl

Sytuacje, w których stosuje się doustne leki antykoagulacyjne

Najczęstszym wskazaniem do stosowania doustnych leków antykoagulacyjnych jest migotanie przedsionków. Jest to arytmia, w przebiegu której istnieje ryzyko powstania skrzepin w przedsionkach serca. Jeśli taka skrzepina „urwie się” i zostanie wypchnięta do tętnic, staje się przyczyną udaru mózgu, zatoru jednej z tętnic obwodowych (na przykład tętnicy udowej czy krezkowej, unaczyniającej jelita), albo zatoru płucnego. Wszystkie te sytuacje stanowią zagrożenie dla życia chorego. Podobne ryzyko istnieje u pacjentów ze wszczepionymi sztucznymi zastawkami serca. W przypadku migotania przedsionków stosuje się doustne leki antykoagulacyjne w dawkach pozwalających uzyskać wartość INR wynoszącą około 2,5 (2,0–3,0). U pacjentów ze wszczepionymi sztucznymi zastawkami wartość INR powinna wynosić około 3,0 (2,5–3,5).

Zapamiętaj

Profilaktyka przeciwzakrzepowa w swoim założeniu ma ochraniać pacjenta przed groźnymi powikłaniami zakrzepowo-zatorowymi (udar mózgu, zatorowość płucna, zatory tętnic obwodowych, zakrzepica w stencie itd.). Nadmierne „rozrzedzenie” krwi również może być jednak niebezpieczne. Przedawkowanie



Naczynie zamknięte przez skrzepinę

wanie leków przeciwkrwotocznych lub ich nieumiejętne stosowanie może spowodować groźne dla życia krwawienia. Dlatego warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- leki przeciwkrwotoczne stosuj zawsze dokładnie wg zaleceń lekarza
- pamiętaj, że dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą nasilać działanie innych, stosowanych przez Ciebie leków przeciwkrwotocznych; jeśli musisz przyjmować leki przeciwbólowe, zapytaj lekarza lub farmaceutę, które będą dla Ciebie najbezpieczniejsze
- jeśli stosujesz doustne leki antykoagulacyjne pamiętaj o systematycznych kontrolach wskaźnika INR
- im wyższy INR, tym „rzadsza” jest krew
- jeśli wartości INR są niższe lub wyższe od zalecanych przez Twojego lekarza, skontaktuj się z nim i ustal zmianę dawkowania leku
- jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki przeciwkrwotoczne i zauważyłeś(-aś) częste krwawienia z nosa, świeżą krew w stolcu lub czarny stolec, krew w moczu lub nieprawidłowe krwawienia z dróg rodnych – skontaktuj się pilnie z lekarzem!
- unikaj sytuacji, w których może dojść do urazu, stłuczenia czy zranienia, u osób stosujących leki przeciwkrwotoczne mogą wystąpić trudności z zahamowaniem krwawienia; w przypadku stłuczenia często powstają też rozległe krwiaki, czasami wymagające nacięcia i opróżnienia
- jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące dawkowania lub zasad działania leków przeciwkrwotocznych, które zalecił Ci lekarz, skontaktuj się z nim i poproś o wyjaśnienia.

więcej na www.mp.pl

Wraz z Twoim lekarzem zapraszamy do portalu Medycyny Praktycznej mp.pl, gdzie znajdziesz popularnonaukowe informacje przygotowane dla pacjentów przez najwybitniejszych ekspertów z całej Polski, dowiesz się więcej o swoich lekach, wymienisz opinie z innymi chorymi, będziesz mógł zamieścić podziękowania dla swojego lekarza.

Medycyna Praktyczna, instytucja założona przez lekarzy w 1990 roku, jest wiodącym wydawcą literatury fachowej i centrum szkolenia lekarzy. 99% lekarzy wykorzystuje publikacje MP przy podejmowaniu decyzji diagnostycznych i terapeutycznych.

Materiał opublikowany na niniejszej karcie ma charakter edukacyjny i zawiera ogólne wiadomości o chorobie oraz postępowaniu w niej. Nie stanowi on porady lekarskiej, opinii, orzeczenia lub informacji o stanie zdrowia określonego pacjenta w rozumieniu Ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty.

Materiał reklamowy opublikowany na niniejszej karcie nie stanowi zalecenia lub poparcia jakiegokolwiek produktu przez lekarza korzystającego z karty.

Autorzy: prof. dr hab. Artur Mamcarz, lek. med. Marcin Welnicki

medycyna praktyczna

Najczęstsze przyczyny niewydolności serca

Szczególnie zagrożone są osoby, które:



cierpią na **chorobę niedokrwienną serca** lub **miażdżycę**



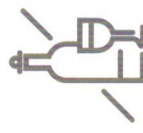
przeżyły **zawał**



mają **nadciśnienie tętnicze** lub **zaburzenia rytmu serca**



mają lub mieli **stan zapalny mięśnia sercowego**



palą **tytoń**, zmagają lub zmagali się z **chorobą alkoholową**

Uwaga

Predyspozycje do niewydolności serca mogą być dziedziczne!

Niewydolności serca nie można lekceważyć!

Nieleczona niewydolność serca będzie się pogłębiać.

Zadyszka nie ustąpi, obrzęki będą coraz dotkliwsze, a pokonanie nawet kilku schodków stanie się nie lada wyzwaniem.

Pamiętaj, że postęp choroby można znacznie spowolnić.

Należy jednak:



stosować leki **dokładnie według wskazań lekarza**



zdrowo się odżywiać, przestrzegając zaleceń w zakresie spożycia płynów i soli kuchennej



zwiększyć umiarkowaną **aktywność fizyczną**

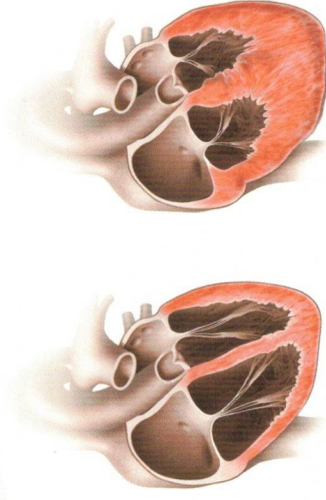
(po konsultacji z lekarzem)



odstawić **alkohol i papierosy**



Czy chore serce boli?



czyli co należy wiedzieć o niewydolności serca

!

Niewydolność serca
to **poważna choroba**

Na niewydolność serca choruje
około 10 mln Europejczyków,
w tym
1 mln Polaków
aż około

Co roku z jej powodu umiera
ponad **40 tys.** Polaków

Niewydolność serca to **najczęstsza**
pryczyna hospitalizacji osób

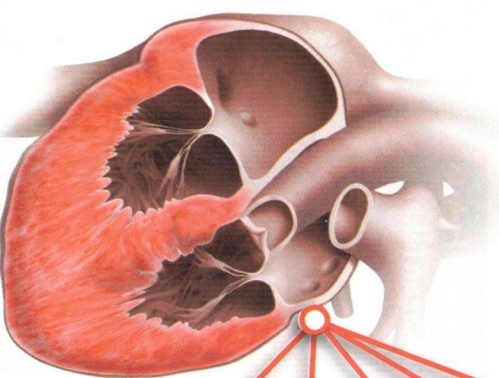
po 65. roku życia

Już w latach 90. XX w. kardiologzy określali niewydolność serca mianem epidemii. Od tego czasu przeprowadzono wiele badań z udziałem milionów pacjentów. Dzięki ich wynikom i rozwojowi medycyny można rozpoznać nawet bardzo wczesne objawy choroby.

Odpowiednie leczenie niewydolności serca zapewnijają nie tylko leki, lecz także regularne kontrole lekarskie oraz zmiana stylu życia. Pacjenci stosujący się do zaleceń czują się lepiej i rzadziej trafiają do szpitala.

Jak rozpoznać niewydolność serca?

Serce to doskonała biologiczna pompa, dzięki której krew dociera do wszystkich narządów w organizmie. Czasem jednak mięsień sercowy ulega uszkodzeniu; mówimy wtedy, że staje się „niewydolny”. Niewydolne serce nie boli, ale słabiej pompuje krew, przez co do tkanek dociera mniej tlenu i substancji odżywczych. Wówczas zaczyna cierpieć cały organizm.



Zmęczenie i zadyszka

to najczęstsze objawy. Powinny zaniepokoić, jeśli pojawiają się podczas codziennych czynności (np. wejście po schodach, wyjście po zakupy).



Duszność

czyli wrażenie braku powietrza, pojawiające się pod wpływem wysiłku fizycznego lub bez niego. Duszność spoczynkowa jest szczególnie niepokojąca.



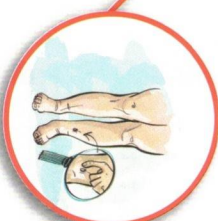
Duszność pojawiająca się w nocy

czyli trudności z oddychaniem w pozycji leżącej.



Częstsze oddawanie moczu w nocy

wielokrotne chodzenie do toalety niezwiązane z chorobami pęcherza lub w przypadku mężczyzn – prostaty.



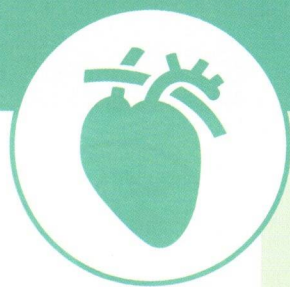
Obrzęki nóg

zwiększa jeśli nie występowały wcześniej.

Pamiętaj!

Osoba z niewydolnością serca nie odczuwa ani uszkodzenia mięśnia sercowego, ani też gorszego przepływu krwi przez organizm. Czuje za to jej skutki: osłabienie fizyczne, duszność lub obrzęki (np. nóg).

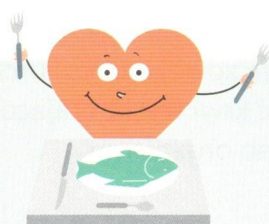
Nie wszystkie wyżej wymienione objawy muszą wystąpić jednocześnie. Jeśli zaobserwujesz chociaż jeden, konieczne skontaktuj się z lekarzem.



ZALECENIA

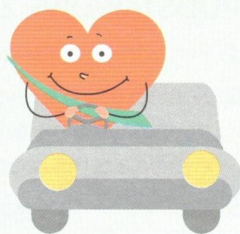
STYL ŻYCIA

1. Kontrola ilości przyjmowanych i wydalanych płynów.
2. Kontrola ilości spożywanych kalorii (niektóre osoby wymagają jej ograniczenia, inne – diety bogatokalorycznej).
3. Dieta bogata w warzywa i ryby morskie (ale niektóre osoby muszą ograniczać te pokarmy).
4. Ograniczenie spożycia soli (należy unikać vegety, kostek rosółowych, potraw *instant* oraz dań gotowych).
5. Stosowanie leków bez recepty i suplementów diety **wyłącznie** po konsultacji z lekarzem.
6. Unikanie leków przeciwzapalnych, np. ibuprofenu, naproksenu, diklofenaku (paracetamol jest dozwolony).



PROWADZENIE POJAZDU PO WSZCZEPIENIU KARDIOWERTERA-DEFIBRYLATORA

1. **Należy zapinać pasy** bezpieczeństwa (można zaopatrzyć się w miękkie osłonki na pasy chroniące przed urazami).
2. **Przeciwwskazania do prowadzenia samochodu:**
 - prowadzenie zawodowo
 - do czasu wygojenia się rany po zabiegu
 - min. 6 miesięcy po prawidłowej interwencji kardiowertera-defibrylatora.

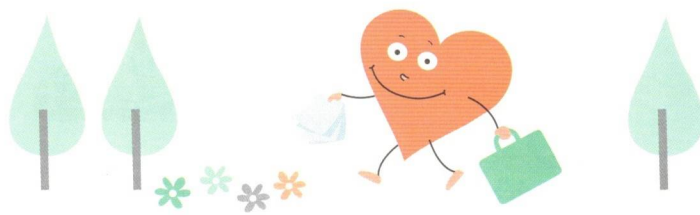
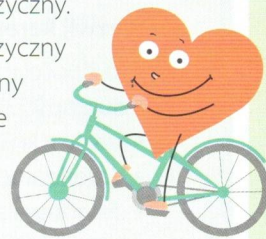


TELEFONY KOMÓRKOWE MOGĄ BYĆ UŻYWANE

1. Trzymaj aparat przy uchu przeciwnym do strony, po której wszczepiono urządzenie.
2. Nie przechowuj telefonu komórkowego w ubraniu w okolicy wszczepionego urządzenia.

WYSIŁEK FIZYCZNY

1. **Ambulatoryjna lub szpitalna rehabilitacja kardiologiczna** pod kontrolą lekarza jest zalecana u wszystkich pacjentów ze stabilną niewydolnością serca będących w stanie wykonać wysiłek fizyczny.
2. Wskazany jest umiarkowany wysiłek fizyczny w większości dni tygodnia, dostosowany do wydolności: spacer, marsz, pływanie *nordic walking*, jazda na rowerze.
 - W przypadku osłabienia, duszności, kołatania serca **należy zaprzestać wysiłku do ustąpienia dolegliwości.**
 - Unikaj wysiłku powodującego zadyszkę, kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej oraz wysiłku statycznego, np. podnoszenia ciężarów.
3. Aktywność seksualna powinna być dostosowana do wydolności.



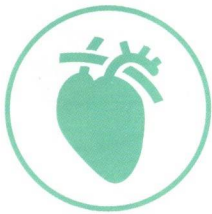
ZABIERZ NA WIZYTĘ

1. Listę lub opakowania **wszystkich** przyjmowanych leków.
2. Dzienniczek kontroli ciśnienia tętniczego, tętna, masy ciała i objawów.
3. Wyniki zleconych badań.
4. Karty informacyjne.

LEKI

Lek	Rano	Południe	Wieczór

NOTATKI



Niewydolność serca (NS) jest chorobą, w której serce, wskutek upośledzenia funkcji skurczowej lub rozkurczowej, nie jest w stanie pompować krwi wystarczająco w stosunku do potrzeb organizmu.

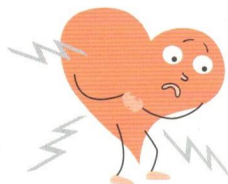
ZWRACAJ UWAGĘ NA TE OBJAWY



ZAGROŻENIE

Wezwij karetkę pogotowia w przypadku:

- trudności z oddychaniem
- duszności spoczynkowej
- kaszlu z krwiopluciem
- dezorientacji
- długotrwałego kołatania serca
- bólu w klatce piersiowej.



UWAŻAJ

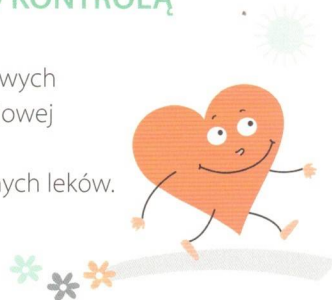
Skontaktuj się z lekarzem w przypadku:

- wzrostu masy ciała o 2 kg w ciągu 3 dni
- nasilenia duszności
- większych obrzęków
- uczucia pełności w brzuchu
- utraty apetytu
- osłabienia, zawrotów głowy
- nasilenia kaszlu
- snu wyłącznie w pozycji półsiedzącej
- niezamierzonego spadku masy ciała
- konieczności stosowania innych leków.



WSZYSTKO POD KONTROLĄ

- bez duszności
- bez obrzęków obwodowych
- bez bólu w klatce piersiowej
- stabilna masa ciała
- bez działań niepożądanych leków.



DIAGNOSTYKA

1. Objawy:

- duszność wysiłkowa lub spoczynkowa
- obrzęki
- ból w klatce piersiowej
- kołatanie serca
- zasłabnięcia.

2. Badania dodatkowe:

- **badania laboratoryjne** – BNP/NT-proBNP
- **EKG**
- **echo serca**
- **RTG klatki piersiowej.**

PRZYCZYNY

- choroba wieńcowa, zawał serca
- nadciśnienie tętnicze
- choroba zastawek serca
- choroby wrodzone
- zapalenie mięśnia sercowego
- nadużywanie alkoholu
- leczenie onkologiczne.

LECZENIE

PODSTAWOWE ZASADY

1. Regularne przyjmowanie leków w stałych godzinach.
2. Konieczność zwiększania dawek β -blokerów i ACE-I do maksymalnie tolerowanych mimo prawidłowego ciśnienia tętniczego.
3. Codzienne notowanie masy ciała (na czczo, po porannym oddaniu moczu), ciśnienia i tętna.
4. Zwiększanie dawek leków moczopędnych w przypadku narastania obrzęków oraz wzrostu obwodu brzucha i masy ciała o 2 kg w ciągu 3 dni.
5. Unikanie infekcji i ich optymalne leczenie.
6. Szczepienia przeciwko grypie i pneumokokom.



PODSTAWOWE LEKI

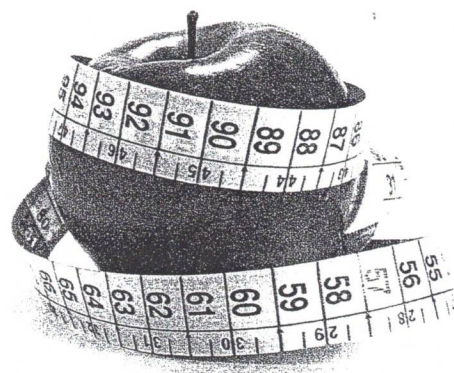
1. Leki wydłużające życie i poprawiające pracę serca:
 - **β -bloker** – karwedilol, metoprolol, bisoprolol – zwalniają czynność serca, obniżają ciśnienie
 - **inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE-I)** – ramipryl, enalapryl, trandolapryl – lub **antagoniści receptora angiotensyny (ARB)** – walsartan, kandesartan; obniżają ciśnienie, wpływają na funkcję nerek i stężenie potasu
 - **antagoniści receptora aldosteronu (MRA)** – eplerenon, spironolakton – obniżają ciśnienie, wpływają na funkcję nerek i stężenie potasu
 - **iwabradyna** – zwalnia czynność serca
 - **sakubitryl** – obniża ciśnienie.
2. Leki poprawiające komfort życia, redukujące objawy:
 - moczopędne (furosemid, torasemid, chlortalidon)
 - inne: digoksyna, leki rozszerzające naczynia, antyarytmiczne.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STYLU ŻYCIA ORAZ ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z NADCIŚNIENIEM TĘTNICZYM

Jeśli masz nadciśnienie to powinieneś zmienić swój tryb życia wg poniższych wskazówek:

- kontroluj wagę, żeby uniknąć tycia;
- gdy musisz schudnąć Twoja waga powinna się zmniejszać od 0,5 kg do 1 kg tygodniowo;
- uprawiaj umiarkowany wysiłek fizyczny najlepiej 30-40 minut dziennie, np. marsz, spacer, pływanie, rower, ćwiczenia aerobowe, zwiększaj wysiłek fizyczny tylko pod kontrolą lekarską;
- zaprzestań palenia tytoniu (papierosy, fajka);
- śpij systematycznie (minimum 7 godzin dziennie).



Odżywiaj się właściwie:

- jedz systematyczne i niezbyt obfite posiłki
- 5 posiłków dziennie w tym 3 główne posiłki i 2 przekąski;
- unikaj kawy, mocnej herbaty, alkoholu;
- unikaj napojów gazowanych – zamiast nich pij wodę;
- ogranicz spożycie soli, unikaj dosalania;
- unikaj wędzonych mięs, wędlin, przetworów w puszkach;
- czytaj etykiety pod kątem zawartości soli i innych składników odżywczych;
- spożywaj produkty bogate w potas, wapń, magnez
- jedz świeże owoce i warzywa oraz nabiał;
- dwa razy w tygodniu jedz porcję ryby lub owoce morza;
- unikaj czerwonych tłustych mięs;
- nie jedz tłuszczu zwierzęcych (smalec, masło)
- zamiast nich używaj oliwy z oliwek czy oleju z pestek winogron;
- ogranicz spożycie słodczy, ciast, słodkich soków;
- jedz małe porcje gruboziarnistego pieczywa, kasz, ciemnego ryżu - unikaj białego pieczywa, potraw mącznych, frytek.



W przypadku jakichkolwiek wątpliwości skonsultuj się z lekarzem prowadzącym.

	SNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	sałatka (1 średni pomidor, 1/2 średniej papryki, 1/2 posiekanej cebuli, 1/2 łyżeczka oliwy, czosnek) 3 kromki chleba żytniego, 4 plasterki szynki drobiowej	mały kubeczek jogurtu naturalnego, 1 jabłko	niedco ponad 1/2 szklanki zupy kremu z zielonej fasolki, duszony filet z piersi kurczaka bez panierki, 2/3 torebki brązowego ryżu, 1/3 kalafiora z wody, 1/2 szklanki musu z duszonej dyni	4 średnie mandarynki	sałatka: wybrane warzywa (np. 1/2 pomidora, 1 ogórek gruntowy), 30 g sera fety (1 cm plaster sera krojony wzdłuż dłuższego boku), 1 łyżeczka oliwy z oliwek, 1 grzanka z chleba orkiszowego
WTOREK	2 garści pomidorów koktajlowych z 6 małymi kulkami mozzarelli light, 1 1/2 kromki chleba żytniego, 1 łyżeczka masła, 1 plasterzek chudej wędliny, 1 mała pomarańcza	mały kubeczek jogurtu owocowego, 3 łyżki musli	niedco ponad 1/2 szklanki zupy kremu z cukinii, 2 filety z mintaja na parze, 1/2 brokuła gotowanego na parze, surówka z selera z orzechem włoskim: 1/4 selera zetrzeć na tartce, dodać garść orzechów włoskich i doprawić, 2 ziemniaki z wody	1 plaster arbuza, 5 herbatników wielozbożowych	1/2 pętka kiełbaski drobiowej na gorąco, 2 kromki chleba razowego z 1 łyżeczką margaryny miękkiej, 1 średni pomidor, szczypiołek, owoc, np. 1 nektarynka lub brzoskwinia lub 1 duże kiwi
ŚRODA	1 jajko na miękko, 1 plasterzek pieczonego schabu, 1/2 średniego pomidora i 1 średni ogórek, 1 kromka chleba gruboziarnistego np. słonecznikowy, herbata	mały kawałek ciasta drożdżowego z owocami, 1 nektarynka	150 g pieczonego indyka nadziewanego suszonymi śliwkami, 1 szkl. marchewki z groszkiem, 1 średni pomidor, 1/2 średniej wielkości obranej, grillowanej cukinii, 1 1/2 ziemniaka z wody	2 pieczone jabłka	1/2 szklanki galaretki z kurczaka z warzywami, 2 grzanki żytne, 10-15 liści sałaty z sokiem z cytryny
CZWARTEK	3 plastry sera białego, 1 średnia papryka, 2 rzodkiewki, 1 średnia grahamka z 2 łyżeczkami masła	średniej wielkości bułka grahamka z 2 plasterkami szynki drobiowej, 1 średniej wielkości pomidor z 1/2 ogórka szklarniowego	2 plastry pieczonego schabu, 1 szkl. buraczków gotowanych, mizeria z ogórków z jogurtem (1 1/2 szt. średniej wielkości ogórków, 1 1/2 łyżki jogurtu naturalnego, 1/2 łyżka czosnku, 1 łyżeczka posiekanego koperku, 1 łyżeczka soku z cytryny, pieprz kolorowy), 2/3 torebki ryżu na sypko	sałatka z owoców (np. garść truskawek, garść winogron, 1 średnia gruszką, 1 mała brzoskwinia) z 1 łyżeczką miodu, 1 herbatnik	śledź w jogurcie, 1 średnia grahamka z 1 łyżeczką margaryny, warzywa (np. 1 pomidor lub 2 cytorie lub 1/2 czerwonej papryki)
PIĄTEK	plaster łośsia z sokiem z 1/4 cytryny, sałata lodowa, 1 ogórek szklarniowy, 2 grzanki z pieczywa żytniego	kanapka z 1 bułki razowej z 1 plasterkiem chudego schabu, 1/2 pomidora, mały kubeczek kefiru 1,5%	3/4 szklanki zupy pomidorowej z ryżem, 1/2 dorsza pieczonego w folii, surówka z selera z jabłkiem i orzechami: 2 łyżki selera naciowego, 1 małe jabłko, 5 orzechów włoskich, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 ziemniaki z wody	3/4 szklanki galaretki owocowej	1 bułka pełnoziarnista żytina z jajkiem na twardo, 1 plaster pieczonej piersi z indyka, warzywa, np. 1 ogórek gruntowy, 1 pomidor
SOBOTA	mały kubeczek jogurtu owocowego z 3 1/2 łyżkami musli i 3/4 szklanki malin, 2 kromki chleba graham z masłem i miodem	sałatka z 2 łyżek tuńczyka z wody z 1/2 pomidora i 1/2 ogórka, 1 kromka chleba gruboziarnistego (np. słonecznikowy) z oliwą	niedco ponad 1/2 szklanki chudego rosołu z 3 łyżkami makaronu, 1 szklanka gulaszu z kurczaka, surówka z 1 marchwi i 1 jabłka, 1 pieczony burak, 3 garści zielonej fasolki	porcja ciasta biszkoptowego z truskawkami i galaretką lub kawałek keksu o szerokości 1 cm	1/2 dużego kubeczka jogurtu naturalnego z 1 1/2 łyżki musli z orzechami i rodzynkami i szklanką malin
NIEDZIELA	3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych na mleku 1,5% (3/4 szklanki), duże pieczone jabłko	1 kromka pumpernika z plasterem łośsia i warzywami: 1/2 pomidora, 1 cykoria, 1 ogórek gruntowy	3/4 szklanki zupy kalafiorowej niezabielanej, 1 porcja duszonej cielęciny, 2/3 woreczka kaszy gryczanej, 1 szklanka buraczków na gorąco, 1 średni pomidor	15 szt. biszkoptów „Wrocławskich” 3/4 szklanki soku ze świeżo wyciśniętych pomarańczy	1 bułka żytina lub z ziarnami zapiekana z 4 plasterkami pomidora i 1/4 kulki sera mozzarella light, 3/4 ogórka szklarniowego (lub 3 ogórki gruntowe)

- Pij dużo wody
- Pij słabą herbatę i kawę zbożową zamiast mocnej herbaty i kawy
- Używaj ziół do przyprawiania zamiast soli
- Zrezygnuj ze smarowania chleba masłem, margaryną

Szanowni Państwo!

Ulotka opisuje, czym jest kardiowersja elektryczna, jaki jest przebieg zabiegu, dlaczego zabieg został zalecony oraz jak się do niego przygotować. Niezależnie od zapoznania się z treścią ulotki wszelkie pytania lub wątpliwości należy wyjaśnić z lekarzem prowadzącym. Na wykonanie zabiegu konieczne jest udzielenie przez pacjenta świadomej zgody.

Czym jest kardiowersja elektryczna?

Kardiowersja elektryczna jest zabiegiem, którego celem jest przywrócenie prawidłowego rytmu serca u chorych z zaburzeniami rytmu serca, w tym z migotaniem przedsionków. Zabieg polega na przepuszczeniu impulsu elektrycznego pomiędzy elektrodami umieszczonymi na klatce piersiowej. Dzięki temu, w większości przypadków (ok. 90%) dochodzi do przywrócenia prawidłowego rytmu serca. Do wykonania zabiegu wykorzystuje się urządzenie o nazwie defibrylator.



Jak przygotować się do zabiegu?

- Jednym z kluczowych elementów przygotowania się do planowego zabiegu kardiowersji elektrycznej migotania przedsionków jest prawidłowo prowadzone leczenie przeciwkrzepliwe.
- Jeżeli przyjmujesz leki przeciwkrzepliwe (potocznie zwane „rozrzedzające krew”) takie jak acenokumarol lub warfaryna, to bardzo istotna jest dokładna kontrola wskaźnika INR, tak, żeby był w przedziale terapeutycznym **2.0-3.0, zwłaszcza w okresie 21 dni poprzedzających zabieg.**
- Jeżeli stosujesz jeden z doustnych leków przeciwkrzepliwych nowej generacji (rywaroksaban, apiksaban, edoksaban lub dabigatran, gdzie nie mierzy się wskaźnika INR), najważniejsze jest regularne przyjmowanie leku, zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego. W celu prawidłowej kontroli przyjmowania leków przeciwkrzepliwych nowej generacji (rywaroksaban, apiksaban, edoksaban lub dabigatran) sugerujemy stosowanie dzienniczka przyjętych tabletek załączonego do ulotki.
- Po kardiowersji elektrycznej w przypadku wypisania ze szpitala w pierwszych 24 godzinach wskazane jest zapewnienie sobie transportu do domu. W tym czasie bowiem ze względu na zastosowane do zabiegu znieczulenie nie powinno się prowadzić pojazdów mechanicznych oraz podejmować istotnych decyzji.
- Co najmniej 6 godzin przed kardiowersją elektryczną należy być na czczo. Wynika to z faktu, że zabieg przeprowadzany jest w znieczuleniu ogólnym, a treść pokarmowa w żołądku może być przyczyną ewentualnych powikłań.

Jakie są kolejne kroki bezpośrednio przed zabiegiem?

- Przed zabiegiem kardiowersji zostanie wykonany zapis EKG w celu potwierdzenia arytmii – czasami prawidłowy rytm może powrócić samoistnie, wtedy kardiowersja elektryczna nie jest wymagana.
- Zmierzono zostanie ciśnienie tętnicze, w trakcie całego zabiegu monitorowany będzie zapis EKG.
- Założone zostanie wkłucie (wenflon) do żyły w celu podawania leków.
- Ze względu na wykorzystanie energii elektrycznej podczas zabiegu oraz możliwe dolegliwości bólowe jest on przeprowadzany w krótkim znieczuleniu ogólnym we współpracy z anestezjologiem.
- Po podaniu dożylnym leków zaśniesz na kilka minut i wtedy zostanie wykonany zabieg kardiowersji elektrycznej.
- Po zabiegu kardiowersji leki usypiające przestaną działać i zaczniesz się budzić.
- Po wybudzeniu zostanie udzielona informacja, czy kardiowersja była skuteczna.
- Przez kilka godzin po znieczuleniu odczuwalna jest zwiększona senność.
- Po zabiegu kardiowersji elektrycznej w zależności od oceny stanu klinicznego przez lekarza możesz zostać po kilku godzinach obserwacji wypisany ze szpitala lub pozostać w szpitalu celem dalszego leczenia.

Możliwe powikłania zabiegu kardiowersji elektrycznej:

- W przypadku obecności skrzepliny w jamach serca może dojść do przemieszczenia się jej, co może być przyczyną udaru mózgu. Ryzyko wystąpienia udaru mózgu lub przejściowego epizodu niedokrwienno-wynosi pomiędzy 0,3-0,9% (1, 2). **Prawidłowe leczenie przeciw krzepliwe (lekami „rozrzedzającymi krew”) jest podstawą do zapobiegania udarom oraz innym powikłaniom zakrzepowo-zatorowym;**
- Zabieg może być nieskuteczny, przez co możesz wymagać kolejnej kardiowersji lub innej formy terapii;
- Leki wykorzystywane w trakcie kardiowersji oraz samo wyładowanie mogą być przyczyną innych zaburzeń rytmu serca;
- Może wystąpić reakcja alergiczna na podawane podczas zabiegu leki;
- W miejscu przyłożenia elektrod do klatki piersiowej może dojść do powstania łagodnego poparzenia skóry lub reakcji alergicznej.

Oświadczenie o przyjmowaniu leków przeciwnarciwkrzepliowych

Oświadczam, że w ciągu ostatnich 21 dni przyjmowałem lek przeciwnarciwkrzepliowy o nazwie
zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego, tj. (dawka oraz częstota przyjmowania:
1 raz dziennie lub 2 razy dziennie).

Dziennik przyjmowania doustnych leków przeciwnarciwkrzepliowych

Data	Dzień przyjmowania	Przyjęcie leku
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
	11	
	12	

Data	Dzień przyjmowania	Przyjęcie leku
	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	

W przypadku przyjęcia leku postaw znak: ✓

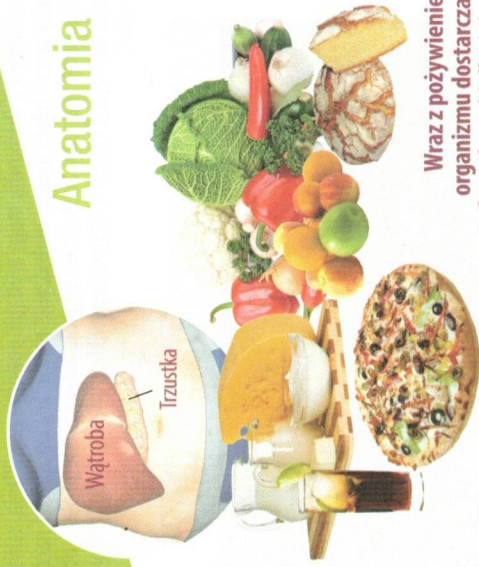
Termin (planowej kardiowersji)

.....
Czytelny podpis Pacjenta i/lub przedstawiciela ustawowego/opiekuna faktycznego

.....
Pieczętka i podpis lekarza

CUKRZYCA

Anatomia

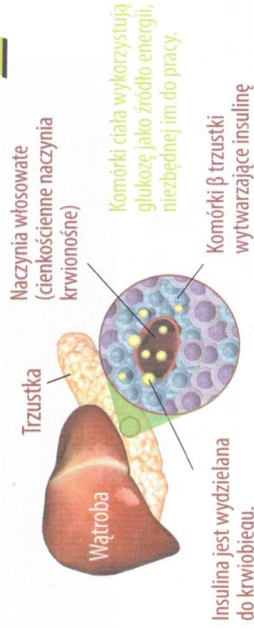


Wraz z pożywieniem do organizmu dostarczane są węglowodany, białka i tłuszcze.

W wątrobie składniki pokarmowe ulegają przekształceniu w cukier prosty, czyli glukozę. Jest ona uwalniana do krwi i przenoszona krwio-biegiem do wszystkich komórek ciała, które wykorzystują ją jako źródło energii.

W odpowiedzi na wzrost stężenia glukozy we krwi specyficzne komórki w trzustce wytwarzają i uwalniają hormon insulinę.

Insulina pozwala poszczególnym komórkom ciała wykorzystywać glukozę – hormon ten można więc nazwać kluczem, który otwiera każdej cząsteczce glukozy drzwi do komórki. Insulina pomaga także gromadzić zapasy glukozy w komórkach wątroby i mięśni – w postaci glikogenu.



Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca (łac. diabetes mellitus) to powszechnie występująca choroba, w której dochodzi do stałego podwyższenia stężenia cukru (glukozy) we krwi, pojawiającego się w wyniku braku lub niedoboru insuliny lub obniżenia wrażliwości tkanek na insulinę. Wysokie stężenie glukozy we krwi prowadzi do wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych.

Cukrzyca ma wiele postaci. Obecnie dzieli się ją na cztery główne grupy:

- **cukrzyca typu 1** – początek choroby najczęściej następuje w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, a objawy pojawiają się nagle, niespodziewanie;
- **cukrzyca typu 2** – zwykle występuje u ludzi powyżej 40. roku życia. To najczęstsza postać cukrzycy (90–95%);
- **cukrzyca ciążowa** – ujawnia się w czasie ciąży i z reguły mija wraz z porodem. Kobiety, u których stwierdzono ten typ cukrzycy, są bardziej zagrożone zachorowaniem na cukrzycę typu 2 w późniejszym okresie życia;
- **inne typy cukrzycy**, powstające wskutek różnych defektów genetycznych, innych chorób lub ubocznego działania niektórych leków.

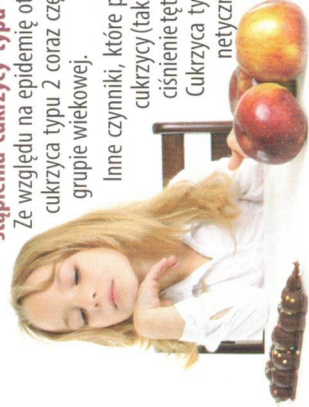
Przyczyny

Podwyższenie stężenia glukozy we krwi w cukrzycy wynika z różnych przyczyn – związanych z wytwarzaniem i działaniem insuliny.

W **cukrzycy typu 2** insulina jest wytwarzana przez trzustkę, ale komórki nie są w stanie prawidłowo jej wykorzystywać (stają się insulinoo odporne). Ta postać cukrzycy rozwija się stopniowo. Początkowo trzustka, aby utrzymać stężenie glukozy we krwi w normie, musi produkować coraz więcej insuliny. Po pewnym czasie komórki tego narządu ulegają wyczerpaniu i nie są w stanie wytwarzać odpowiedniej ilości insuliny.

Otyłość stanowi główny czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i często z nią współistnieje. Ze względu na epidemię otyłości wśród dzieci i młodzieży cukrzyca typu 2 coraz częściej rozwija się również w tej grupie wiekowej.

Inne czynniki, które przyczyniają się do wystąpienia cukrzycy (także kojarzone z otyłością), to nadciśnienie tętnicze i mała aktywność fizyczna. Cukrzyca typu 2 ma ponadto podłoże genetyczne: częściej rozwija się u osób, których rodzice lub rodzeństwo cierpią na tę chorobę.



Objawy

Na początku cukrzyca może nie powodować żadnych dolegliwości. **Objawy kliniczne rozwijają się stopniowo i wynikają z podwyższonego poziomu glukozy we krwi (hiperglikemii).** Należą do nich:

- nadmierne pragnienie i oddawanie dużej ilości moczu;
- spadek masy ciała;
- ogólne osłabienie i senność;
- pojawienie się zmian ropnych na skórze lub infekcje układu moczowo-płciowego.

Czasami u chorego na cukrzycę dochodzi do niedocukrzenia (hipoglikemii), czyli poziom glukozy we krwi jest zbyt niski. Najczęstsze przyczyny niedocukrzenia to niespożyte posiłki po wstrzyknięciu insuliny lub zbyt mała kaloryczność posiłku, a także nieplanowany wysiłek fizyczny.

Objawy hipoglikemii

- pocenie się
- mrowienie wokół ust
- kołatanie serca
- uczucie wilczego głodu
- niewyraźne widzenie
- drżenie rąk
- zmiana zachowania
- osłabienie
- zaburzenia koncentracji

W każdym przypadku hiper- lub hipoglikemii duże zmiany stężenia glukozy we krwi mogą doprowadzić do dalszych powikłań, nawet zagrażających życiu.

Cukrzyca typu 2 rozwija się powoli i skrycie, często bezobjawowo. Chorobę najczęściej rozpoznaje się przypadkowo, przy okazji rutynowych badań kontrolnych (badanie poziomu glukozy we krwi), zwłaszcza w grupach ryzyka.



Jeżeli stężenie glukozy we krwi przez dłuższy czas nie jest odpowiednio kontrolowane i jest wysokie, mogą się pojawić poważne powikłania:

- **retinopatia** – uszkodzenie siatkówki oka, które może prowadzić do utraty wzroku;
- **nefropatia** – uszkodzenie nerek, skutkujące ich niewydolnością;
- **neuropatia** – uszkodzenie nerwów, np. stóp i dłoni (zaburzenia czucia, mrowienie, drętwienie, ból);

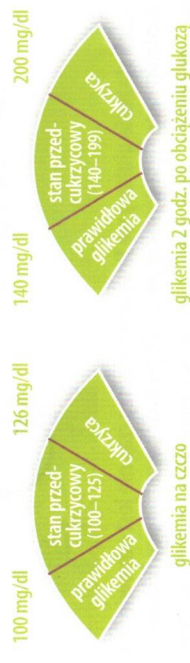
- ▶ **angiopatia** – choroba tętnic, żył i naczyń włosowatych. U diabetyków stwierdza się pogrubienie ścian drobnych naczyń w różnych częściach ciała, np. w nerkach i narządzie wzroku. Również w obrębie większych naczyń może dochodzić do powstawania zakrzepów, prowadzących do zwichnięcia czy niedrożności naczyń oraz do uszkodzenia serca (choroba niedokrwienna i zawał serca), mózgu (udar) bądź upośledzenia funkcjonowania kończyn (zatory);
- ▶ **zespół stopy cukrzycowej** – powstaje jako efekt zaburzeń krążenia krwi i neuropatii oraz niestosowania się do zasad profilaktyki. W przypadku niewłaściwej pielęgnacji może nastąpić owrzodzenie stopy;
- ▶ **częste zakażenia**, zwłaszcza skóry i układu moczowo-płciowego;
- ▶ **cukrzycowa kwasica ketonowa** – to poważne powikłanie objawiające się m.in. niewyjaśnioną innymi przyczynami nagłą utratą masy ciała – organizm w celu uzyskania energii spala tłuszcz z zamiast glukozy, w wyniku czego dochodzi do produkcji i nagromadzenia się niebezpiecznych związków – ciał ketonowych. Oddech chorego ma zapach acetonu. Nieleczona kwasica może doprowadzić do śpiączki i jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia.

Rozpoznanie

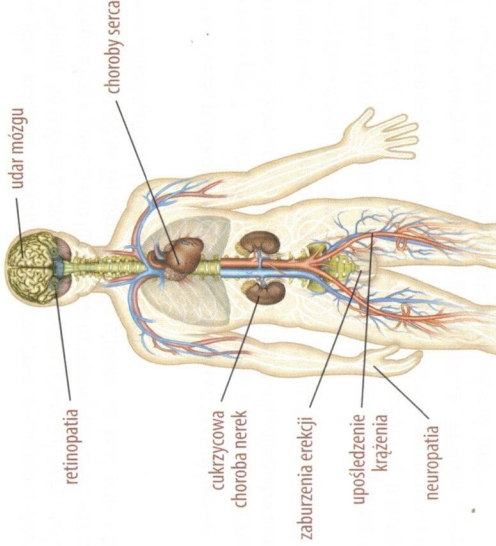
Lekarz przeprowadzi z Tobą szczegółowy wywiad, zapyta Cię o wszystkie choroby, obecność cukrzycy u członków rodziny, a także stwierdzi, czy masz cukrzycę.

Cukrzyca może zostać zdiagnozowana, gdy:

- ▶ **występują typowe objawy kliniczne** i przygodny **pomiar glikemii** (krew zylina pobrana o dowolnej porze dnia) ≥ 200 mg/dl;
- ▶ **dwukrotnie wystąpi poziom glikemii na czczo ≥ 126 mg/dl** we krwi pobranej z żyły rano, po co najmniej 8–12 godzinach od ostatniego posiłku;
- ▶ **poziom glikemii wynosi ≥ 200 mg/dl w doustnym teście tolerancji glukozy** – pacjent przyjmuje glukozę rozpuszczoną w szklance wody. Przed badaniem i 2 godziny po wypiciu glukozy pobierana jest krew z żyły. W czasie testu należy pozostać w spoczynku. Test ten wykrywa nieprawidłowości w wydzielaniu insuliny i odpowiedzi organizmu na nią.



Lekarz zleci również inne badania: pomiar ciśnienia krwi i stężenia cholesterolu, badanie funkcji nerek i dna oka. Dzięki temu stwierdzi, czy występują już u Ciebie powikłania cukrzycy.



Terapia

Cukrzycy niestety nie da się wyleczyć, ale można ją dobrze kontrolować. Odpowiednie postępowanie pozwala zmniejszyć dolegliwości i ryzyko poważnych powikłań, a także wydłużyć życie.

Lekarz ustali z Tobą indywidualny plan opieki, który obejmuje:

- ▶ **edukację** – informację na temat cukrzycy i docelowych poziomów glikemii;
- ▶ **dięte** – zasady zdrowego żywienia obejmujące spożywanie większej ilości warzyw, unikanie cukrów prostych, ograniczenie spożywania tłuszczów, oraz ustalenie odpowiedniej ilości i częstotliwości posiłków;
- ▶ **aktywność fizyczną i zdrowe nawyki** – codzienny, systematyczny wysiłek fizyczny, zmniejszenie masy ciała, rzucenie palenia tytoniu i ograniczenie spożycia alkoholu;
- ▶ **monitorowanie stężenia glukozy we krwi** – znaczenie samokontroli (badania poziomu glukozy glukometrem), a także informację na temat innych dostępnych badań;
- ▶ **dobór odpowiednich leków**.

Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę, w jaki sposób działa glukometr i jak właściwie przeprowadzić badanie – jak nakłuć opuszkę palca, uzyskać kroplę krwi do badania poziomu glukozy. Uzyskane wyniki pozwalają na potwierdzenie diagnozy – służą rozpoznaniu cukrzycy.



Czego można się spodziewać?

Rozpoznanie cukrzycy należy traktować bardzo poważnie. Choroba rozwija się podstępnie i stopniowo, mogą wystąpić poważne powikłania, takie jak choroby serca i udary mózgu, uszkodzenie naczyń krwionośnych i narządu wzroku, nerek i nerwów. Ścisłe przestrzeganie indywidualnego planu opieki pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań, wydłuży życie i podniesie jego jakość.

O czym muszę pamiętać?

✓	Dieta cukrzycowa jest korzystna nie tylko dla diabetyków – to po prostu zdrowy styl życia.
✓	Zdrowo się odżywiają.
✓	Jedz produkty z dużą zawartością błonnika.
✓	Kontroluj ilość spożywanych węglowodanów.
✓	Wybieraj węglowodany, które wolniej się wchłaniają i mają niski indeks glikemiczny.
✓	Uważaj na wielkość i kaloryczność spożywanych porcji.
✓	Kontroluj swoją wagę.
✓	Regularnie podejmuj aktywność fizyczną.
✓	Regularnie sprawdzaj poziom glukozy we krwi.
✓	Systematycznie badaj swoje stopy – uważaj na uszkodzenia i otarcia.
✓	Stosuj się do zaleceń lekarskich.

Czego nie wolno?

×	Zapominając o systematycznym mierzeniu poziomu glukozy we krwi.
×	Samodzielnie zmieniać leczenia.
×	Ćwiczyć bez konsultacji z lekarzem, gdy masz już powikłania cukrzycy, takie jak uszkodzenie nerek, nerwów czy zespół stopy cukrzycowej.
×	Palic tytoniu.
×	Spożywać zbyt dużych ilości słodczy, słodkich napojów i ciast.
×	Spożywać posiłków zawierających zbyt dużo kalorii.
×	Opuszczać posiłków, jeść nieregularnie.
×	Rezygnować ze zdrowego odżywiania się.
×	Unikać ćwiczeń i przybierać na wadze.



Tłumaczenie i weryfikacja merytoryczna: dr n. med. Małgorzata Górską-Ciebiada, specjalista chorób wewnętrznych i diabetologii.
Klinika Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
© 2015 Built by Doctors Published in Poland under license by ITEM Publishing

Na czym polega udar mózgu

Co to jest udar mózgu?

Udar mózgu to nagła śmierć tkanki mózgowej spowodowana brakiem tlenu na skutek przerwania dopływu krwi. Obszar mózgu, który obumarł z powodu braku tlenu, jest nazywany **zawałem**. Do martwicy tkanki mózgowej może dojść w dwóch mechanizmach. **Udar niedokrwienny** polega na tym, że w tętnicy doprowadzającej krew do określonego obszaru mózgu dochodzi do zablokowania lub zmniejszenia przepływu krwi. Jest to najczęstszy rodzaj zawału. **Udar krwotoczny** jest następstwem krwawienia wewnątrz lub wokół mózgu, co powoduje ucisk i uszkodzenie tkanek.

Udar niedokrwienny

Ten rodzaj udaru jest następstwem zablokowania lub zmniejszenia dopływu krwi do określonego obszaru mózgu. Zablokowanie przepływu krwi może być spowodowane miażdżycą i wytworzeniem zakrzepu krwi.

Istotą **miażdżycy** jest odkładanie złogów cholesterolu i powstawanie blaszek miażdżycowych w ścianach tętnic. Złogi te mogą powiększyć się na tyle, że spowodują zwężenie światła tętnicy i ograniczenie przepływu krwi, a jednocześnie sprawiają, że tętnica traci elastyczność.

Zakrzep, inaczej skrzeplina, tworzy się na nierównej powierzchni blaszki miażdżycowej rozwijającej się w ścianie tętnicy. Zakrzep może powiększać się i ostatecznie doprowadzić do całkowitego zamknięcia światła tętnicy.

Prawidłowe obszary funkcjonalne mózgu

Mózg dzieli się na dwie strony: prawą półkulę, która kontroluje lewą stronę ciała i lewą półkulę, która kontroluje prawą stronę ciała; poniżej półkul mózgu znajduje się mózdzek. Każda półkula ma cztery płaty, które kontrolują codzienne funkcje organizmu. U pacjentów po udarze, w zależności od tego, która część mózgu została dotknięta chorobą, mogą występować bardzo różne objawy neurologiczne. Kluczowe znaczenie dla powrotu do zdrowia u pacjentów po udarze ma rehabilitacja. Fizykoterapeuci i logopedzi pomagają chorym ponownie „nauczyć się” utraconych funkcji i wypracować sposoby radzenia sobie bez funkcji, których nie udaje się odzyskać.

Płat czołowy

- Kontrola ruchów mięśni szkieletowych
- Osobowość
- Koncentracja, organizacja
- Rozwiązywanie problemów

Ośrodek Broca

- Odpowiedzialny za tworzenie mowy

Płat skroniowy

- Rozpoznawanie dźwięków
- Pamięć słuchowa i wzrokowa

Pień mózgu

- Kontrola czynności serca i oddychania

Okolica ruchowa

Okolica czuciowa

Płat ciemieniowy

- Czucie dotyku, bólu, temperatury
- Rozumienie mowy
- Werbalna ekspresja myśli

Ośrodek Wernickego

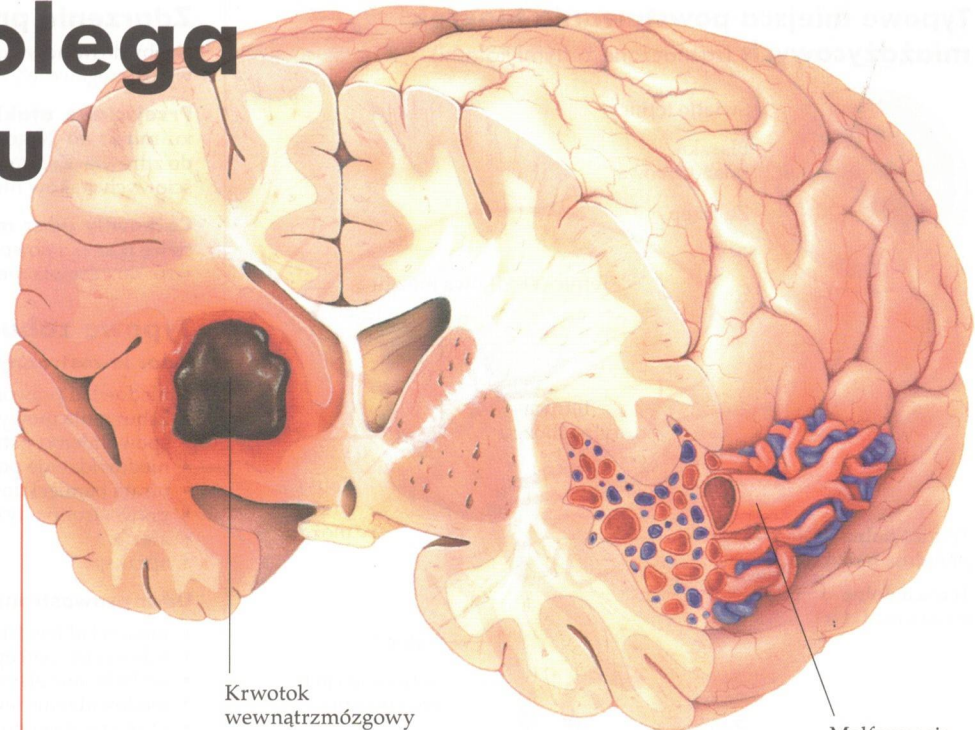
- Interpretacja mowy

Płat potyliczny

- Rozpoznawanie widzianych obiektów
- Zatrzymanie wzroku na obiekcie

Mózdzek

- Równowaga
- Koordynacja ruchów



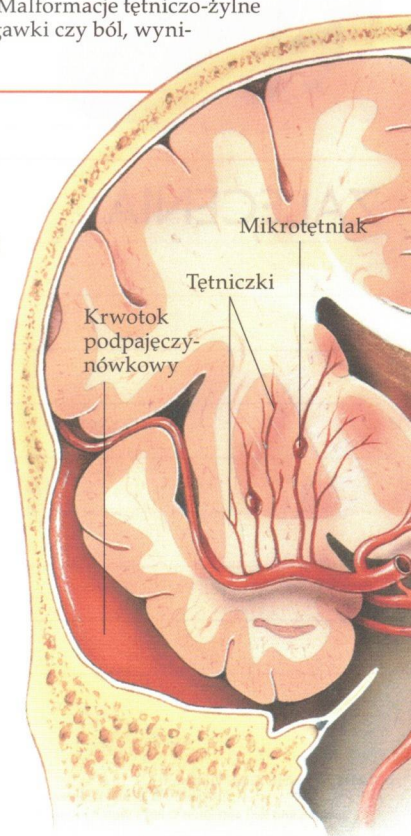
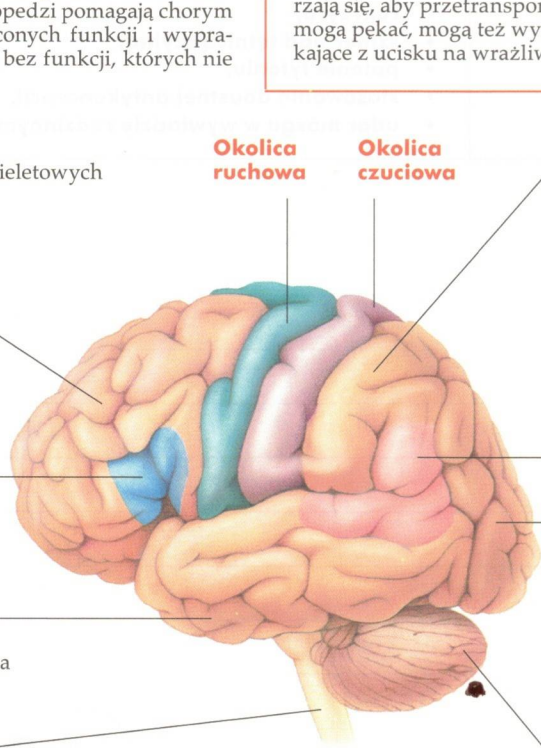
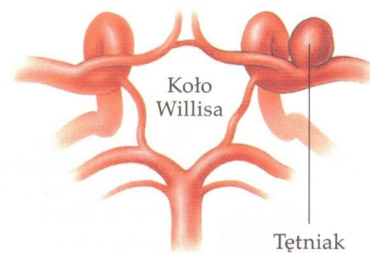
Udar krwotoczny

Ten typ udaru jest spowodowany krwawieniem wewnątrz i wokół mózgu. Krwawienie, w którym krew wypełnia przestrzenie między mózgiem a czaszką jest nazywane **krwotokiem podpajęczynówkowym**. Jego przyczyną może być pęknięcie tętniaka, malformacja tętniczo-żylna lub uraz głowy. Krwawienie w samym mózgu jest nazywane **krwotokiem wewnątrz-mózgowym**, a jego przyczyną jest przede wszystkim nadciśnienie tętnicze.

Tętniak to osłabienie ściany tętnicy, w wyniku którego tętnica uwypukla się jak balon. Zwykle pojawia się w miejscu rozgałęzienia tętnicy.

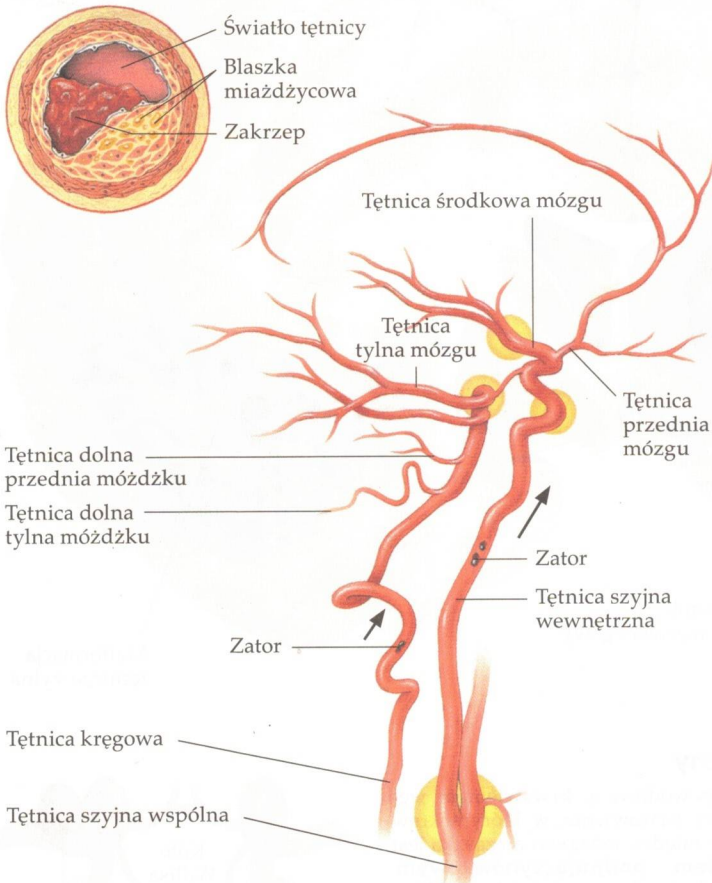
Nadciśnienie tętnicze to zwiększenie ciśnienia tętniczego, które może prowadzić do pęknięcia małych tętneczek i obumierania tkanek znajdujących się za miejscem pęknięcia. Naczynia krwionośne w martwych tkankach zaczynają przeciekać, co powoduje dalsze krwawienie.

Malformacja tętniczo-żylna to nieprawidłowość dotycząca naczyń krwionośnych mózgu polegająca na tym, że tętnice przechodzą bezpośrednio w żyły, z pominięciem sieci naczyń włosowatych. Ciśnienie krwi płynącej przez tętnice jest zbyt duże dla żył. W rezultacie żyły rozszerzają się, aby przetransportować większą objętość krwi. Malformacje tętniczo-żylne mogą pękać, mogą też wywoływać objawy, takie jak drgawki czy ból, wynikające z ucisku na wrażliwe okolice.

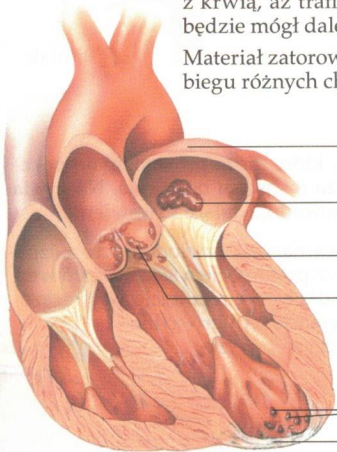


Blaszka
miażdżycowa

- Zakrzep



Może zdarzyć się, że część zakrzepu ulegnie oderwaniu, tworząc **materiał zatorowy**, który przemieszcza się wraz z krwią, aż trafi do tak małego naczynia, przez które nie będzie mógł dalej przejść i spowoduje jego zablokowanie. Materiał zatorowy pochodzi zwykle z serca, gdzie w przebiegu różnych chorób mogą powstawać zakrzepy.



Migotanie przedsionków

Zakrzep kulisty w przedsionku

Zwężenie zastawki mitralnej

Bakteryjne zapalenie wsierdza

Zakrzep przyścienny

Zawał mięśnia sercowego

Osoby doświadczające udaru mózgu często mają niewielkie udary lub „objawy ostrzegawcze”, zanim wystąpi u nich duży atak.

Prześciowe ataki niedokrwienne są to krótkie ataki trwające od kilku minut do 24 godzin. Ich objawy cofają się całkowicie, a pacjent wraca do zdrowia. Zanim wystąpi duży atak, możliwe jest wystąpienie kilku prześciowych ataków niedokrwiniowych.

Całkowity udar mózgu jest to atak, który zostawia po sobie trwałą martwicę tkanek i powoduje poważne zaburzenia neurologiczne. Zazwyczaj powrót do zdrowia nie jest całkowity i zajmuje ponad trzy tygodnie.

Udar lewostronny

- niedowład prawostronny,
- zaburzenia mowy,
- spowolnienie, ostrożność w zachowaniu,
- niedowidzenie połowiczne prawostronne,
- utrata pamięci dotycząca funkcji językowych,
- prawostronna dyzartria,
- afazja,
- apraksja.

Udar prawostronny

- niedowład lewostronny,
- zaburzenia percepcji/poczucia przestrzeni,
- szybkie, impulsywne zachowania,
- niedowidzenie lewostronne,
- utrata pamięci dotycząca funkcji wykonawczych,
- lewotonna dysgrafia.

Powiązane terminy

Niedowład – utrata funkcji mięśni i czucia

Niedowład połowiczny – osłabienie lub utrata funkcji mięśni po jednej stronie ciała

Niedowidzenie połowicze – utrata wzroku dotycząca połowy pola widzenia

Afazja – trudności z ustnym komunikowaniem się, pogorszenie zdolności czytania lub pisanja

Apraksja – niezdolność kontrolowania mięśni; ruchy są nieskoordynowane, gwałtowne

Dyzartria – bełkotliwa mowa i opadanie kącika ust po jednej stronie twarzy z powodu osłabienia mięśni

Czynniki ryzyka udaru mózgu

- **nadciśnienie tętnicze,**
- **choroba serca,**
- **miażdżycza naczyń,**
- **przebyte przejściowe ataki niedokrwienne mózgu,**
- **wysokie stężenie cholesterolu,**
- **nadużywanie alkoholu,**
- **otyłość,**
- **cukrzyca,**
- **szmer nad tętnicą szyjną,**
- **palenie tytoniu,**
- **stosowanie doustnej antykoncepcji,**
- **udar mózgu w wywiadzie rodzinnym.**

ZALECENIA

DIETA TYGODNIOWA PIĘCIOPOSIŁKOWA O KALORYCZNOŚCI

1500 kcal

Autor: mgr Karolina Gryz, dietetyczka

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z brzoskwinia, musli i malinami; 6 WW i 0,7 WBT

Jogurt naturalny.....	1 opakowanie; 175 g
Musli.....	4 łyżki; 60 g
Brzoskwinia.....	1 sztuka; 100 g
Kawa lub herbata.....	300 ml
Maliny.....	½ szklanki; 100 g
Woda mineralna.....	300 ml

II ŚNIADANIE: Kanapka z polędwicą i ogórkiem kiszonym; 1 WW i 1 WBT

Chleb żytni razowy.....	1 kromka; 25 g
Masło.....	½ łyżeczki; 5 g
Polędwica sopocka.....	2 plasterki; 20 g
Ogórek kiszony.....	2 sztuki; 200 g
Herbata bez cukru.....	300 ml

OBIAD: Danie meksykańskie; 6 WW i 2,2 WBT

Mielone mięso (wołowina).....	100 g
Ryż brązowy.....	½ woreczka; 50 g
Kukurydza w puszcze.....	1 łyżka; 15 g
Fasola czerwona w puszcze.....	3 łyżki; 60 g
Przecier pomidorowy.....	1 sztuka; 15 g
Cebula.....	1 sztuka; 60 g
Papryka żółta.....	1 sztuka; 200 g
Olej.....	1 łyżeczka; 5 g
Przyprawy: pieprz, oregano, papryka ostra i słodka....	do smaku
Woda mineralna.....	300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucić posiekaną w kostkę cebulę i bardzo drobno posiekaną paprykę, dusić chwilę. Dodać mięso, koncentrat, przyprawy i resztę składników. Podawać z ugotowanym ryżem.

PODWIECZOREK: Sałatka z kiwi; 2 WW

Kiwi.....	3 sztuki; 250 g
Otręby.....	2 łyżki; 20 g
Woda mineralna z listkami mięty.....	300 ml

KOLACJA: Kanapka z szynką, sałatą, pomidorem i makrelą; 5 WW i 3 WBT

Chleb razowy.....	2,5 kromki; 100 g
Masło.....	2 płaskie łyżeczki; 10 g
Polędwica z kurczaka.....	2 plasterki; 20 g
Sałata zielona.....	2 listki; 10 g
Pomidor.....	½ sztuki; 100 g
Makreła wędzona.....	2 łyżki; 100 g
Herbata bez cukru.....	300 ml

Najważniejsze zasady, których należy przestrzegać przygotowując dania:

- jedz posiłki regularnie,
- posiłki powinny być dość częste (3-5 dziennie) – nie za duże,
- pij dużo wody – 1,5 litra dziennie to minimum,
- warto podawać posiłki tak, by wyglądały na większe – to może sprawić mniejszy talerz czy ułożenie kanapek na liściu sałaty,
- ilość dziennie przyjmowanych kalorii powinna być podobna,
- przy planowaniu posiłków należy zwrócić uwagę nie tylko na kaloryczność i wymienniki węglowodanowe produktów, ale także na zawartość witamin, błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

ŚNIADANIE: Kefir owocowy z musli; 4,5 WW i 0,6 WBT

Kefir owocowy.....1 małe opakowanie; 200 g
Musli.....3 łyżki pełne; 50 g
Kawa lub herbata.....300 ml
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

II ŚNIADANIE: Jajko z makrelą; 0 WW i 1,5 WBT

Jajko.....1 sztuka; 60 g
Makrela wędzona.....1 czubata łyżka; 50 g
Herbata gorzka.....300 ml

OBIAD: Makaron z grillowanym kurczakiem i szpinakiem; 6 WW i 4,5 WBT

Makaron razowy.....1 duża porcja; 100 g suchego makaronu
Ser feta.....1 cienki plaster; 25 g
Szpinak mrożony lub świeży.....½ opakowania; 225 g
Pierś z kurczaka.....1 sztuka mała; 180 g
Przyprawy: sól, pieprz, czosnek.....do smaku
Woda mineralna z cytryną.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Makaron ugotować *al dente*, odsączyć wodę. Na patelni poddusić szpinak, dodać grillowanego kurczaka i ser feta pokrojone w kostkę. Wszystko wymieszać z makaronem.

PODWIECZOREK: Owoc; 1 WW

Grejpfrut.....1 mała sztuka; 100 g
Woda mineralna z listkami mięty.....300 ml

KOLACJA: Kanapki z pastą z soczewicy; 5 WW i 2 WBT

Chleb żytni razowy.....2 sztuki; 80 g
Soczewica w puszcze.....200 g
Cebula.....½ sztuki
Sok z cytryny.....½ sztuki; 50 g
Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, zioła włoskie.....do smaku

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Soczewicę rozgnieść bardzo drobno (można użyć blendera). Dodać przyprawy i gotową pastę nałożyć na kanapki.

ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z musli; 6 WW i 0,6 WBT

Jogurt naturalny.....1 opakowanie; 175 g
Musli.....65 g
Jagody mrożone.....½ szklanki; 100 g
Herbata zielona.....300 ml
Woda mineralna.....300 ml

II ŚNIADANIE: Kabanos z ogórkiem kiszonym 0,5 WW i 1 WBT

Kabanosy drobiowe.....2 sztuki; 50 g
Ogórki kiszone.....2 małe sztuki; 200 g
Woda mineralna.....300 ml

OBIAD: Indyk z pieczarkami i makaronem oraz sałatą zieloną; 6,5 WW i 1,7 WBT

Pierś z indyka.....1 sztuka; 180 g
Makaron razowy pełnoziarnisty.....50 g suchej masy
Pieczarki.....10 sztuk; 200 g
Cebula.....1 sztuka; 50 g
Sałata zielona.....10 listków
Jogurt naturalny.....½ opakowania; 75 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła włoskie.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

• **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:** Cebulę podsmażyć na oleju, dodać pierś z indyka, pieczarki i dusić przez około 20 min. Podawać z makaronem ugotowanym *al dente*. Sałatę połączyć jogurtem naturalnym.

PODWIECZOREK: Sałatka z kapusty pekińskiej; 1 WW i 1 WBT

Kapusta pekińska.....4 liście; 200 g
Papryka żółta.....½ sztuki; 100 g
Oliwki zielone.....10 sztuk
Oliwa z oliwek.....1 łyżka; 10 g
Jogurt naturalny.....50 g
Przyprawy: sól, pieprz, zioła włoskie.....do smaku
Woda mineralna.....300 ml

KOLACJA: Kanapka z twarożkiem i ogórkiem; 3 WW i 1,7 WBT

Chleb żytni razowy.....2 kromki; 75 g
Masło.....2 łyżeczki; 10 g
Twarożek ziarnisty z koperkiem.....100 g
Ogórek zielony.....1 sztuka; 100 g
Herbata bez cukru.....300 ml

GLUKOMETRY
wyroby medyczne

iXell®

TECHNOLOGIA
MULTIACTIVE



Genexo Sp. z o.o.
ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa
tel. (+48 22) 839 11 99 fax (+48 22) 839 23 12, e-mail: office@genexo.pl

BD Micro-Fine™ Plus

Jednorazowe igły, kompatybilne ze wszystkimi wstrzykiwaczami*

Na czym polega ryzyko powtórnego użycia jednorazowej igły?

1. Zakłócenie dokładności dozowania insuliny.

Pozostawienie igły założonej na wstrzykiwacz pomiędzy iniekcjami otwiera dostęp do kartridża, co prowadzi do wyciekania insuliny.

2. Blokada iniekcji

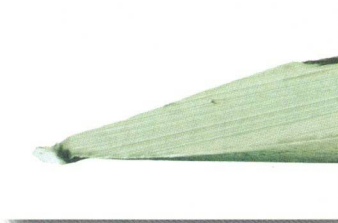
Po iniekcji w prześwicie igły pozostaje insulina. Wysychając tworzy ona kryształy, które w widoczny sposób ograniczają prześwit igły. W celu pokonania tego „zatoru” konieczne jest włożenie większego wysiłku, co w efekcie może prowadzić do uszkodzenia kosztownego wstrzykiwacza.

3. Ryzyko powstania mikrourazów

Igła jest na tyle cienka, że nawet po pierwszej iniekcji jej końcówka ulega deformacji, co przy powtórnych użyciu prowadzi do urazu w obrębie skóry, powstawania ognisk lipodystrofii i zmiany szybkości wchłaniania insuliny z danego obszaru.



nowa igła
w powiększeniu**



wielokrotnie użyta igła
w powiększeniu**



wielokrotnie użyta igła
w powiększeniu**

4. Deformacja i zawijanie końcówek igieł

Wielokrotne stosowanie igły może doprowadzić do zgięcia i zawinięcia końcówki igły pod skórą. Wówczas konieczna może okazać się interwencja chirurgiczna.

5. Nasilenie bólu

Przy każdorazowym powtórным użyciu, końcówka igły ulega stępieniu, powłoka silikonowa, którą pokryta jest powierzchnia igły zanika, co może doprowadzić do nasilenia bólu i dyskomfortu podczas iniekcji.

6. Sterylność

Wyroby medyczne jednorazowego użytku, takie jak igły do wstrzykiwaczy, są przeznaczone do jednorazowego użytku. Należy pamiętać, że przy powtórным użyciu igła nie jest już sterylna. Na wszystkich igłach umieszczony jest znak ②, który oznacza, że igły można użyć tylko jeden raz.

Istnieją przeciwwskazania do stosowania. Należy zapoznać się z instrukcją użycia. W przypadku pytań dotyczących właściwego doboru i stosowania igły BD Micro-Fine™ Plus, należy skonsultować się z lekarzem.







Becton Dickinson Polska Sp. z o.o.
ul. Królowej Marysieńki 90
02-954 Warszawa
tel.: +48 22 651 75 88
faks: +48 22 651 75 89
www.bd.com

*OptiPen® Pro, OptiSet®, SoloStar®, OptiClik®, HumaPen® Ergo, Autopen®, NovoPen® 3, NovoPen® 4, NovoPen® Junior
** Zdjęcia: Dieter Look and Kenneth Strauss: "Nadeln mehrfach verwenden?" Diabetes Journal 1998, 10: S. 31-34
BD, logo BD i BD Micro-Fine™ Plus są własnością Becton, Dickinson and Company. © 2008
Wszystkie inne marki i znaki towarowe są własnością stosownych producentów

BD Micro-Fine™ Plus

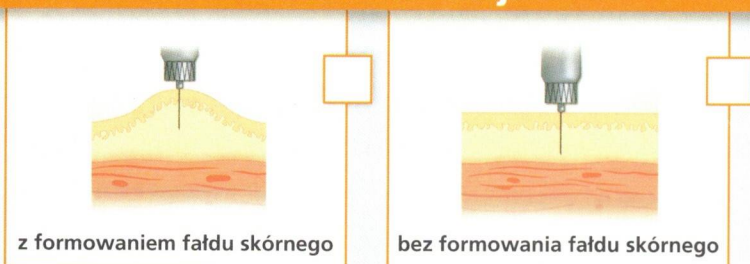
Jednorazowe igły, kompatybilne ze wszystkimi wstrzykiwaczami*

	czas	insulina	dawka	miejsce	
 ranek				brzuch	
				biodro	
				pośladek	
 dzień				brzuch	
				biodro	
				pośladek	
 wieczór				brzuch	
				biodro	
				pośladek	
 noc				brzuch	
				biodro	
				pośladek	

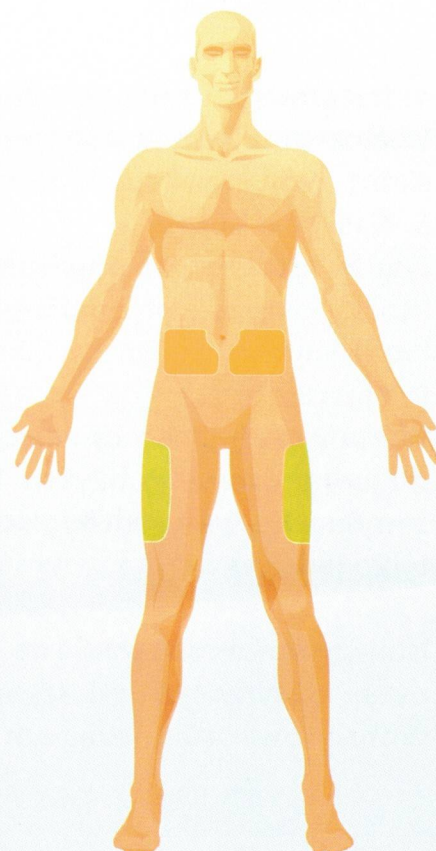
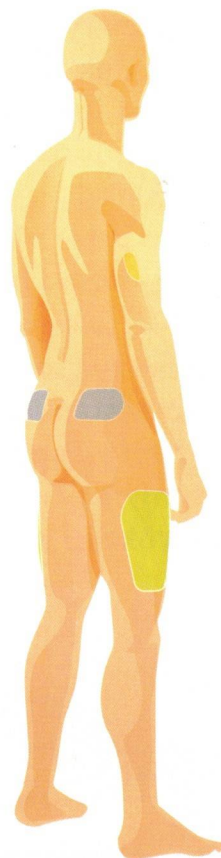
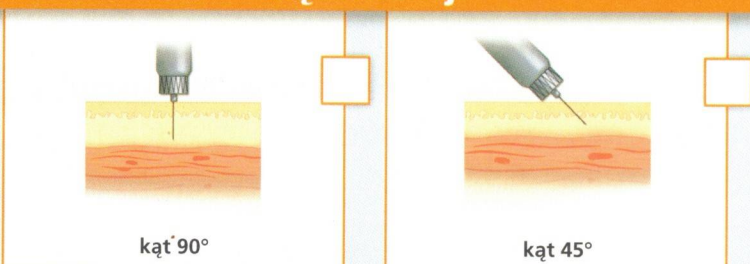
Wybór igły



Technika iniekcji



Kąt iniekcji



1. Od czego zacząć?

Porozmawiaj o swoich planach z lekarzem prowadzącym lub edukatorem do spraw diabetologii, którzy ocenią, czy nie ma przeciwwskazań do podjęcia aktywności fizycznej.

2. Przygotowanie do aktywności fizycznej.

- Zaplanuj czas regularnej aktywności fizycznej: co najmniej 3–5 razy w tygodniu (po 30 minut dziennie – ok. 150 minut tygodniowo), najlepiej jednak codziennie. Co tydzień zwiększaj swoją aktywność fizyczną.
- Pamiętaj o stroju sportowym i wygodnym obuwiu, aby nie powodować odcisków czy otarć naskórka, oraz o płynach – niegazowanej wodzie mineralnej. Nie dopuszczaj do wystąpienia uczucia pragnienia.
- Wyśitek fizyczny podejmuj po upływie ok. 2 godzin od spożycia lekkiego posiłku.
- Dokonaj pomiaru poziomu glukozy za pomocą glukometru przed aktywnością fizyczną, w jej trakcie (po 30 minutach) i po zakończeniu: optymalne stężenie glukozy przed aktywnością fizyczną i podczas jej wykonywania to 100–180 mg/dl.

- Kontroluj tętno w trakcie wysiłku.

Wzór do obliczenia limitu tętna dla osoby 40-letniej:

$$\text{Limit tętna} = 220 - \text{wiek} = 220 - 40 = 180$$

$$\text{Dolna granica} = 180 \times 50\% = 180 \times 0,5 = 90$$

$$\text{Górna granica} = 180 \times 70\% = 180 \times 0,7 = 126$$

Tętno ćwiczącego 40-lotka powinno się mieścić w granicach od 90 do 126 uderzeń na minutę.

3. Gimnastyka w domu

Na dobry początek:

- przewietrz pomieszczenie,
- przygotuj: stabilne krzesło, materac lub matę oraz dwie półlitrowe butelki wody mineralnej, które będą służyły jako ciężarki.

Etap 1

Rozgrzewka (5–10 minut) – zmniejsza ryzyko urazu, pozwala na rozruszanie stawów, delikatnie podwyższa temperaturę ciała, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i przyspieszenie przepływu krwi.



Ćwicz spokojnie i dokładnie, pamiętaj o płynnym oddychaniu bez wstrzymywania oddechu – wdech nosem i wydech ustami.



Maszeruj w miejscu z napięcienną pracą ramion.

Prawą rękę podnieś lekko do przodu równocześnie z lewą nogą, a lewą rękę – z prawą nogą.

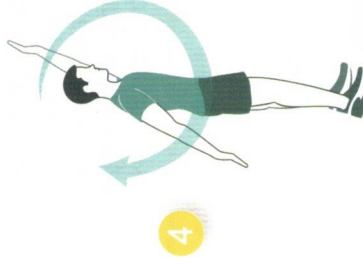


Maszeruj w miejscu, unosząc wysoko kolana

(wyżej niż podczas normalnego chodu).
Policz do 30 i zakończ ćwiczenie.



Stań w rozkroku, połóż dłonie na biodrach i wykonaj okrężne ruchy biodrami w prawo, a następnie w lewo – 10 razy w każdą stronę.



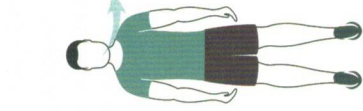
Stań w rozkroku.

Trzymając ręce przy ciele, wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu – 5 razy w każdą stronę.



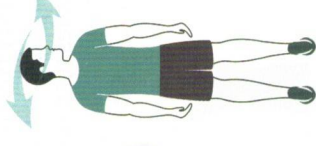
Stań w małym rozkroku.

Trzymaj ramiona wzdłuż ciała. Unosź ramiona, wdychając powietrze nosem, a następnie opuść je, wydychając powietrze ustami.
Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Stań w rozkroku i wolno

wykonuj krążenia głowy 5 razy w prawą i 5 razy w lewą stronę.



Przytrzymując się krzesła lub ściany, bez poruszania biodrami, zrób wymach prawą nogą prostą w kolanie. Powtórz to samo lewą nogą. Wykonaj po 10 wymachów każdą nogą.

Etap 2

Ćwiczenia główne

Czas trwania zależy od możliwości i kondycji osoby ćwiczącej.



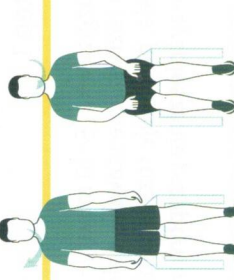
1

Usiądź na krześle, wyprostuj jedną nogę, unieś ją i w powietrzu rysuj stopą kółka. Policz do 5 i zmień nogę. Wykonaj po 5 powtórzeń każdą nogą.

2

Usiądź na krześle, wyprostuj plecy, a kolana zegnij pod kątem prostym (stopy ustaw bezpośrednio pod kolanami). Unoś jak najwyżej tylko pięty obu stóp. Powtórz 10 razy.

3



Stań w rozkroku tyłem do krzesła. Usiądź i w tym czasie wykonaj wdech nosem. Następnie podnieś się i stań prosto, wykonując wydech ustami. Powtórz 10 razy.

Etap 3

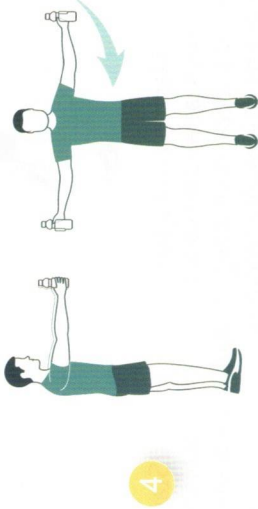
5–10 minut

Ćwiczenia umożliwiają powrót wszystkich wskaźników (ciśnienie krwi, częstość oddechu, częstość skurczów serca itp.) do stanu przed podjęciem wysiłku.



1

W pozycji stojącej, przytrzymując się ściany lub ramy krzesła, zegnij jedno kolano i podciągnij piętę jak najbliżej pośladka. Opuść nogę i rozluźnij mięśnie uda, a następnie wykonaj to ćwiczenie drugą nogą. Powtórz 5 razy.



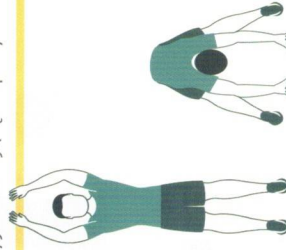
4

Stań w rozkroku, stopy ustaw równolegle do siebie, a w dłoniach trzymaj półlitrowe butelki wody mineralnej. Przenieś ręce do przodu na wysokość klatki piersiowej i na boki, ściągając przy tym łopatki i napinając mięśnie pośladków. Tę czynność wykonuj na wdechu. Następnie na wydechu, również powoli, przenieś ręce z powrotem przed siebie, a potem wróć do pozycji wyjściowej (ręce przy ciele). Powtórz 10 razy.



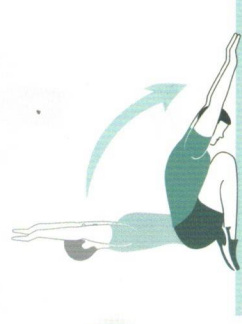
5

Położ się na brzuchu i wyciągnij ręce do przodu. Następnie, robiąc wdech, podnieś wyprostowane ręce i nogi. Opuszczając jednocześnie ręce i nogi, wykonaj wydech ustami. Powtórz 10 razy.



2

Stań w lekkim rozkroku i unieś wyprostowane ręce. Wspinaj się na palce i próbuj sięgnąć dłońmi jak najwyżej, maksymalnie rozciągając wszystkie mięśnie: brzucha, klatki piersiowej i barków. Policz do 10. Następnie opuść pięty i wykonaj skłon do przodu w miarę możliwości na wyprostowanych nogach, tak aby rozciągnąć mięśnie grzbietu oraz mięśnie ud i ścięgna podkolanowe. Wytrzymaj w tej pozycji 10–15 sekund. Oba ćwiczenia powtórz 2–5 razy.



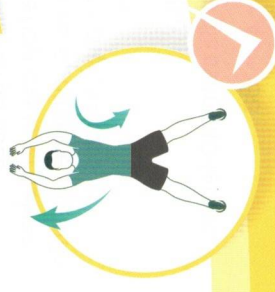
3

Uklęknij na materacu lub macie i usiądź na piętach. Podnieś wyprostowane ręce. Głowę wóź pomiędzy ramionami. Pochyl się do przodu z wyprostowanymi rękoma tak daleko, jak tylko zdołasz. Patrz w podłogę. Pamiętaj o płynnym oddychaniu, nie wolno wstrzymywać oddechu. Policz do 5. Wyprostuj się i powtórz ćwiczenie 5–10 razy.

Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu

– to słowa Wojciecha Oczki, nadwornego lekarza Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy.

Jednym z elementów leczenia cukrzycy jest aktywność fizyczna.



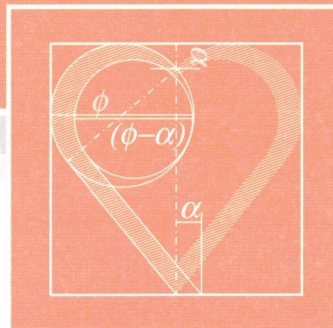
Korzystny wpływ ruchu utrzymuje się nawet do 72 godzin po aktywności fizycznej.



Małymi krokami do wielkich celów – twój plan w 3 krokach!

Publikacja wydana dzięki wsparciu firmy





Racjonalna Kardiologia

„W zdrowym ciele zdrowy duch”

Jeśli chcesz czuć się wspaniale, być zdrowym i wyglądać atrakcyjnie, musisz zadbać o racjonalną aktywność fizyczną. W ramach zdrowego stylu życia stale szukać okazji do ruchu: chodzić pieszo do sklepu, wybierać schody zamiast windy, spacerować, jeździć rowerem. Brak aktywności fizycznej to jeden z najważniejszych problemów zdrowotnych.

DLACZEGO powinieneś włączyć do planu dnia jakąś formę wysiłku fizycznego?

Już 30 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego, minimum cztery – pięć razy w tygodniu przynosi znaczące rezultaty:

- Wzmacnia i dotlenia serce
- Zwiększa wydajność płuc
- Poprawia krążenie i poprawia samopoczucie
- Podnosi poziom energii i reguluje sen
- Poprawia ogólną sprawność organizmu
- Zapewnia jędrność i elastyczność ciała
- Poprawia odporność organizmu
- Obniża ryzyko chorób takich jak cukrzyca, osteoporoza, artretyzm, rak oraz ryzyko wszelkich chorób układu krążenia
- Przyspiesza metabolizm i pomaga spalać tłuszcz
- Poprawia kondycję mózgu i pamięć.

JAK CZĘSTO?

Rób to codziennie. Zacznij od kilkunastu minut aktywności, która Ci odpowiada, kilka razy w tygodniu i stopniowo wydłużaj czas do 30 minut, pięć – sześć razy w tygodniu.

Aktywność fizyczna, aby przyniosła korzyści musi być:

- Systematyczna
- Zróżnicowana
- Dostosowana do twojego samopoczucia danego dnia i wydolności fizycznej.

JAKIE ĆWICZENIE WYBIERAĆ?

Idealnym połączeniem, w celu utrzymania wspaniałego zdrowia i kondycji, jest **łączenie następujących ćwiczeń:**

- Ćwiczenia aerobowe czyli dotleniające
- Ćwiczenia na wydolność i wytrzymałość mięśni
- Ćwiczenia postawy całego ciała
- Ćwiczenia na elastyczność.

Różnicowanie ćwiczeń jest korzystne dla mięśni i całego organizmu oraz zapobiega znudzeniu.

ĆWICZENIE DOTLENIAJĄCE

Ćwiczenia aerobowe zwiększają liczbę uderzeń serca na minutę i sprzyjają rozładowywaniu napięć. Są to np. **szybki spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, marsz z kijkami (nordic walking), wiosłowanie, taniec, jazda na łyżwach, skoki na batucie, gra w koszykówkę.**

Korzyści: regularne uprawianie ćwiczeń tego rodzaju **wzmacnia naczynia krwionośne, serce i mięśnie;** są bardzo korzystne dla mózgu oraz **poprawiają jakość snu.** Dotlenienie organizmu podczas ćwiczeń wpływa bardzo dobrze na wszystkie narządy i zapewnia ich prawidłowe funkcjonowanie.

ĆWICZENIA NA WYDOLNOŚĆ I WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNI

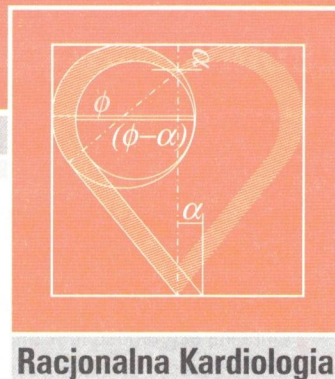
Jeśli nie używamy naszych mięśni w wystarczającym stopniu, tracą one swoją siłę i wytrzymałość. **Proste ćwiczenia z ciężarkami, ćwiczenie oporowe (np. pompki) są konieczne.** Ważne jest aby znaleźć odpowiednią wagę ciężarków dla danej grupy mięśni, którą można unieść, popchnąć, pociągnąć lub obrócić.

Korzyści płynące z regularnego wykonywania ćwiczeń wytrzymałościowych to:

polepszona gęstość kości i mięśni, zwiększona siła mięśni, zmniejszone niebezpieczeństwo kontuzji, zmniejszone ryzyko zachorowań na osteoporozę, zwiększony metabolizm w czasie spoczynku, poprawiony wygląd i samopoczucie.

ĆWICZENIA POSTAWY CAŁEGO CIAŁA

Postawę można zdefiniować, jako układ ciała pełen gracji i elegancji. Prawidłowa postawa jest niezwykle ważna dla naszego zdrowia. Znaczenie tego uświadamiamy sobie wtedy, gdy zaczynamy odczuwać bóle kręgosłupa, pleców, kolan czy stóp.



Jeśli przez sześć godzin dziennie siedzisz pochylony i skręcony nad biurkiem, to co się dzieje z Twoim ciałem? Twoje wewnętrzne organy są ściśnięte, co ma bezpośredni wpływ na ich funkcjonowanie. Pojemność płuc się zmniejsza. Krążenie jest utrudnione. Niewłaściwa postawa blokuje włókna nerwowe oraz zmusza nasze mięśnie do większej pracy.

Korzyści płynące z regularnych ćwiczeń postawy to: **lepszą postawę całego ciała, silne mięśnie, większą sprawność, ochrona przed urazami ruchowymi, atrakcyjniejszy wygląd.**

Jak zadbać o dobrą postawę?

Miej świadomość własnej postawy. Zastanawiaj się i kontroluj swoją postawę przy codziennych czynnościach, takich jak chodzenie, siadanie, wstawanie, rozmowa przez telefon, siedzenie przy stole, prowadzenie samochodu oraz przy ćwiczeniach fizycznych.

Znajdź wzorce dobrej postawy, np. zdjęcia zwierząt i ludzi (np. tancerzy), w odpowiedniej postawie. Niech będą w widocznym miejscu i przypominają Ci o właściwej sylwetce. **Uprawiaj aktywności rozwijające prawidłową postawę, np. taniec, joga. Pamiętaj o kontroli postawy:** o rozluźnionej szyi, uniesionej głowie i szerokich, wyprostowanych plecach.

ĆWICZENIE NA ELASTYCZNOŚĆ

W miarę procesu starzenia się, ale również przy braku ruchu, nasze ścięgna ulegają skróceniu i przykurczeniu. Ćwiczenia rozciągające to jeden z najprzyjemniejszych i najważniejszych aspektów dobrego treningu: pomaga rozluźnić mięśnie, normalizuje pracę serca, poprawia samopoczucie, pomaga odzyskać płynność i zwinność ruchów.

Przeciąganie we wszystkich kierunkach to jedno z najlepszych ćwiczeń na elastyczność, a można je wykonywać z łatwością, kilka razy dziennie (obserwuj i naśladować kota). Wspaniale rozciągają np. **taniec, joga, gimnastyka, aikido**. Ćwiczenie związane z elastycznością są doskonałe na początek i koniec każdego treningu.

Korzyści z regularnego wykonywania ćwiczeń rozciągających: **poproszona elastyczność, wzmocnienie ścięgien i więzadeł, zwiększenie ruchliwości stawów, poproszona postawa całego ciała, zmniejszony poziom stresu.**

CO ROBIĆ PRZED I PO ĆWICZENIACH

Przed ćwiczeniami zawsze wypij szklankę wody, aby zapobiec odwodnieniu organizmu i bólowi głowy.

Sesję ćwiczeń zawsze zaczynaj od rozgrzewki; najpierw powoli rozciągnij mięśnie, a potem stopniowo zwiększaj poziom aktywności.

Po skończeniu ćwiczeń schładzaj organizm przez 5-10 minut. Wykonuj lekkie ćwiczenia rozciągające, czekając aż Twój puls powróci do normalnego tempa.

JAK UTRZYMAĆ MOTYWACJĘ DO ĆWICZEŃ

- **Znajdź partnera do ćwiczeń.** Jak się umówisz, trudniej będzie Ci się wykręcić
- **Zaplanuj godziny ćwiczeń** i wpisz je do swojego terminarza
- **Zapewnij sobie odpowiedni strój.** Ubieraj się w rzeczy wygodne, odpowiednie do ćwiczeń jakie uprawiasz. Przygotuj je dzień wcześniej i niech czekają na Ciebie w torbie przed drzwiami
- **Niech Twoje ćwiczenia będą dla Ciebie rozrywką.** Np. korzystaj ze sprzętu odtwarzającego i słuchaj w czasie ćwiczeń swojej ulubionej muzyki
- **Nigdy nie wykonuj ćwiczeń ponad Twoje siły**
- **Traktuj aktywność fizyczna jako porządek Twojego Świata**, tak samo oczywistą jak zjedzenie śniadania czy mycie zębów.

JEŚLI PRZEKONAŁEŚ SIĘ, ŻE WARTO ZADBAĆ O RACJONALNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PAMIĘTAJ!

- Zaczynj od piętnastominutowych spacerów raz dziennie
- Stopniowo wydłużaj ich czas
- Spaceruj szybciej
- Wybieraj tereny z łagodnym, a potem stromym wejściem pod górę.

Odpowiednia aktywność fizyczna jest ważną składową leczenia niefarmakologicznego. Wykazano bowiem, że tą drogą można uzyskać obniżenie BP o 4-9 mmHg. Wzrost aktywności fizycznej pomaga również zredukować nadwagę, poprawić ogólną wydolność ustroju i zmniejszyć umieralność.

Opracowanie merytoryczne lek. med. Elżbieta Dudzińska

Twój racjonalny wybór

ratiopharm

Wysoka jakość. Przyjazna cena.

NIE „WAL(Z”, NIE „OD(HUDZA)”, ALE LE(ZI ZDROWE ZAMIENNIKI



Śniadania			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Serek homogenizowany truskawkowy Bułka masłana	150 / 252 50 / 157	Serek twarogowy Rzodkiewka Pomidor Szczypiorek Chleb graham	100 / 101 45 (3 szt.) / 6 50 / 8 5 / 2 50 (2 kromki) / 110
Razem	200 / 409	Razem	250 / 227
Płatki śniadaniowe Mleko 3,2% Figi	50 (5 łyżek) / 194 220 (3/4 szklanki) / 134 40 (3 szt.) / 87	Płatki owsiane Mleko 0,5% Jabłko	30 (3 łyżki) / 109 220 (3/4 szklanki) / 85 50 / 23
Razem	310 / 415	Razem	300 / 217
Jajecznica na boczku: Jajka Boczek Tost masłany	100 (2 szt.) / 139 30 (2 plasterki) / 153 54 (2 szt.) / 152	Chleb graham Jajka na miękko Pomidor Szczypiorek	50 (2 kromki) / 110 100 (2 szt.) / 139 100 (średnia sztuka) / 15 10 (2 łyżeczki) / 3
Razem	184 / 444	Razem	260 / 267
Chleb jasny Masło Parówki Ketchup	56 (2 kromki) / 138 10 (2 łyżeczki) / 74 78 (2 szt.) / 267 20 (łyżka) / 19	Chleb graham Szynka z piersi kurczaka Ketchup	50 (2 kromki) / 110 30 (2 plasterki) / 30 20 (łyżka) / 19
Razem	164 / 498	Razem	100 / 159
Drożdżówka z budyniem Kakao Mleko 3,2%	110 (1 szt.) / 296 10 (2 łyżeczki) / 45 250 (szklanka) / 153	Płatki owsiane Truskawki Jogurt naturalny 2%	20 (2 łyżki) / 74 100 / 28 150 / 90
Razem	370 / 494	Razem	270 / 192

Obiady			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Mięso z ud kaczki ze skórą Margaryna Frytki Kapusta zasmażana	140 / 304 15 (3 łyżeczki) / 66 100 / 331 210 / 214	Mięso z kurczaka bez skóry Kasza pęczak Czerwona kapusta Oliwa	100 / 125 50 / 167 110 / 36 5 (łyżeczka) / 44
Razem	465 / 915	Razem	265 / 372
Kotlet schabowy w panierce Puree z ziemniaków Kapusta kiszona z tłuszczem	130 / 411 200 / 184 210 / 214	Schab pieczony w rękawie Ziemniaki z wody Surówka z kiszonej kapusty i marchewki z oliwą	100 / 129 200 / 154 110 / 50
Razem	540 / 809	Razem	410 / 333
Kluski śląskie Wołowina pieczona Sos zagęszczony Tuszczyk do smażenia Buraczki zasmażane	120 (6 szt.) / 156 100 / 230 200 / 74 20 (2 łyżki) / 176,8 200 / 238	Kasza gryczana Polędwica wołowa Olej do pieczenia Burak Jabłko	30 (3 łyżki) / 102,9 100 / 112 10 (łyżka) / 88 100 (1 szt.) / 38 100 (1 szt.) / 52
Razem	640 / 874,8	Razem	340 / 392,9
Paluszki rybne w panierce Olej Puree z ziemniaków Kapusta z grochem	100 (4 szt.) / 275 15 (2 łyżki) / 133 200 / 184 100 / 109	Dorsz pieczony w folii Ryż brązowy Ogórek kiszony	100 / 67 50 (5 łyżek) / 161 100 (1 szt.) / 11
Razem	415 / 701	Razem	250 / 239
Zrazy wołowe Bułka czerstwa Frytki Mizeria ze śmietaną 18%	100 / 308 30 / 90 100 / 331 200 / 120	Pulpety drobiowe Kasza gryczana Mizeria z jogurtem 2%	100 / 223 100 / 102 200 / 56
Razem	430 / 849	Razem	400 / 381

NIE "WAL(Z)", NIE "OD(HUDZA)", ALE LE(ZI) ZDROWE ZAMIENNIKI



Podwieczorki			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Gofr Bita śmietana 30% Maliny	45 (1 szt.) / 140 50 / 145 100 / 29	ZAMIEN	Kefir 2% Maliny 250 / 127 100 / 29
Razem	195 / 314	Razem	350 / 156
Drożdżówka z makiem i lukrem	100 (1 szt.) / 325	ZAMIEN	Galaretkę z truskawkami
			280 / 188
Razem	100 / 325	Razem	280 / 188
Lody czekoladowe Bita śmietana 30% Orzechy	94 (2 gałki) / 245 50 / 145 10 / 65	ZAMIEN	Smoothie: Ogórek zielony Kiwi Jabłko Sok z cytryny
			100 / 13 80 (1 szt.) / 45 100 (1 szt.) / 46 10 (łyżka) / 2
Razem	154 / 455	Razem	290 / 106
Naleśniki Dżem Bita śmietana 30%	80 (1 szt.) / 170 15 (łyżka) / 290 100 / 145	ZAMIEN	Wafle ryżowe Powidła
			20 (2 szt.) / 78 20 (łyżka) / 43
Razem	195 / 605	Razem	40 / 121
Szkłanka gęstej czekolady	250 / 235	ZAMIEN	Gruszka Jogurt naturalny 2% Cynamon
			100 / 54 45 / 27 szczypta / 2
Razem	250 / 235	Razem	145 / 83

Kolacje			
Produkt	Masa [g]/kcal	Produkt (Zamiennik)	Masa [g]/kcal
Zapiekanka: Bagietka Pieczone smażone Bekon Żółty ser gouda Sok	140 / 371 100 / 246 20 / 96 50 / 158 250 (szklanka) / 122	ZAMIEN	Bułka grahamka Pomidor Bazyli Ser mozzarella z częściowo odtłuszczonego mleka Sok wielowarzynowy
			50 (1 szt.) / 110 100 / 15 5 / 1 30 / 76 250 (szklanka) / 65
Razem	560 / 993	Razem	435 / 267
Śledzie w sosie musztardowym Bułka pszenna	280 / 865 80 / 222	ZAMIEN	Dorsz wędzony filet Chleb graham Ogórek zielony Szczypiorek Koperek
			100 / 94 50 / 110 100 / 13 5 / 1 5 / 1
Razem	360 / 1087	Razem	260 / 219
Bułka pszenna Masło Kiełbasa z wywarsu Smalec Cebula Herbata z cukrem	80 / 222 15 / 110 90 / 221 10 (łyżka) / 88 100 / 30 2 łyżeczki / 41	ZAMIEN	Bułka Sałata Poledwica Pomidor Szczypiorek Herbata bez cukru
			50 / 110 6 (liść) / 1 22 / 36 100 / 15 10 / 3 250 / 3
Razem	295 / 712	Razem	438 / 168
Kasza gryczana Boczek Cebulka Śmietana 18%	140 / 143 50 / 240 100 / 30 250 (szklanka) / 460	ZAMIEN	Kasza gryczana Oliwa Kefir 2%
			140 (szklanka) / 143 5 (łyżeczka) / 44,1 250 / 127,5
Razem	540 / 873	Razem	395 / 314,6
Jajka sadzone Masło Boczek Bagietka	100 (2 szt.) / 139 10 (łyżka) / 73,5 30 / 153 50 / 141,5	ZAMIEN	Jajka w koszulce Chleb graham Sałata
			100 (2 szt.) / 139 50 (2 kromki) / 110 6 (liść) / 1
Razem	190 / 507	Razem	156 / 250

Jadłospis 1200 kcal dla osób z cukrzycą typu 2

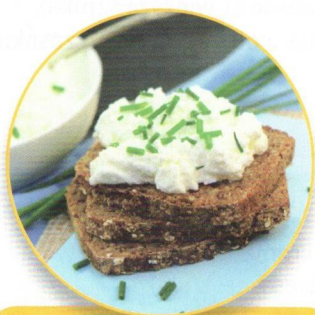
7 dni

Propozycje jadłospisów uwzględniają zalecenia żywieniowe dla osób z cukrzycą typu 2 bez towarzyszących im chorób nerek, wątroby, trzustki i jelit. W diecie ograniczono ilość łatwo przyswajalnych cukrów prostych, tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a zwiększono udział błonnika pokarmowego.

Jadłospisy opracowano z myślą o osobach z nadwagą lub otyłością, a jednocześnie mało aktywnych fizycznie. Skomponowano je tak, aby posiłki dostarczały 1200 kcal na dobę.

W przedstawionych propozycjach zarówno energetyczność, jak i proporcje składników odżywczych mogą wymagać zmniejszenia lub zwiększenia w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej lub chorób współistniejących, dlatego wątpliwości najlepiej skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.

DZIEŃ 1



Wartość odżywcza:

energia: 1184 kcal
białko: 66 g
tłuszcz ogółem: 44 g
węglowodany ogółem: 157 g
cukry proste: 15 g
błonnik pokarmowy: 25 g
cholesterol: 229 mg

Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 249 kcal 41 g węglowodanów

- ▶ Kanaпки z twarogiem i warzywami: chleb żytni pełnoziarnisty (2 cienkie kromki), ser twarogowy półtłusty (2 plasterki – 60 g), jogurt naturalny 2% tłuszczu (1 łyżka), pomidor (1 średnia sztuka), szczypiorek lub natka pietruszki (1 łyżeczka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 154 kcal 23 g węglowodanów

- ▶ Sałatka owocowa ze słonecznikiem: banan (1/2 średniej sztuki), pomarańcza (1/4 średniej sztuki), nasiona słonecznika (1 łyżka)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Obiad 371 kcal 37 g węglowodanów

- ▶ Kasza jęczmienna z pierśią kurczaka i warzywami gotowanymi na parze: kasza jęczmienna perłowa lub pęczak ugotowana al dente (4 łyżki), pierś kurczaka bez skóry doprawiona ziołami (1/2 pojedynczej sztuki – 100 g surowego mięsa) i usmażona sauté, bez panierki na oleju rzepakowym (1 łyżeczka), mieszanka warzyw mrożonych (kalafior, marchew, brokuł – 1 szklanka) ugotowana i skropiona oliwą z oliwek (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Podwieczorek 120 kcal 18 g węglowodanów

- ▶ Jogurt z owocami sezonowymi i otrębami: jogurt naturalny 2% tłuszczu (1 małe opakowanie), maliny lub truskawki (1/2 szklanki), otręby pszenne (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Kolacja 290 kcal 38 g węglowodanów

- ▶ Pieczywo, śledź w oleju i surówka ze świeżych warzyw: bułka grahamka (1 mała sztuka) posmarowana margaryną (1 łyżeczka), filet ze śledzia (1 sztuka) w oleju rzepakowym (1 łyżeczka) z cebulą (1 plasterek), cykorii (3 liście), papryka czerwona (1/2 średniej sztuki), sos z oleju rzepakowego (1 łyżeczka) i soku z cytryny (1 plasterka) do skropienia surówki
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Publikacja wydana
dzięki wsparciu firmy

 **Boehringer
Ingelheim**

DZIEŃ 2



Wartość odżywcza:

energia: 1199 kcal
białko: 52 g
tłuszcz ogółem: 44 g
węglowodany ogółem: 182 g
cukry proste: 17 g
błonnik pokarmowy: 34 g
cholesterol: 261 mg



Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 221 kcal 37 g węglowodanów

- ▶ Kanapki z szynką drobiową i warzywami: chleb żytni razowy (2 cienkie kromki) posmarowany margaryną (1 łyżeczka), szynka z piersi kurczaka (2 plasterki), sałata (2 średnie liście), ogórek świeży (1 mała sztuka), rzodkiewki (5 małych sztuk)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II śniadanie 161 kcal 23 g węglowodanów

- ▶ Koktajl mleczno-owocowy z wiórkami kokosowymi: kefir 2% tłuszczu (1 małe opakowanie), truskawki lub borówki (3/4 szklanki), wiórki kokosowe (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Obiad 334 kcal 56 g węglowodanów

- ▶ Barszcz czerwony i pierogi ze szpinakiem: barszcz czerwony niezaprawiany z botwiną (1 szklanka), pierogi z maki razowej ze szpinakiem (5 średnich sztuk), skropione oliwą z oliwek (1 łyżeczka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Podwieczorek 106 kcal 19 g węglowodanów

- ▶ Jabłko (1 średnia sztuka), gorzka czekolada (2 małe części)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Kolacja 377 kcal 47 g węglowodanów

- ▶ Pieczywo i sałatka z jajkiem i warzywami: chleb żytni razowy (2 cienkie kromki) posmarowany margaryną (1 łyżeczka), jajko gotowane na twardo (1 większa sztuka), brokuły gotowane (3 różyczki), pomidor (1 średnia sztuka), sos z oliwy (1 łyżka), czosnku (1 mały ząbek) i koperku (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

DZIEŃ 3



Wartość odżywcza:

energia: 1202 kcal
białko: 62 g
tłuszcz ogółem: 46 g
węglowodany ogółem: 158 g
cukry proste: 17 g
błonnik pokarmowy: 24 g
cholesterol: 111 mg



Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 288 kcal 35 g węglowodanów

- ▶ Pieczywo z serkiem ziarnistym i warzywami: chleb graham (2 kromki), serek ziarnisty (1 małe opakowanie – 150 g), sałata (2 liście), papryka (1/2 średniej sztuki), natka pietruszki (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 183 kcal 30 g węglowodanów

- ▶ Wafle ryżowe (2 sztuki) posmarowane masłem (1 łyżeczka) z jabłkiem pieczonym (2 pełne łyżki)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Obiad 314 kcal 37 g węglowodanów

- ▶ Ryż z rybą pieczoną i duszonymi warzywami: ryż brązowy ugotowany al dente (4 łyżki), dorsz lub mintaj przyprawiony ziołami i upieczony w folii (średnia porcja – 100 g), cukinia duszona z pomidorami (1 szklanka) na oleju rzepakowym (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

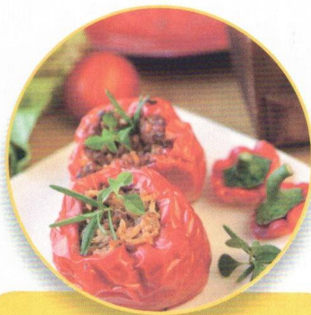
Podwieczorek 173 kcal 15 g węglowodanów

- ▶ Pomarańcza (1/2 średniej sztuki) lub 2 małe mandarynki, orzechy włoskie (mała garść – 20 g)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Kolacja 244 kcal 41 g węglowodanów

- ▶ Fasolka szparagowa z masłem i pieczywem: fasolka szparagowa ugotowana (2 szklanki) z dodatkiem świeżego masła (1 łyżka), grzanki z bułki grahamki bez tłuszczu (1 mała sztuka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

DZIEŃ 4



Wartość odżywcza:

energia: 1198 kcal
białko: 64 g
tłuszcz ogółem: 47 g
węglowodany ogółem: 151 g
cukry proste: 18 g
błonnik pokarmowy: 22 g
cholesterol: 132 mg

Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 280 kcal 36 g węglowodanów

- ▶ Jogurt z płatkami jęczmiennymi, żurawiną suszoną i orzechami: jogurt naturalny 2% tłuszczu (1 małe opakowanie), płatki jęczmienne zaparzone wrzątkiem (3 pełne łyżki), żurawina suszona (1 łyżeczka), orzechy laskowe (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 251 kcal 38 g węglowodanów

- ▶ Kanapki z wędliną i warzywami: chleb żytni jasny (2 cienkie kromki), posmarowany margaryną (1 łyżeczka), szynka wieprzowa gotowana (2 plasterki), sałata (2 średnie liście), pomidor (1 średnia sztuka), cebula (2 plasterki)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Obiad 261 kcal 33 g węglowodanów

- ▶ Zupa kalafiorowa, mięso z nogi kurczaka, pieczywo: zupa kalafiorowa na wywarze z włoszczyzny i mięsa z nogi kurczaka bez skóry (1 talerz), zaprawiona jogurtem naturalnym 2% tłuszczu (2 łyżki), mięso z zupy (1 porcja – 80 g bez kości), chleb żytni pełnoziarnisty (1 cienka kromka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

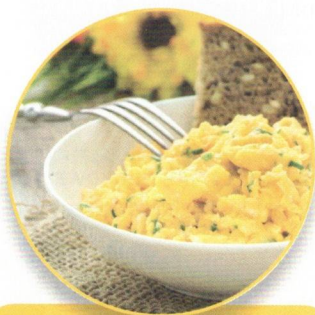
Podwieczorek 148 kcal 21 g węglowodanów

- ▶ Kiwi lub mandarynka (1 średnia sztuka), gorzka czekolada (3 części)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja 258 kcal 23 g węglowodanów

- ▶ Papryka faszerowana warzywami, pieczarkami i ryżem, zapiekana z mozzarellą: papryka zielona (1 mała sztuka), ryż brązowy ugotowany al dente (4 łyżki), pieczarki duszone z cebulą (2 łyżki), cukinia (1/4 małej sztuki), pomidor (1/2 średniej sztuki), ser mozzarella (1/2 dużej kulki – 50 g), natka pietruszki (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

DZIEŃ 5



Wartość odżywcza:

energia: 1202 kcal
białko: 65 g
tłuszcz ogółem: 46 g
węglowodany ogółem: 155 g
cukry proste: 14 g
błonnik pokarmowy: 24 g
cholesterol: 300 mg

Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 362 kcal 37 g węglowodanów

- ▶ Jajecznica z pieczywem i warzywami: jajecznica (2 jajka) ze szczypiorkiem (1 łyżka) na oleju rzepakowym (1 łyżeczka), bułka grahamka (1 mała sztuka) posmarowana masłem (1 łyżeczka), ogórek świeży (1 mała sztuka), papryka czerwona lub żółta (1/2 średniej sztuki)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 131 kcal 28 g węglowodanów

- ▶ Koktajl owocowo-warzywny z siemieniem lnianym: banan (1/2 średniej sztuki), jabłko (1/2 większej sztuki), szpinak świeży (2 garście) lub seler naciowy (1 gałązka), sok z połowy małej cytryny, siemię lniane mielone (1 łyżka), woda do rozcieńczenia
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Obiad 302 kcal 31 g węglowodanów

- ▶ Kasza gryczana z filetem z indyka w sosie pieczarkowym, surówka: kasza gryczana ugotowana al dente (4 łyżki), filet z indyka bez skóry (1 średnia porcja – 70 g) usmażony sauté na oleju rzepakowym (1 łyżeczka) w sosie pieczarkowym (5 łyżek), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka, pomidora i cebuli (1 pełna szklanka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Podwieczorek 187 kcal 22 g węglowodanów

- ▶ Gruszka (1 średnia sztuka), orzechy włoskie (1/2 garści – 15 g)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja 220 kcal 37 g węglowodanów

- ▶ Kanapki z pastą z sera, tuńczyka i szczypiorku, warzywa: chleb żytni razowy (2 cienkie kromki), ser twarogowy półtłusty (1 plaster), tuńczyk w sosie własnym (3 łyżki), jogurt naturalny (1 pełna łyżka), szczypiorek (1 łyżka), ogórek kwaszony (1 mała sztuka), rzodkiewki (6 sztuk)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

DZIEŃ 6



Wartość odżywcza:

energia: 1200 kcal
białko: 54 g
tłuszcz ogółem: 48 g
węglowodany ogółem: 159 g
cukry proste: 12 g
błonnik pokarmowy: 20 g
cholesterol: 244 mg



Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 271 kcal 43 g węglowodanów

- ▶ Owsianka z owocami sezonowymi: mleko 1,5% tłuszczu (1 szklanka), płatki owsiane górskie (3 pełne łyżki), maliny lub truskawki (1/2 szklanki), płatki migdałowe (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 261 kcal 24 g węglowodanów

- ▶ Kanapka z pasztetem pieczonym i warzywami: chleb żytni pełnoziarnisty (1 cienka kromka) posmarowana margaryną (1 łyżeczka), pasztet pieczony z mięsa mieszanego (1 plaster – 40 g), cykorii (4 liście), rzodkiewki (6 sztuk)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Obiad 313 kcal 36 g węglowodanów

- ▶ Zupa pomidorowa z makaronem, mięsem drobiowym i oliwą: zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów (1 talerz) z makaronem ugotowanym al dente (1 szklanka) i oliwą z oliwek (1 łyżeczka), mięso gotowane z nogi kurczaka bez skóry (1 porcja – 80 g)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Podwieczorek 100 kcal 20 g węglowodanów

- ▶ Arbuz lub melon (1,5 szklanki – 200 g)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja 255 kcal 36 g węglowodanów

- ▶ Kasza jaglana z leczo warzywnym: kasza jaglana ugotowana al dente (4 łyżki), leczo z cukinii, pomidora, papryki, pieczarek i cebuli (1 szklanka) na oleju rzepakowym
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

DZIEŃ 7



Wartość odżywcza:

energia: 1204 kcal
białko: 59 g
tłuszcz ogółem: 45 g
węglowodany ogółem: 165 g
cukry proste: 7 g
błonnik pokarmowy: 23 g
cholesterol: 271 mg



Dodatkowo do popijania
w ciągu dnia między
posiłkami woda
mineralna niskosodowa

I śniadanie 297 kcal 41 g węglowodanów

- ▶ Kanapki z pastą z jajka, awokado i szczypiorku, warzywa: chleb pełnoziarnisty (2 cienkie kromki), pasta z jajka ugotowanego na twardo (1 sztuka), dojrzałego awokado (1/2 średniej sztuki) i szczypiorku (1 łyżka), pomidor (1 średnia sztuka) lub papryka (1/2 średniej sztuki)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

II śniadanie 207 kcal 25 g węglowodanów

- ▶ Kefir z ogórkiem i koperkiem i pieczywo z masłem: kefir 2% tłuszczu (1 małe opakowanie) ze startym świeżym ogórkiem (1 mała sztuka) i koperkiem (1 łyżka), bułka grahamka (1/2 małej sztuki) posmarowana masłem (1 łyżeczka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Obiad 379 kcal 35 g węglowodanów

- ▶ Ziemniaki z pieczoną rybą i surówką: ziemniaki ugotowane (2 średnie sztuki), pstrąg pieczony w folii z cytryną i natką pietruszki (1 porcja – 100 g), surówka z selera, jabłka i marchwi (1 pełna szklanka) z olejem rzepakowym (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Podwieczorek 111 kcal 23 g węglowodanów

- ▶ Czeresnie lub winogrona (1 szklanka)
- ▶ Kawa naturalna lub zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja 210 kcal 41 g węglowodanów

- ▶ Sałatka z ryżem, wędliną drobiową i warzywami: ryż brązowy ugotowany al dente (3 łyżki), szynka z piersi kurczaka (1 gruby plaster – 30 g), ogórek kwaszony (1 mała sztuka), papryka czerwona (1/2 średniej sztuki), kukurydza konserwowa (2 pełne łyżki), sos z jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (1 łyżka), czosnku (1 ząbek) i koperku lub natki pietruszki (1 łyżka)
- ▶ Herbata bez cukru lub woda (1 szklanka)

Dieta 1800 kcal

dla osób z cukrzycą typu 2

M BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Předstawione propozycje jadłospisów uwzględniają zalecenia żywieniowe dla osób z cukrzycą typu 2 bez towarzyszących im chorób nerek, wątroby, trzustki i jelit. W diecie ograniczono ilość łatwo przyswajalnych cukrów prostych, tłuszczów nasyconych i cholesterolu, a zwiększono udział błonnika pokarmowego.

Jadłospisy zostały opracowane tak, aby posiłki dostarczały 1800 kcal na dobę. Taka dieta zapewniająca 1800 kcal może być stosowana przez osoby o większej aktywności fizycznej.

Wprzedstawionych propozycjach zarówno energetyczność, jak i proporcje składników odżywczych, mogą wymagać zmniejszenia lub zwiększenia w zależności od wieku, płci, aktywności fizycznej lub chorób współistniejących, dlatego w przypadku wątpliwości najlepiej skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.



Dodatkowo do popijania w ciągu dnia, między posiłkami
woda mineralna niskosodowa

1 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1816 kcal
- białko: 97 g
- tłuszcz ogółem: 55 g
- węglowodany ogółem: 266 g
- cukry proste: 20 g
- błonnik pokarmowy: 37 g
- cholesterol: 181 mg

I Śniadanie (411 kcal, 66 g węglowodanów)

- **kanapki z wędliną i warzywami:** chleb żytni razowy (2 kromki) posmarowany cienko margaryną (1 łyżeczka), polędwica sopocka (2 plasterki), sałata (2 liście), pomidor (1 średnia sztuka),
- **jabłko lub brzoskwinia** (1 średnia sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (319 kcal, 50 g węglowodanów)

- **owsianka z suszonymi owocami i płatkami migdałowymi:** mleko 1,5% tłuszczu (1 szklanka), płatki owsiane górskie lub żytnie (4 łyżki), żurawina suszona (1 łyżeczka), płatki migdałowe (1 łyżeczka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Obiad (464 kcal, 53 g węglowodanów)

- **ryż brązowy z rybą pieczoną w folii i gotowaną fasolką szparagową:** ryż brązowy ugotowany *al dente* (5 łyżek), pstrąg pieczony w folii bez tłuszczu, przyprawiony cytryną, koperkiem i pieprzem (filet wielkości 5 na 10 cm), fasolka szparagowa ugotowana w wodzie lub na parze (1 szklanka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

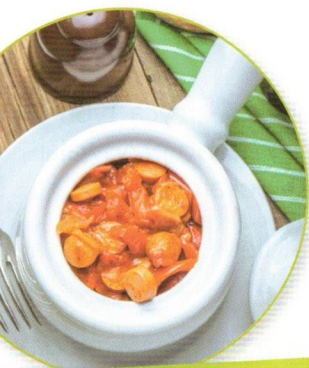
Podwieczorek (174 kcal, 31 g węglowodanów)

- **czereśnie lub winogrona** (1 szklanka),
- **gorzka czekolada** (2 kostki),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (448 kcal, 66 g węglowodanów)

- **kanapka z pastą serowo-rybną i warzywami:** bułka graham (1 duża sztuka), ser twarogowy chudy (2 plasterki) wymieszany z jogurtem naturalnym (2 łyżki), szczypiorkiem (1 łyżka) i wędzonym łososiem (2 cienkie plasterki), sałata (2 liście), papryka zielona lub żółta (1/2 średniej sztuki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

2 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1777 kcal
- białko: 105 g
- tłuszcz ogółem: 55 g
- węglowodany ogółem: 252 g
- cukry proste: 22 g
- błonnik pokarmowy: 38 g
- cholesterol: 175 mg

I Śniadanie (479 kcal, 65 g węglowodanów)

- **zapiekanki z wędliną, serem i warzywami:** bułka otrębowa (1 duża sztuka), posmarowana cienko margaryną (1 łyżeczka), szynka z indyka (2 cienkie plasterki), ser mozzarella (1 łyżka startego na tarce), cykoria (1 mała sztuka), papryka żółta lub zielona (1/2 sztuki),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (283 kcal, 48 g węglowodanów)

- **sałatka owocowa z jogurtem, płatkami i wiórkami kokosowymi:** truskawki lub maliny (1/3 szklanki), mandarynka (1 mała sztuka), kiwi (1 mała sztuka), płatki owsiane (2 łyżki), wiórki kokosowe (1 łyżka), jogurt naturalny (1 małe opakowanie),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Obiad (458 kcal, 41 g węglowodanów)

- **leczo warzywne z kurczakiem i kaszą jęczmienną:** cukinia (1/2 małej sztuki), pomidor (1 duża sztuka), pieczarki (3 duże sztuki), papryka żółta lub zielona (1/2 średniej sztuki), olej rzepakowy do podsmażenia warzyw i mięsa (1,5 łyżki), mięso z piersi kurczaka (1/2 pojedynczej piersi), kasza jęczmienna ugotowana *al dente* (5 łyżek),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (153 kcal, 32 g węglowodanów)

- **wafle ryżowe** (2 sztuki) z jabłkiem pieczonym (4 łyżki),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (404 kcal, 66 g węglowodanów)

- **pieczywo z serkiem ziarnistym i warzywami:** chleb żytni pełnoziarnisty (3 cienkie kromki), serek ziarnisty (1 małe opakowanie), pomidor (1 duża sztuka), szczypiorek (1 łyżka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Dodatkowo do popijania w ciągu dnia, między posiłkami
woda mineralna niskoSodowa



3 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1805 kcal
- białko: 95 g
- tłuszcz ogółem: 57 g
- węglowodany ogółem: 272 g
- cukry proste: 23 g
- błonnik pokarmowy: 45 g
- cholesterol: 300 mg

I Śniadanie (410 kcal, 65 g węglowodanów)

- **kanapki z serem twarogowym i warzywami:** chleb żytni razowy (2 cienkie kromki) posmarowane margaryną (1 łyżeczka), ser twarogowy chudy (4 cienkie plastry), ogórek gruntowy (1 większa sztuka), rzodkiewki (5 sztuk),
- **banan** (1 mała sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (382 kcal, 51 g węglowodanów)

- **kanapki z wędliną, jajko na miękko i warzywa:** chleb graham (2 kromki), posmarowany margaryną (1 łyżeczka), szynka z indyka (2 plasterki), jajko na miękko (1 sztuka), cykoria (1 mała sztuka), papryka czerwona (1/2 średniej sztuki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Obiad (415 kcal, 65 g węglowodanów)

- **zupa wielowarzywna z ziemniakami** na wywarze drobiowym, bez mięsa i śmietany (1 talerz),
- **naleśniki z mąki razowej** (2 małe sztuki) usmażone na patelni teflonowej bez tłuszczu, z nadzieniem ze szpinaku, czosnku i sera typu feta (4 łyżki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (191 kcal, 33 g węglowodanów)

- **jogurt ze świeżymi owocami i otrębami:** jogurt naturalny (1 małe opakowanie), maliny lub borówki (3/4 szklanki), otręby pszenne (2 łyżki),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (407 kcal, 58 g węglowodanów)

- **sałatka:** ryż brązowy ugotowany *al dente* (5 łyżek), łosoś ugotowany na parze lub upieczony bez tłuszczu (porcja 5 x 5 cm), brokuły gotowane na parze (4 różyczki), pomidor (1 duża sztuka), olej rzepakowy lub oliwa z oliwek (1 łyżeczka), czosnek (1 ząbek),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

4 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1786 kcal
- białko: 94 g
- tłuszcz ogółem: 52 g
- węglowodany ogółem: 278 g
- cukry proste: 32 g
- błonnik pokarmowy: 45 g
- cholesterol: 173 mg

I Śniadanie (380 kcal, 55 g węglowodanów)

- **kanapki z pastą twarogowo-rybną i warzywami:** chleb żytni ze słonecznikiem (2 kromki), ser twarogowy chudy (2 plastry), jogurt naturalny (2 łyżki), tuńczyk w sosie własnym odsączony z zalewy (1/2 puszki), szczypiorek (1 łyżka), ogórek gruntowy (1 sztuka), rzodkiewki (3 sztuki),
- **mandarynka lub kiwi** (1 duża sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (323 kcal, 48 g węglowodanów)

- **kanapki z serem żółtym i warzywami:** chleb graham (2 kromki), ser żółty odtłuszczony – około 20% tłuszczu na 100 g produktu (2 plasterki), sałata (2 liście), pomidor (1 duża sztuka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Obiad (414 kcal, 73 g węglowodanów)

- **kasza gryczana z pulpetami i surówką:** kasza gryczana ugotowana *al dente* (6 łyżek), pulpety z cielęciny (2 średnie sztuki) z sosem pomidorowym (1/2 szklanki), surówka ze świeżej marchewki i jabłka, skropiona sokiem z cytryny (1 szklanka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (271 kcal, 55 g węglowodanów)

- **gruszka** (1 mała sztuka) **lub śliwki** (3 średnie sztuki),
- **czekolada gorzka** (3 kostki),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (398 kcal, 47 g węglowodanów)

- **sałatka:** grillowany bakłażan lub cukinia (1/2 małej sztuki), kasza pęczak ugotowana *al dente* (5 łyżek), pomidor (1 duża sztuka), ser kozi lub typu feta (1 gruby plaster), oliwa z oliwek (1,5 łyżki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Dodatkowo do popijania w ciągu dnia, między posiłkami
woda mineralna niśkoSodowa



5 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1814 kcal
- białko: 103 g
- tłuszcz ogółem: 60 g
- węglowodany ogółem: 256 g
- cukry proste: 17 g
- błonnik pokarmowy: 41 g
- cholesterol: 191 mg

I Śniadanie (351 kcal, 57 g węglowodanów)

- **owsianka ze świeżymi owocami i płatkami migdałowymi:** mleko 1,5% tłuszczu (1 szklanka), płatki owsiane górskie (40 g), płatki migdałowe (1 łyżka), maliny lub borówki (3/4 szklanki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (428 kcal, 64 g węglowodanów)

- **kanapka z wędliną i warzywami:** bułka graham (1 duża sztuka), posmarowana margaryną (1 łyżeczka), szynka wieprzowa lub wołowa gotowana (2 plasterki), sałata (2 liście), pomidor (1 duża sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Obiad (504 kcal, 58 g węglowodanów)

- **zupa brokułowa** na wywarze drobiowym, bez śmietany (1 talerz),
- **zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i warzywami:** ugotowane ziemniaki (3 średnie sztuki), pierś z kurczaka usmażona *saute* na oleju rzepakowym (1/3 pojedynczej piersi), pieczarki (3 sztuki), papryka czerwona (1/2 średniej), cebula (1/2 małej), ser mozzarella (1 łyżka startego),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (115 kcal, 27 g węglowodanów)

- **gruszka lub brzoskwinia** (1 mała sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (416 kcal, 50 g węglowodanów)

- **kanapki z serkiem i surówką:** chleb żytni razowy (2 kromki), serek ziarnisty, surówka z cykorii, czerwonej papryki i szczypiorku (1 szklanka) z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek (1 łyżeczka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

6 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1808 kcal
- białko: 95 g
- tłuszcz ogółem: 59 g
- węglowodany ogółem: 254 g
- cukry proste: 32 g
- błonnik pokarmowy: 33 g
- cholesterol: 311 mg

I Śniadanie (448 kcal, 50 g węglowodanów)

- **jajecznica z pieczarkami i wędliną usmażona na patelni teflonowej bez tłuszczu:** jajka (1 całe, 2 białka), szynka z indyka (2 plasterki), pieczarki (2 sztuki), szczypiorek (1 łyżka), chleb razowy (2 cienkie kromki), posmarowany margaryną (1 łyżeczka),
- **warzywa:** papryka czerwona (1/2 średniej sztuki), kiełki słonecznika (15 g),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (239 kcal, 38 g węglowodanów)

- **jogurt naturalny z płatkami zbożowymi i świeżymi owocami:** jogurt (1 małe opakowanie), płatki owsiane lub jęczmienne (3 łyżki), truskawki lub maliny (3/4 szklanki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Obiad (418 kcal, 66 g węglowodanów)

- **zupa-krem z kalafiora i ziemniaków** na wywarze drobiowym bez śmietany (1 talerz),
- **pierogi z mąki razowej** z serem twarogowym półtłustym (4 średnie sztuki) z musem brzoskwińowym (2 pełne łyżki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (296 kcal, 47 g węglowodanów)

- **kanapki z pastą twarogowo-rybną i warzywami:** chleb żytni razowy (2 cienkie kromki), ser twarogowy chudy (1 plaster), jogurt naturalny (2 łyżki), pstrąg wędzony (2 cienkie plasterki), koperek lub szczypiorek (1 łyżka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Kolacja (407 kcal, 53 g węglowodanów)

- **sałatka:** ryż dziki ugotowany *al dente* (5 łyżek), burak czerwony ugotowany lub upieczony (1 średnia sztuka), serek kozi lub typu feta (1 plaster), sałata lub szpinak świeży (3 garście), awokado (1/2 małej sztuki), oliwa z oliwek (1 łyżeczka), ocet balsamiczny (1/3 łyżeczki),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Dodatkowo do popijania w ciągu dnia, między posiłkami
woda mineralna nisko-sodowa



7 PROPOZYCJA



Wartość odżywcza:

- energia: 1797 kcal
- białko: 80 g
- tłuszcz ogółem: 66 g
- węglowodany ogółem: 252 g
- cukry proste: 27 g
- błonnik pokarmowy: 30 g
- cholesterol: 278 mg

I Śniadanie (338 kcal, 50 g węglowodanów)

- **pieczywo z serkiem ziarnistym i warzywami:** chleb graham (2 kromki), serek ziarnisty (1 małe opakowanie), pomidor (1 duża sztuka), koperek (1 łyżka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

II Śniadanie (268 kcal, 53 g węglowodanów)

- **kasza jaglana z duszonymi owocami i płatkami migdałowymi:** kasza ugotowana *al dente* (5 łyżek), jabłko lub gruszka duszona z cynamonem, bez cukru (1 średnia sztuka), płatki migdałowe (1 łyżka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (1 szklanka)

Obiad (563 kcal, 63 g węglowodanów)

- **spaghetti razowe z sosem pomidorowym i mięsem mielonym:** makaron razowy ugotowany *al dente* (1 szklanka), sos pomidorowy bez śmietany (2/3 szklanki), cebula (1/2 małej), mięso mielone mieszane (5 łyżek) usmażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek (1 łyżka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

Podwieczorek (273 kcal, 34 g węglowodanów)

- **wafle ryżowe** (2 sztuki) z masłem orzechowym (2 łyżki),
- **banan** (1 mała sztuka),
- **kawa z mlekiem** 1,5% tłuszczu, bez cukru (szklanka)

Kolacja (355 kcal, 52 g węglowodanów)

- **kanapki z pastą z tuńczyka i awokado:** chleb żytni razowy (2 cienkie kromki), tuńczyk w sosie własnym odsączony z zalewy (1/2 puszki), dojrzałe awokado (1/2 średniej sztuki), czosnek (1 ząbek), **warzywa:** cykorja (1 mała sztuka), pomidor (1 duża sztuka),
- **woda lub herbata** bez cukru (1 szklanka)

CUKRZYCA

W POLSCE

3 mln osób
ma cukrzycę



1 na 20 osób (powyżej 20 lat)



1 na 4 seniorów (powyżej 65 lat)

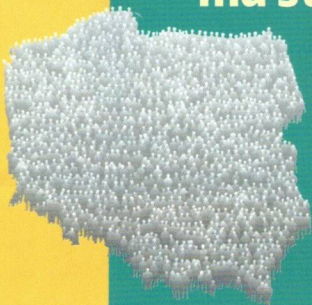
5,2 mln osób
ma stan przedcukrzycowy



1 na 10 osób (powyżej 20 lat)



1 na 5 seniorów (powyżej 65 lat)



TYPY CUKRZYCY

17%
cukrzyca typu 1

80%
cukrzyca typu 2

3%

inne typy cukrzycy
(np. ciążowa, polekowa)



WYNIKI PRAWIDŁOWE

70-99 mg/dl

glukozy we krwi żyłnej (mg/dl)
u osoby zdrowej



< 140 mg/dl w 120. minucie
doustnego testu tolerancji glukozy (OGTT)

OBJAWY CUKRZYCY TYPU 2



suchość w ustach,
pragnienie



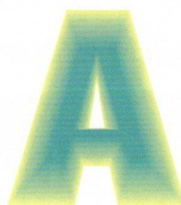
częste oddawanie
moczu



utrata wagi



bóle głowy



nieostre widzenie



zmęczenie

POWIKŁANIA CUKRZYCY TYPU 2



udar mózgu



niewydolność
nerek



zawał,
niewydolność
serca



retinopatia
cukrzycowa,
utrata wzroku



neuropatie



stopa
cukrzycowa

ZAPOBIEGANIE



aktywność fizyczna



prawidłowa waga



zdrowa dieta

JAK RADZIĆ SOBIE Z CUKRZYCĄ

przyjmuj
zalecane leki



wypełniaj
zalecenia lekarza,
nawet wtedy
gdy czujesz się dobrze

dbaj o dietę
i bądź aktywny
fizycznie



unikaj soli, cukru,
węglowodanów prostych,
tłustych mięs;
ćwicz 5 x w tygodniu,
zrzuć nadwagę

nie pal



oprócz innych
zagrożeń palenie
uszkadza
układ krążenia

dbaj o zęby



wysoki poziom
cukru we krwi sprzyja
rozwojowi próchnicy
i chorób dziąseł

pielęgnuj
stopy



codziennie kontroluj
stan swoich stóp
(rany, owrzodzenia,
obrzęki), idź do lekarza,
jeśli nie ustępują

CELEM LECZENIA CUKRZYCY JEST ZAPOBIEGANIE INCYDENTOM SERCOWO-NACZYNIOWYM, CZYLI NP. ZAWAŁOWI LUB ŚMIERCI.

CUKRZYCA TO WIĘKSZE RYZYKO ZGONU

415 mln

osób na świecie choruje na cukrzycę



642 mln

osób będzie chorować w 2040 r.

Choroby układu sercowo-naczyniowego są najczęstszą przyczyną śmierci

1 na 2 osoby

umiera z powodu choroby serca



co 7 sekund

z powodu cukrzycy umiera 1 osoba

Projekt wspierany finansowo przez firmę Boehringer Ingelheim

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA – 8 ZASAD DIETETYCZNYCH

1 Ogranicz spożycie soli

Sól powoduje zatrzymanie wody w organizmie i może się przyczyniać do nasilenia objawów choroby, takich jak obrzęki, duszność czy przyspieszona praca serca. Dlatego spożywaj maksymalnie 5–6 g soli, a najlepiej mniej.

Zastępuj sól aromatycznymi ziołami i przyprawami – świeżymi lub suszonymi – np. bazylią, oregano, tymiankiem czy majerankiem.

Sprawdź skład mieszanek przypraw i sięgaj po te bez dodatku substancji smakowo-zapachowych, takich jak glutaminian sodu, który również jest źródłem sodu.

Nie dosalaj potraw przy stole.

Skrapiaj potrawy sokiem z cytryny – uwypatnia on naturalnie słony smak produktów i potraw.

Ogranicz spożycie produktów przetworzonych, zwłaszcza wędzonych, w słonych zalewach oraz z puszek, kostek rosółowych, zup i sosów w proszku i puszkach, a także wędlin i żółtych serów.

2 Pij mniej płynów

Niewydolność serca to choroba, która powoduje, że organizm ma trudności z usuwaniem nadmiaru wody. Dlatego pij maksymalnie 2 l płynów dziennie. Jeśli mimo ograniczenia soli w diecie oraz stosowania leków diuretycznych (moczopędnych) twój organizm nadal zatrzymuje wodę, lekarz może zalecić zmniejszenie ilości wypijanych płynów.

3 Odżywiaj się regularnie

Jedz posiłki o małej objętości i najlepiej pięć razy dziennie. Pozwoli to regularnie

dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych oraz przyczyni się do zmniejszenia dolegliwości, takich jak duszność czy wzdęcia, a także pomoże w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

4 Zrezygnuj z tłustych potraw

Ogranicz spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych (smalec, śmietana, tłuste mięsa, żółte i topione sery), oraz produktów zawierających dużo cholesterolu (najwięcej jest go w podrobach) i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, żywność typu fast food), które działają niekorzystnie na naczynia krwionośne.

5 Jedz warzywa i owoce

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców, które zawierają bardzo małe ilości sodu i kalorii, za to są bogate w potas, korzystnie wpływający na ciśnienie i rytm serca. Zadbaj o to, aby w twojej diecie znalazły się m.in.: buraki, pomidory, świeży lub mrożony groszek zielony, marchew, banany i porzeczki.

6 Schudnij

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, spróbuj stracić 5–10% swojej wagi. Obniżając masę ciała, odciążysz serce.

7 Waż się codziennie

Kontroluj swoją masę ciała każdego dnia. Jeśli w ciągu 1–3 dni zwiększy się o ok. 2 kg, powiadom o tym lekarza.

8 Nie pij alkoholu

Spożywanie alkoholu powoduje wzrost stężenia sodu w organizmie i podwyższa ciśnienie tętnicze.

Śniadanie

Kanapki z twarogiem i warzywami: chleb graham (2 kromki, 60 g), sałata (2 listki, 10 g), pomidor (4 plasterki, 40 g), szczypiorek (1 łyżeczka, 3 g), twaróg z białego sera chudego (2 plastry, 60 g) i jogurtu naturalnego 0,5% tłuszczu (1 łyżka, 20 g), szczypota pieprzu

Herbatka owocowa (kubek, 200 ml)

II śniadanie

Salatka: miks sałat (50 g), świeży szpinak (50 g), pomidor (1/2 dużej sztuki, 100 g), pokrojone suszone morele (3 sztuki), nasiona słonecznika uprażone na patelni (mała garść, 30 g); sos sałatkowy: oliwa z oliwek (1 łyżka), ocet balsamiczny lub winny (1 łyżeczka), miód (1 łyżka), sok z cytryny do smaku (ok. 1 łyżki), pieprz

Woda (szklanka, 200 ml)



Obiad

Barszcz czerwony (1 talerz, 300 ml) z białą fasolą (2–3 łyżki, 80 g)

Ryba z ryżem i brokułami: tosoś (średni filet bez skóry, 100 g) gotowany na parze z plasterkiem cytryny i świeżą kolendrą, ryż (3 łyżki, 60 g) gotowany z kurkumą, brokuły gotowane (mieszcza, 100 g), pieprz i szczypota słodkiej papryki do smaku

Woda (szklanka, 200 ml)

Podwieczorek

Koktajl owocowo-mleczny: truskawki (garść, 70 g), maślanka 0,5% tłuszczu (kubek, 200 ml), banan (1 mała sztuka, 100 g)

Kolacja

Kanapki z mięsem drobiowym i warzywami: chleb graham niskosodowy (2 kromki, 40 g), pierś kurczaka gotowana z ziołami z łyżeczką oleju rzepakowego (2 plastry, 20 g), rzodkiew biała (ok. 6 plasterków, 10 g), papryka czerwona (1/4 całej sztuki, 30 g)

Herbatka owocowa (kubek, 200 ml)

Wskazówki żywieniowe w niewydolności serca

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY ZALECANE

Produkty zbożowe

pieczywo tostowe, ciabatty, bagietki francuskie; produkty cukiernicze i ciastkarskie; płatki kukurydziane

pieczywo razowe, graham, pszenne, żytnie niskosodowe; makaron zwykły i razowy, ryż brązowy i kasze gotowane bez soli; płatki owsiane

Mleko i przetwory mleczne

sery żółte, m.in. parmezan; ser typu feta; sery topione, pleśniowe, wędzone; śmietana

chude produkty mleczne: mleko, sery białe, kefiry, jogurty

Mięso i wędliny

mięso wysoko przetworzone: kielbasy, pasztety, konserwy mięsne, wędzonki, tłuste wędliny; mięso tłuste: wieprzowina, skóra kaczki i kurczaka

mięso chude przyrządzane w domu bez dodatku soli, np.: schab pieczony w ziołach, duszone mięso chude wołowe z przyprawami, gotowana pierś drobiowa z ziołami

Ryby

ryby wędzone, np. makrela; konserwy rybne; ryby marynowane; ryby solone

ryby świeże, nieprzetworzone, samodzielnie przygotowywane; tłuste ryby morskie bez dodatku soli z przyprawami i cytryną, np. tosoś, śledź

Tłuszcze

dania typu fast food; tłuszcze zwierzęce, np. smalec; margaryny twarde

olej lniany, sojowy, słonecznikowy (najlepiej na zimno); oliwa z oliwek i olej rzepakowy (również do pieczenia i duszenia)

Warzywa i owoce

warzywa konserwowe i z zalewy, m.in. groszek zielony, fasolka, papryka, zielone oliwki; kiszzone ogórki i kapusta kwaszona; owoce w puszkach, zalewach

wszystkie warzywa i owoce świeże, nieprzetworzone; soki: porzeczkowy, grejpfrutowy, jabłkowy, pomarańczowy, marchwiowy

Szczególnie zalecane są warzywa i owoce z dużą ilością potasu (buraki, pomidory, świeży groszek zielony, banany, porzeczki) i kwasu foliowego (szpinak, brukselka, bób, kalafior, brokuły, pomarańcze, banany) oraz nasiona roślin strączkowych.

Przekąski, orzechy

chipsy; solone i prażone orzeszki i nasiona; paluszki, krakersy; prażona kukurydza z solą

niesolone orzechy; niesolone nasiona (słonecznik, sezam, dynia)

Przyprawy

zupy i sosy w proszku; zupki chińskie; kostki rosołowe; mieszanki i koncentraty przyprawowe dosalane i z glutaminianem sodu

suszone i świeże przyprawy i zioła, np.: czosnek, tymianek, bazylia, oregano, estragon; sok z cytryny; sól potasowa i sodowo-potasowa; mieszanki ziół bez dodatku soli lub przyrządzone w domu

Indeks glikemiczny wybranych produktów spożywczych

pieczywo

kasze i makarony*

nabiał

owoce

warzywa

przekąski



* Kasze, ryż, makarony – im dłużej gotowane, tym wyższy ich indeks glikemiczny.

PL/JARD/072016/00040

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty spożywcze na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi. Znajomość IG produktów ułatwia wybór odpowiednich węglowodanów przy planowaniu diety.

Należy pamiętać, że mimo niskiego IG niektóre produkty (czekolada, soki owocowe, suszone owoce, orzechy, oleje, tłusty nabiał) są wysokokaloryczne, można więc jeść je od czasu do czasu, i to w umiarkowanych ilościach.

Natomiast produktów o średnim indeksie glikemicznym nie należy jeść osobno, ale jako dodatek do produktów o niskim IG (np. ryż lub ziemniaki + mięso + warzywa lub banan + jogurt).

INDEKS GLIKEMICZNY (IG) WYBRANYCH PRODUKTÓW

	niski IG ≤ 55 zalecane*	średni IG 56–69 od czasu do czasu	wysoki IG ≥ 70 unikać**
pieczywo	chleb pszenno-gryczany (47), chleb owsiany otrębowy (47), pumpernikiel pełnoziarnisty (46)	pełnoziarnisty chleb żytni (58), wafle ryżowe (64)	chleb pszenny (70), bajgiel (72), kajzerka (73), bułka drożdżowa (92), bagietka pszenna (95)
kasze i makarony	kasza jęczmienna perłowa (25), makarony gotowane <i>al dente</i> (44), makaron z białej mąki <i>al dente</i> (32), kasza gryczana (45), otręby owsiane (55)	muesli (57–66), płatki owsiane błyskawiczne (58), kuskus (65)	kasza jaglana (71), ryż biały lub brązowy gotowany na miękko (75), płatki kukurydziane (81), płatki w polewach czekoladowych lub miodowych (74–84)
nabiał	jaja, mięso, ryby, oleje (0), mleko (27), jogurt naturalny (36)	lody (61–67), mleko skondensowane (61)	—
owoce	wiśnie (22), jabłka i gruszki (38), śliwki (39), truskawki (40), pomarańcze i brzoskwinie (42), winogrona (46), sok jabłkowy (40), kiwi (53)	morele (57), ananas (59), rodzynki (64), melon (65)	arbuz (72), dojrzałe banany (72), daktyle suszone (103)
warzywa	sałata, pieczarki, cebula (10), pomidor, papryka (15), zielone warzywa [brokuły, kalafiory, kapusta, szpinak, por, papryka, ogórek i cukinia] (15), surowa marchewka (16), soja (18), groch (22), soczewica (22–30), sok pomidorowy (38), gotowana marchewka (47), zielony groszek (48), kukurydza (53)	zielony groszek z puszki (61), buraki (64), ziemniaki gotowane (65)	fasola szparagowa (71), rzepa (72), dynia gotowana (75), frytki (75), marchewka gotowana (75), ziemniaki pieczone (85)
przekąski	orzechy włoskie, laskowe i migdały (15), orzechy arachidowe (20), gorzka czekolada (22), budyń (43)	batonik muesli z owocami (61), chrupki kukurydziane (63)	popcorn (72), gofry (76), wafle waniliowe (77), żelki i herbatniki (78), precelki (83), naleśniki (85), tort (87), cukier trzcinowy i miód (87)

* Węglowodany wchłaniane powoli, stężenie glukozy we krwi po ich spożyciu podnosi się powoli.

** Węglowodany szybko wchłaniane, stężenie glukozy we krwi po ich spożyciu rośnie gwałtownie, gwałtownie wydzielana jest insulina, a następnie stężenie glukozy szybko spada.

Przykładowy jadłospis 1520 kcal (18 WW*) dla pacjenta z cukrzycą typu 2**

1 Pierwsze śniadanie:

- **2 kanapki z pieczenią wołową, z pomidorem i sałatą:**
- chleb żytni pełnoziarnisty (lub inny o niskim IG), 1½ kromki, 60 g
- sałata – kilka listków, połóż na chlebie
- pomidor – kilka cienkich plasterków, 50 g, połóż na sałacie
- chuda wołowina naszpikowana ziarnami jałowca, upieczona w rękawie foliowym z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego – kilka cienkich plasterków, 30 g
- **surówka z cykorii i mandarynki, z jogurtem, z cynamonem:**
- cykoria – 100 g, pokrój w krążki
- mandarynka – 1 bardzo mała sztuka, 100 g, podziel na części
- zarodki pszenne – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka, 5 g
- jogurt naturalny 0-0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 g
- **herbata, np. zielona, bez cukru** – 1 szklanka

341 kcal; 4,6 WW

2 Drugie śniadanie:

- **płatki owsiane z jogurtem i orzechem:**
- płatki owsiane – 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z jogurtem, posyp posiekanymi orzechami
- jogurt naturalny 0-0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- orzechy włoskie – 1 sztuka, 5 g
- **woda mineralna z plasterkiem cytryny** – 1 szklanka

151 kcal; 1,9 WW

3 Obiad:

- **zupa z brokułów, selera naciowego, papryki i ziemniaka, z ziołami prowansalskimi, zabieleną maślaną, posypana posiekanym koperkiem** (ugotuj zupę albo na warzywach albo na chudym mięsie):
- brokuły, seler naciowy (pokrój w krążki), papryka czerwona – w sumie 150 g (gotuj krótko)
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g (dodaj pod koniec gotowania zupy)
- czosnek, cebula
- **Warzywa i ziemniaki gotowane krótko mają niższy IG**
- maślanka 0-0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia zupy
- **łosось, posypany tymiankiem, pieczony w naczyniu żaroodpornym z plasterkami pomarańczy:**
- filet z łososia – 100 g, skrop sokiem z cytryny, odstaw na 1 godzinę do lodówki
- pomarańcza – ¼ średniej sztuki, 50 g, pokrój na plasterki, połóż na łososiu 10 minut przed końcem pieczenia
- **ryż brązowy** – 3 łyżki ryżu suchego, przed gotowaniem, 30 g, ugotuj, ale nie rozgotuj
- **surówka z kapusty czerwonej, jabłka z imbirem:**
- kapusta czerwona – 100 g, poszatkuj
- jabłko – ½ średniej sztuki, 100 g
- ocet z czerwonego wina
- **herbata z żurawiny, bez cukru** – 1 szklanka

497 kcal; 5,5 WW

4 Podwieczerek:

- **chleb żytni pełnoziarnisty (lub inny o niskim IG)** – 1 średnia kromka, 40 g
- **serek biały z ogórkiem, rzodkiewką, czosnkiem i jogurtem:**
- ser biały chudy lub półtłusty – 1 plaster 20 g, rozgnieć widelcem lub zmiel
- ogórek świeży – 1 mała sztuka, 50 g, pokrój w drobną kostkę
- rzodkiewki – kilka sztuk, 50 g, zetrzyj na tarce lub posiekaj drobno
- czosnek – ½ ząbka, przepuść przez prasę
- oliwa z oliwek – 1 łyżeczka, 5 g
- jogurt naturalny 0-0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 g
- **herbata z owoców leśnych, bez cukru** – 1 szklanka

202 kcal; 2,5 WW

5 Kolacja:

- **kanapka z szynką z indyka:**
- chleb żytni pełnoziarnisty (lub inny o niskim IG) – 1 średnia kromka, 40 g
- margaryna miękka – 1 łyżeczka, 5 g
- szynka z indyka – kilka cienkich plasterków, 20 g
- **sałatka z pomidorów z bazylią:**
- pomidor – 1 średni, 100 g
- awokado – 5 g, pokrój na cienkie paski
- **maliny, polane zsiadłym mlekiem, posypane nasionami słonecznika:**
- maliny, świeże lub mrożone – 100 g
- zsiadłe mleko 0; 0,5 lub 1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- nasiona słonecznika – 1 łyżeczka; 10 g
- **herbata z melisy, bez cukru** – 1 szklanka

329 kcal; 3,5 WW

* WW – wymienniki węglowodanowe
wymienniki węglowodanowe (WW) = węglowodany przyswajalne:
10 węglowodany przyswajalne = węglowodany ogółem – błonnik

** cukrzyca bez mikroalbuminurii, insulinoniezależna

Obliczeń wartości odżywczej jadłospisu dokonano na podstawie: H. Kunachowicz i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005



Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej publikacji nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób bez uprzedniego zezwolenia właściciela lub właścicieli praw autorskich. Wszelkie znaki towarowe, znaki graficzne, nazwy własne, logotypy i inne dane są chronione prawem autorskim i należą do ich właścicieli. Właściciele praw autorskich do publikacji lub jej fragmentów nie biorą na siebie odpowiedzialności za skutki posłużenia się nią oraz decyzji podjętych na jej podstawie.

Abbott
A Promise for Life

Dieta 1500 kcal dla pacjenta z cukrzycą typu 2*

– praktyczne wskazówki i przykładowy jadłospis

Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 2 i masz nadwagę, zastosowanie diety o umiarkowanym ograniczeniu kalorii (np. dieta 1500 kcal) pomoże Ci poprawić stan Twojego zdrowia. Ustal więc z lekarzem, jaki jest zalecany dla Ciebie wybór produktów spożywczych z poszczególnych grup, czyli: produktów zbożowych, warzyw, owoców, produktów mleczarskich, ryb, drobiu, mięsa i innych produktów dostarczających białka oraz tłuszczy.

Twój zdrowy wybór produktów spożywczych

- Z produktów zbożowych** wybieraj często **pełnoziarniste, o niskim indeksie glikemicznym**. Należą do nich między innymi: płatki owsiane i jęczmieniane, kasza gryczana i jęczmienna, ryż brązowy i dziki, makaron z razowej maki, chleb żytni pełnoziarnisty. Produkty te zawierają znacznie **więcej witamin i składników mineralnych i w mniejszym stopniu podwyższają stężenie glukozy we krwi** niż produkty oczyszczone. Produkty nierozgotowane mają mniejszy indeks glikemiczny.
- Jedz codziennie **400-600 g różnych warzyw, najlepiej w postaci surówek, skrapiaj je olejem, octem winnym lub sokiem z cytryny, dodawaj zioła i przyprawy ziołowe**. Wybieraj każdego dnia **warzywa o różnych kolorach**, szczególnie dużo przeciwutleniaczy (składników mających działanie przeciwmiażdżycowe) zawierają warzywa zielone, żółte, pomarańczowe i czerwone, np. sałata, szpinak, kapusta, brokuły, cykorja, pomidory, papryka. Im większa będzie różnorodność warzyw, tym więcej witamin znajdzie się w Twojej codziennej diecie. Mniejszy indeks glikemiczny mają warzywa spożywane na surowo, gotowanie zwiększa ich indeks glikemiczny. **Wybieraj więc surówki**.
- Kilka razy w tygodniu wybieraj **suche nasiona roślin strączkowych (fasolę, groch, soję, soczewicę)**. Zawarte w nich **flawonoidy** poprawiają kondycję Twoich naczyń krwionośnych. Pamiętaj jednak, że warzywa strączkowe zawierają dużo węglowodanów, dodawaj więc je w niewielkiej ilości, np. do różnych zup, surówek, sałatek, past.
- Jedz codziennie owoce, ale w znacznie **mniejszej ilości niż warzywa**, nie więcej niż 200-300 g (ważonych z pestką i skórą) dziennie. Na jedną porcję nie więcej niż 100 g owocu (czyli np. ½ jabłka, ¼ grejpfruta, 7 truskawek). Owoce **zawierają sporo węglowodanów**, więcej niż warzywa. Nie jedz owoców między posiłkami, bo wtedy szybko podwyższają stężenie **glukozy** we krwi.
- Z produktów mleczarskich** wybieraj produkty **chude**: mleko, jogurt, kefir, maślanek 0-0,5% tłuszczu, ser biały chudy lub półtłusty. U niektórych osób mleko podwyższa znacznie stężenie **glukozy** we krwi, natomiast **jogurt, kefir, maślanek, mleko zsiadłe** w mniejszym stopniu.
- Dwa razy w tygodniu** wybieraj danie z **tłustej ryby morskiej** – ryby te dostarczają dużo zdrowych kwasów tłuszczowych **omega-3**. **Mięsa, drób i wędliny** wybieraj chude.
- Dlaczego zaleca się **chude produkty mleczarskie i mięsne**? Ponieważ **tłuszcz zwierzęcy** (oprócz tłuszczu z ryb) **zwiększa stężenie cholesterolu we krwi**, a wysokie stężenie cholesterolu przyczynia się **do rozwoju miażdżycy**.
- Jako tłuszcz dodany wybieraj **tłuszcze roślinne**, najlepiej **olej rzepakowy lub oliwę z oliwek**, a do pieczenia **margarynę miękką** lub **zrezygnuj ze smarowania**.
- Używaj **mało soli**, zastępuj ją **ziołami świeżymi lub suszonymi** (np. majerankiem, tymiankiem, bazylią, oregano, lubczykiem).
- Wypijaj codziennie **5-8 szklanek płynów**, wybieraj napoje **niesłodzone**.
- Spożywaj posiłki regularnie **4-5 razy dziennie małe porcje**.
- Pamiętaj codziennie o ruchu, pomaga on zmniejszyć stężenie glukozy we krwi. Zapytaj lekarza o **wskazaną dla Ciebie aktywność fizyczną** – spacer, szybkie marsze, jazdę na rowerze, pływanie, nordic walking.
- Pamiętaj o samokontroli. **Regularne badanie glukometrem stężenia glukozy we krwi** pomoże Ci sprawdzić efekty diety i aktywności fizycznej i pomoże Ci w kontroli cukrzycy.

* Cukrzyca bez mikroalbuminurii, insulinoniezależna.

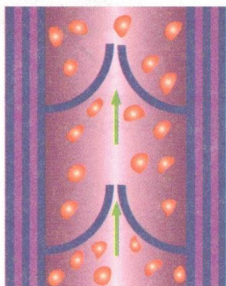
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment niniejszej publikacji nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób bez uprzedniego zezwolenia właściciela lub właścicieli praw autorskich. Wszelkie znaki towarowe, znaki graficzne, nazwy własne, logotypy i inne dane są chronione prawem autorskim i należą do ich właścicieli. Właściciele praw autorskich do publikacji lub jej fragmentów nie biorą na siebie odpowiedzialności za skutki posłużenia się nią oraz decyzji podjętych na jej podstawie.

 **Abbott**
A Promise for Life

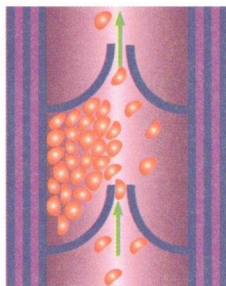
ŻYLNĄ CHOROBA ZAKRZEPOWO-ZATOROWA

Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa bywa nazywana „cichym zabójcą”. Co roku z powodu tego schorzenia w całej Unii Europejskiej umiera 500 tys. osób, jednocześnie jest to trzecie najczęstsze schorzenie układu krążenia w Polsce (za zawałem serca i udarem mózgu).

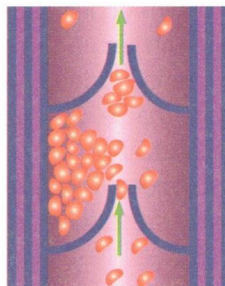
Mechanizm żylną choroby zakrzepowo-zatorowej polega na tym, że w sprzyjających warunkach w naczyniach żylnych tworzą się skrzepliny, których oderwane fragmenty mogą powędrować z prądem krwi do tętnicy płucnej i spowodować trudności w oddychaniu, a nawet natychmiastową śmierć człowieka.



Prawidłowy przepływ krwi w naczyniu

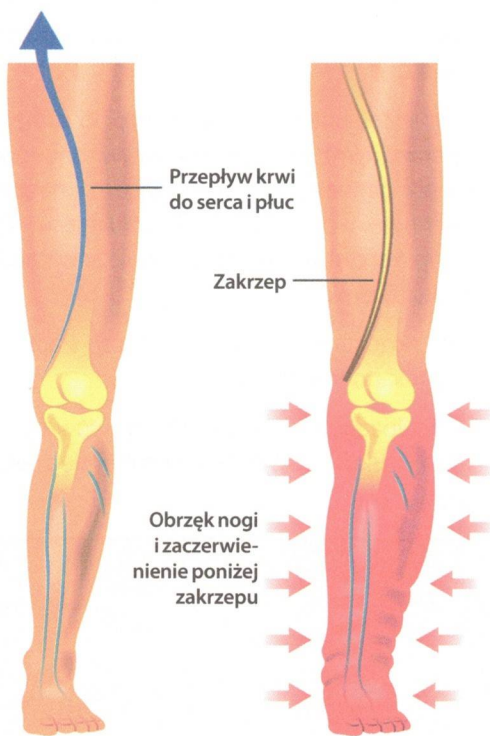


Zakrzep przylegający do ściany naczynia



Fragment zakrzepu oderwany od ściany naczynia

ZAKRZEPICA ŻYŁ GŁĘBOKICH



Zakrzepica żył głębokich jest poważnym stanem klinicznym, w którym w układzie żył głębokich powstaje skrzeplina. Podstawowe znaczenie ma postawienie prawidłowej diagnozy oraz wdrożenie odpowiedniej terapii.

Objawy zakrzepicy są niespecyficzne, tzn. mogą występować również w innych chorobach. Dodatkowym utrudnieniem jest fakt, że pojawiają się one u zaledwie połowy chorych. U pozostałych pacjentów objawy choroby w ogóle nie występują lub są ograniczone.

Szczególną uwagę należy zwrócić na symptomy, takie jak:

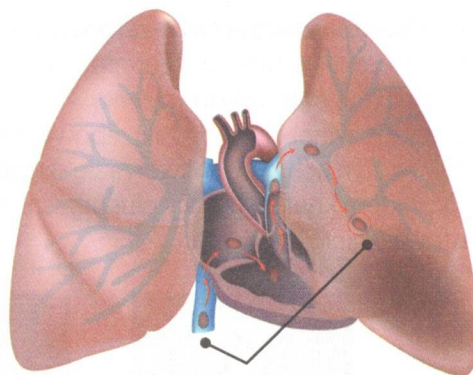
- bóle kończyn górnych;
- bóle nóg;
- różnica w ich obwodzie;
- obrzęk nogi lub ramienia;
- uczucie nadmiernego gorąca w obszarze obrzękniętym;
- napięta i zaczerwieniona skóra na kończynach dolnych;
- poszerzone żyły układu powierzchownego.

ZATOR TĘTNICY PŁUCNEJ

Zator tętnicy płucnej stanowi powikłanie zakrzepicy żył głębokich. Jest to stan, w którym światło jednej z tętnic płucnych ulega zamknięciu skrzepliną. Nierozpoznany na czas zator tętnicy płucnej wiąże się z wysoką śmiertelnością – 34%, natomiast w przypadku wdrożenia odpowiednio wczesnej diagnostyki i leczenia ryzyko zgonu znacząco maleje: do 2–8%!

Należy być czujnym w przypadku wystąpienia symptomów, takich jak:

- duszność i inne trudności w oddychaniu (występujące nagle lub utrzymujące się przez dłuższy czas);
- bóle w klatce piersiowej i/lub opłucnowe;
- przyspieszona częstość oddechu i/lub tętno;
- krwioplucie;



Zakrzep przemieszczający się do płuc

- nadmierne pocenie się w czasie wysiłku;
- zła tolerancja wysiłku fizycznego;
- zasłabnięcie.

JAK UNIKNĄĆ ŻYLNEJ CHOROBY ZAKRZEPOWO-ZATOROWEJ?

1. Utrzymuj sprawność fizyczną: pływaj, spaceruj, samochód zastąp rowerem.
2. Podczas długotrwałego stania lub siedzenia co pewien czas wstań, poruszaj stopami, stawaj na palcach i na piętach, pomaszeruj w miejscu.
3. Unikaj krzyżowania nóg (nie zakładaj nogi na nogę!).
4. Podróżując pociągami czy samolotem, staraj się wykonywać ćwiczenia nogami, od czasu do czasu wstań i, w miarę możliwości, spaceruj się.
5. Nie zapominaj o uzupełnianiu płynów (minimum 2 l dziennie) – nawodnienie korzystnie wpływa na zmniejszenie gęstości krwi.
6. Jeśli cierpisz z powodu żylaków, masz skłonności do obrzęków i doskwiera ci uczucie „ciężkich nóg”, zaopatrz się w uciskowe pończochy lub podkolanówki. Możesz je nosić zarówno na co dzień, jak i podczas sytuacji, w których przez długi czas siedzisz lub stoisz.
7. Jeśli jesteś unieruchomiony (np. po zabiegu operacyjnym), podczas leżenia wykonuj ćwiczenia gimnastyczne polegające na naprężeniowym napinaniu i rozluźnianiu mięśni nóg i stóp, korzystny efekt dają również ćwiczenia typu „rowerek”.
8. Jeśli pozostajesz w pozycji leżącej, staraj się trzymać nogi w górze.
9. W przypadku niepokojących objawów opisanych w ulotce **ZAWSZE** skonsultuj się z lekarzem.

NOTATKI

PRAKTYCZNE RADY DLA DOBREGO SNU

Zanim pomyślisz o sięgnięciu po lek wspomagający sen zastosuj poniższe zalecenia dotyczące higieny snu. W zdecydowanej większości przypadków dbanie o dobry sen wystarcza do jego poprawy. Pamiętaj o codziennej, systematycznej pracy nad snem, a osiągniesz sukces.

Sen jest jak roślina – jeżeli będziesz o niego codziennie dbać zakwitnie każdej nocy.

ŻEBY DBAĆ O SWÓJ SEN:

- unikaj drzemek w ciągu dnia – o tyle krócej będziesz spać w nocy
- nie polegaj w łóżku w ciągu dnia
- zmęcz się w ciągu dnia aktywnością fizyczną – zmęczenie mobilizuje organizm do snu
- regularne ćwiczenia w ciągu dnia ułatwiają wieczorne zasypianie
- staraj się spędzać dzień w jasnych pomieszczeniach, w ciągu dnia szukaj kontaktu ze światłem
- unikaj picia kawy i napojów z kofeiną po godzinie 16.00; optymalnym jest spożywanie takich napojów w godzinach przedpołudniowych
- ogranicz palenie papierosów w ciągu dnia – wypalenie jednej paczki spłyci Twój sen i spowoduje częstsze wybudzanie się w ciągu nocy
- nie pal przed snem – jeden papieros opóźnia zaśnięcie o 1 godzinę; to samo dotyczy e-papierosa
- nie pij drinka przed snem – spowoduje on częstsze wybudzanie się w nocy
- przed snem nie jedz dużych posiłków - kolację zjedz nie później niż 3 godziny przed snem
- przed snem unikaj ciężkostrawnych przekąsek i jedzenia słodczy
- przed snem nie pij napojów z dużą zawartością cukrów prostych
- przed snem unikaj pikantnych przekąsek
- unikaj ćwiczeń fizycznych tuż przed pójściem do łóżka (pobudzisz w ten sposób organizm do aktywności)
- przed snem staraj się zrelaksować w taki sposób, w jaki lubisz



TWÓJ ZDROWY STYL ŻYCIA



1. Jedz 5 posiłków w ciągu dnia

Trzy posiłki główne oraz dwie przekąski to najzdrowszy sposób odżywiania, gdyż dostarcza organizmowi stałych porcji energii.



2. Przeznacz co najmniej 15 minut na posiłek

Spokojne spożywanie posiłku sprzyja obniżeniu masy ciała, jedząc wolno spożywasz mniej kalorii. Pamiętaj, informacja o sytości dociera do mózgu, dopiero po około 15 minutach.



3. Dokładnie przeżuвай każdy kęs, nawet 30 razy

Trawienie zaczyna się już w twojej jamie ustnej, dokładne przeżuwanie rozpoczyna i usprawnia ten proces.



4. Wybieraj zdrową żywność

Zdrową czyli jak najmniej przetworzoną. Unikaj kolorowych napojów, konserw, gotowych posiłków tylko do podgrzania, białego pieczywa i makaronów, słodkich i słonych przekąsek, tłustych mięs i jego przetworów. Wybieraj nieoczyszczoną mąkę, razowe pieczywo, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, warzywa i owoce. Spożywaj chude mięso i wędliny oraz nabiał.



5. Zdrowo śpij

Sen jest bardzo ważnym elementem regeneracji organizmu, jego zaburzenia mają wpływ na metabolizm glukozy w organizmie.



6. Ruszaj się

Wybierz najbardziej odpowiadającą ci formę ruchu i ćwicz. Samemu czy w grupie, nie ma to znaczenia. Minimum to spacer, dlatego wychodź codziennie na spacer, chodzenie to najprostsza forma ruchu wystarczająca do utrzymania organizmu w zdrowiu.

6 KROKÓW
do zdrowszego życia

*robisz małe kroki,
dużo zyskujesz*

TWÓJ ZDROWY STYL ŻYCIA

NIEKORZYSTNE PRODUKTY

ZDROWSZE ZAMIENNIKI

✗ Białe pieczywo

✓ Pieczywo razowe

✗ Nadmiar ziemniaków

✓ Kasze

✗ Makarony, pierogi, kluski leniwe

✓ Razowe makarony, wyroby z mąki razowej

✗ Biały ryż

✓ Brązowy ryż

✗ Sery żółte, pleśniowe

✓ Chude twarogi

✗ Serki owocowe, jogurty owocowe, desery mleczne

✓ Serki homogenizowane naturalne, jogurty naturalne, maślanki naturalne, kefir

✗ Tłuste wędliny, kielbasy, konserwy, produkty wędliniarskie niskiej jakości

✓ Chude wędliny drobiowe wysokiej jakości, pieczone mięsa

✗ Mięso wieprzowe, wołowe

✓ Mięso drobiowe (kurczak, indyk), ryby

✗ Smalec, słonina

✓ Olej rzepakowy, oliwa z oliwek

✗ Słodkie napoje, kompoty, wody smakowe

✓ Woda mineralna

✗ Słodycze, batony, cukierki, ciasto, ciastka

✓ Świeże owoce sezonowe, bakalie (w ograniczonej ilości)

✗ Kostki rosółowe, jarzynki

✓ Świeże i suszone zioła

6 KROKÓW do zdrowszego życia

*robisz małe kroki,
dużo zyskujesz*

JAK DBAĆ O SWOJE STOPY?

Edukacja pacjenta w poradni stopy cukrzycowej












ConvaTec 

JAK DBAĆ O SVOJE STOPY?

W zapobieganiu powstawania suchej i popękanej skóry, związanej z powikłaniem cukrzycy, najważniejsza jest właściwa pielęgnacja. **Stopy diabetyków wymagają szczególnej pielęgnacji.**

- 1. Codziennie oglądaj swoje stopy**, zwłaszcza między palcami i na podeszwie. Pomocne może być lusterko lub druga osoba.
- 2. Dbaj, aby stopy były zawsze czyste**, myj je w letniej wodzie (optymalna temperatura 37°C). Delikatnie i dokładnie osuszaj miękkim ręcznikiem, szczególnie starannie przestrzenie międzypalcowe.
- 3. Paznokcie skracaj „na prosto”** przy użyciu pilnika kosmetycznego. Nie obcinaj paznokci ostrymi narzędziami: nożyczki, obcinaczki. Jeśli masz problemy ze wzrokiem, poproś o pomoc drugą osobę lub skorzystaj z gabinetu podologicznego.
- 4. Wrastający paznokieć spowodowany niewłaściwym obcinaniem lub urazem należy skorygować u podologa.**
- 5. Nagniotki i odciski powinny być usuwane tylko przez specjalistę pielęgnacji stóp.**
- 6. Modzele** (nadmierne rogowacenie powstające w miejscach dużego obciążenia na stopie) **ścieraj tylko tarką kosmetyczną** drobnoziarnistą na sucho. Czynność należy wykonać przed myciem nóg, przynajmniej 2 x w tygodniu.
- 7. Do ścierania modzeli nie wolno używać pumeksu** – może być przyczyną mikrourazu, jest siedliskiem bakterii (zawiera pozostałości startego naskórka).
- 8. Unikaj zabiegów z użyciem żyłetek** (ostrza na uchwycie) – po tym zabiegu naskórek odnawia się szybciej, a nowa narastająca skóra jest jeszcze twardsza.
- 9. Systematycznie stosuj kremy specjalistyczne i pianki z zawartością mocznika (urea).** Mocznik wiąże wodę w skórze, zapobiega nadmiernemu rogowaceniu skóry, poprawia nawilżenie i wygładza przesuszoną skórę.
- 10. Kremy w postaci pianek polecane do pielęgnacji stóp** wzmacniają barierę ochronną, szybko się wchłaniają i nie pozostawiają tłustych miejsc na skórze. Pozwalają na szybkie założenie skarpet lub rajstop. **Pianki polecamy szczególnie do pielęgnacji przestrzeni międzypalcowych.** W przypadku stopy niedokrwiennej należy używać wyłącznie kremów i pianek z zawartością 5% mocznika, natomiast przy stopie neuropatycznej stosować produkty zawierające od 10% do 30% mocznika.

CZEGO ROBIĆ NIE WOLNO

-  **1. Nie wolno moczyć stóp w wodzie z szarym mydłem ani w innych roztworach!** Nadmierne moczenie sprzyja maceracji skóry i rozwojowi infekcji w jej obrębie. Stopę z raną można umyć, ale tylko pod bieżącą letnią wodą, nie dłużej niż 3 minuty. W sytuacjach awaryjnych do mycia oraz oczyszczania stóp można stosować wilgotne chusteczki pielęgnujące.
-  **2. Nie wolno stosować kremów pielęgnacyjnych w przestrzeniach międzypalcowych** (wyjątek stanowią pianki).
-  **3. Nie wolno stosować balsamów ani maści rozgrzewających** – może wystąpić nadwrażliwość i stan zapalny.
-  **4. Nie wolno stosować maści, płynów i plastrów do usuwania odcisków** – zawierają kwas salicylowy uszkadzający naskórek.
-  **5. Nie wolno naklejać plastrów na skórę stóp** – przy wielokrotnym stosowaniu mogą spowodować ranę, chyba, że stosujesz preparat do usuwania plastrów NILTAC®.
-  **6. Nie wolno wiązać bandaża na supełek** przy zakładaniu opatrunku.
-  **7. Nie ogrzewaj nóg** w gorącej kąpieli ani przy grzejniku. Nie używaj termoforu i poduszki elektrycznej – możesz mieć zaburzenia czucia i temperatury, przez co doprowadzisz do oparzenia.
-  **8. Nigdy nie chodź boso** nawet po plaży, zawsze miej założoną bawełnianą skarpetę i miękkie wygodne obuwie (plastikowe klapki nie są wskazane).
-  **9. Nie chodź po mieszkaniu w samych skarpetach** (to ryzyko powstania urazu).
-  **10. Nie zakładaj skarpet elastycznych ani pończoch samonośnych** (mogą powodować obrzęki).

CO ZROBIĆ, JEŚLI POWSTANIE RANA?

- 1.** Zdezynfekuj ranę przy pomocy środka dezynfekcyjnego i załóż jałowy opatrunek.
- 2.** Nie lekceważ najdrobniejszego skaleczenia, otarcia, zmiany na skórze.
- 3.** Skontaktuj się z lekarzem.
- 4.** Odciażaj maksymalnie stopę! Używaj kul łokciowych lub wózka inwalidzkiego.

STOPY BEZ UCISKU

1. Każdy musi pamiętać o **odpowiednim doborze obuwia**, koniecznie z **szerokimi przodami i numer większego od twojego rozmiaru** (aby nie powodowało ucisku). Buty nie mogą być zbyt duże, gdyż wówczas obcierają palce i stopy.
2. Buty powinny być wykonane z **materiału przepuszczającego powietrze**, muszą zabezpieczać stopę przed urazami. Pamiętaj, że zbyt długie chodzenie w kaloszach np. grzybobranie, odśnieżanie może być przyczyną odparzenia.
3. **Nowe buty kupuj w godzinach popołudniowych**, kiedy noga jest zmęczona i obrzęknięta – będziesz miał pewność, że nie będą za małe.
4. **Buty w sklepie przymierzaj bez pomocy „łyżki”**.
5. **Czas chodzenia w nowych butach zwiększaj stopniowo**, na początek wypróbuj je przez 15 min w domu (zmniejsza to ryzyko otarć i pęcherzy).
6. W nowych butach nie wybieraj się na spacer ani na dłuższą imprezę.
7. Przed założeniem butów dokładnie sprawdź ich wnętrze dłonią, czy nie ma nierówności lub innych przedmiotów (zrolowana wkładka, drobny kamyk).
8. **Nigdy nie sznuruj butów zbyt mocno** – aby nie spowodować ucisku i niedokrwienia.
9. **Pacjentom ze znaczną deformacją stopy zaleca się wykonanie obuwia „na miarę”**, u szewca i stosowanie specjalistycznych wkładek.
10. Staraj się, aby **buty były wysuszone i wywietrzone, codziennie zmieniaj skarpety**. Wzmacniaj mięśnie nóg, odpowiednio ćwicz stopy.

NIE PAL TYTONIU!

**PALENIE PRZYSPIESZA PROCESY MIAŻDŻYCOWE
W NACZYNIACH, CO PROWADZI DO NIEDOKRWIENIA
I ZWIĘKSZA RYZYKO AMPUTACJI.**

Opracowała Maria Jarmuszcak
Specjalistyczna Pielęgnacja Stóp i Leczenie Ran

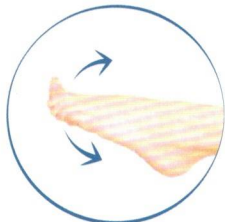
ZESTAW ĆWICZEŃ NA STOPY



Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń należy przyjąć pozycję wyjściową (z wyjątkiem ćwiczenia nr 6).

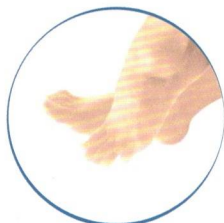
Pozycja wyjściowa:

Siadamy prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia krzesła. Stopy stawiamy na podłodze w lekkim rozkroku.



Ćwiczenie 1:

Bez odrywania pięty od podłoża naprzemiennie zginamy i rozprostowujemy palce stopy.



Ćwiczenie 2:

a. Stopę opieramy na pięcie i na zmianę podnosimy i opuszczamy przednią część stopy.

b. Stopę opieramy na palcach i naprzemiennie podnosimy i opuszczamy piętę.

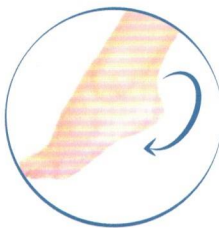
Ćwiczenia a i b należy wykonywać naprzemiennie.



Ćwiczenie 3:

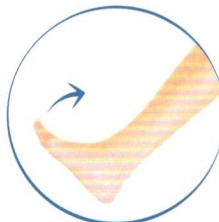
Stopę opieramy na pięcie, a następnie przednią częścią stopy wykonujemy pełne obroty.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat leczenia ran przewlekłych, zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 120 093 lub wejdź na stronę www.mojarana.pl



Ćwiczenie 4:

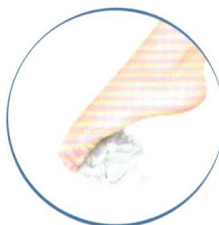
Stopę opieramy na palcach i wykonujemy obroty piętą.



Ćwiczenie 5:

Unosimy nogę tak, aby stopa nie dotykała podłoża, prostujemy nogę w kolanie, obciągamy palce stopy w kierunku podłoża, a następnie kierujemy je ku kolanu. W trakcie wykonywania ćwiczenia powinny intensywnie pracować mięśnie łydki.

Ćwiczenie to możemy wykonywać jednocześnie obiema stopami.



Ćwiczenie 6:

Na podłodze rozkładamy gazetę, stajemy na niej i stopami próbujemy zgnieść ją w kulkę, następnie za pomocą stóp staramy się rozprostować papier i podrzeć go w jak najdrobniejsze kawałki.



Ćwiczenie 7:

Unosimy nogę tak, aby stopa nie dotykała podłoża, prostujemy nogę w kolanie, a następnie wykonujemy naprzemiennie w prawo i w lewo pełne obroty stopą w stawie skokowym (w tzw. kostce).

Ćwiczenie to możemy wykonywać jednocześnie obiema stopami.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

dla pacjentów z hipercholesterolemią*

Grupy
produktów

Produkty,
które należy

Produkty, które
należy spożywać

Produkty,
które należy

preferować

**w umiarkowanych
ilościach**

ograniczać

Produkty
pełnoziarniste

Pieczyno
z oczyszczonej
mąki, ryż,
makarony,
herbatniki,
płatki
kukurydziane

Croissanty
i inne słodkie
pieczywo, ciasta
i ciasteczka

**Produkty
zbożowe**

Surowe
i gotowane
warzywa

Ziemniaki

Warzywa
przygotowane
z masłem
lub śmietaną

Warzywa

Soczewica,
fasola, groch,
ciecierzyca,
bób, soja

—

—

**Rośliny
strączkowe**

Świeże
lub mrożone
owoce

Suszone owoce,
galaretki, owoce
puszkowane,
dżemy, sorbety,
lody wodne,
soki owocowe

—

Owoce



Słodyczne i słodziki

Niskokaloryczne słodziki

Sacharoza, miód, czekolada, cukierki

Ciasta, lody, fruktoza, słodzone napoje gazowane



Mięso i ryby

Chude i tłuste ryby, drób bez skóry

Chude kawałki wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny lub cielęciny, owoce morza, skorupiaki

Kiełbasy, salami, bekon, żeberka, hot-dog'i, podroby

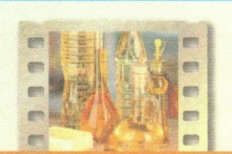


Produkty mleczne i jaja

Odtłuszczone mleko i jogurt

Ubogotłuszczone mleko, ubogotłuszczone sery i inne produkty mleczne, jajka

Zwykłe sery, śmietana, tłuste mleko i jogurt

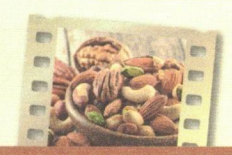


Tłuszcze i dressingi

Ocet, musztarda, dressingi bez cukru

Oliwa, miękkie margaryny, niotropikalne oleje roślinne, dressingi do sałatek, majonez, ketchup

Tłuszcze trans i twarde margaryny, olej palmowy i kokosowy, masło, smalec, słonina

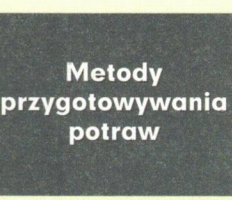


Orzechy i nasiona

—

Wszystkie niesolone (z wyjątkiem kokosowych)

Orzechy kokosowe



Metody przygotowywania potraw

Grillowanie, gotowane w wodzie, gotowanie na parze

Krótkie smażenie, pieczenie

Smażenie

* Zmniejszenie stężenia cholesterolu frakcji lipoprotein o małej gęstości i poprawy ogólnego profilu lipoprotein na podstawie Wytycznych ESC/EAS dotyczących leczenia zaburzeń lipidowych w 2016 roku.

JAKIE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O ARYTMII?

Najczęściej występującymi objawami arytmii są:

- uczucie kołatania serca, czyli szybkiej równej lub nierównej pracy serca występującej napadowo. Takie wrażenie może trwać sekundy lub dłużej, w zależności od typu arytmii;
- uczucie nierównej pracy serca najintensywniej odczuwanej w pozycji leżącej, np. w porze nocnej;
- uczucie „szarpania serca” z uderzeniem do gardła — tego typu objawy mogą występować przy pojedynczych skurczach dodatkowych;
- zasłabnięcie lub utrata przytomności — są to najgroźniejsze objawy arytmii.

CO NALEŻY ZROBIĆ, JEŚLI POJAWIĄ SIĘ OBJAWY ARYTMII?

- NIE WPADAĆ W PANIKĘ.
- Należy przyjąć bezpieczną pozycję — siedzącą lub leżącą.
- Jeśli to możliwe, zmierzyć natychmiast ciśnienie, częstość pulsu i zapisać te wartości np. w kalendarzu.
- Jeśli objawy będą się utrzymywały, wezwać pomoc.
- Jeżeli ustąpią, zgłosić się do lekarza rodzinnego.

Podwyższony poziom cholesterolu? Sprawdź, co warto jeść, a czego lepiej unikać

Konsultacja merytoryczna:
Iwona Sajtor,
Instytut Żywności i Żywienia
w Warszawie



2-3 razy w tygodniu
zastępuj mięso nasionami
roślin strączkowych

używaj świeżych,
naturalnych produktów,
jak najmniej przetworzonych

codziennie jedz produkty
bogate w błonnik
pokarmowy

utrzymuj
prawidłową
masę ciała

jedz ryby
minimum
2 razy
w tygodniu

wybieraj gotowanie,
duszenie i pieczenie
zamiast smażenia



rzuć palenie



nie spożywaj
alkoholu



Jak obniżyć poziom cholesterolu? 7 praktycznych rad



1

Wyklucz z diety tłuste produkty zwierzęce. Jeżeli musisz użyć tłuszczu, wybierz oleje roślinne (rzepakowy, lniany i oliwę z oliwek) – są źródłem kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze krwi.

Do smarowania pieczywa używaj margaryn miękkich (tzw. kubkowych).

Wyliminuj zwłaszcza: tłuste mięso, boczek, tłusty drób (gęsi, kaczki, skórę drobiową), tłuste wędliny, kiełbasy, parówki, salceson, baleron i podroby (wątróbkę, serca, żółtąki); majonez, śmietanę, sery żółte, topione, pleśniowe, tłuste sosy, zasmażki; masło (także roślinne), wyroby cukiernicze, torty.

Porcja warzyw lub owoców to przykładowo: 1 szklanka warzyw liściastych, 1/2 szklanki rozdrobnionych warzyw gotowanych, 1 średni owoc, 1/2 szklanki świeżych lub mrożonych drobnych owoców.



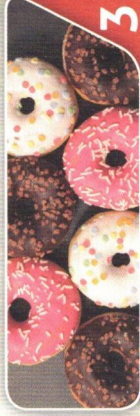
2

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Zawierają one więcej składników mineralnych i witamin od produktów przetworzonych oraz są źródłem cennego błonnika pokarmowego, który reguluje pracę jelit oraz obniża poziom cholesterolu we krwi. Zamień białe pieczywo, biały ryż i jasne makarony na pieczywo razowe, graham i pumpnikiel, ryż brązowy, makaron razowy, kaszę jęczmienną i gryczaną, płatki zbożowe (owsiane).



5

Do każdego posiłku jedz dużo warzyw i owoców, z przewagą tych pierwszych. Są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Należy spożywać 5 porcji warzyw i owoców dziennie. Rano dodaj owoce do owsianki, na II śniadanie przygotuj kanapki z warzywami, obiad niech zawiera surówkę i warzywa gotowane, a na kolację zrób sałatkę.



3

Unikaj produktów przetworzonych. Ze względu na obecność izomerów trans kwasów tłuszczowych, które podwyższają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, wyklucz z diety wyroby cukiernicze i słone przekąski (ciasta, ciastka, krakersy, wafelki, paluszki, pączki i chipsy). Unikaj potraw typu fast food.

Gotowe mieszanki przypraw zawierają dużo soli, kupuj więc ziola osobno i je mieszaj.



6

Jedz regularnie. Spożywaj co najmniej 4 posiłki dziennie o stałych porach. Stosuj metodę „jem mniej, ale za to częściej”. Urozmaicenie jadłospisu zapewnia podaż wszystkich potrzebnych składników pokarmowych, a regularne posiłki pomogą utrzymać odpowiednią masę ciała i stały poziom glukozy we krwi.



4

Ogranicz sól. Przede wszystkim usuń solniczkę ze stołu. Ponadto unikaj produktów przetworzonych (konserw, wędlin, marynat oraz zup i sosów w proszku). Sól można zastąpić przyprawami ziołowymi. Dziennie spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g (płaska łyżeczka do herbaty) i obejmuje sól zawartą w spożywanych produktach (np. pieczywie, wędlinach, serach itp.) oraz tę stosowaną do przygotowywania potraw.



7

Jedz ryby, szczególnie morskie. Tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś, sardynka) zawierają m.in. kwasy omega-3, które wpływają na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Ryby należy jeść co najmniej 2 razy w tygodniu. Ze względu na dużą ilość soli unikaj ryb przetworzonych (wędzonych i konserwowanych).

Lek należy prawidłowo przyjmować i przechowywać



Uważnie przeczytaj
poniższą informację.

- **Przyjmuj lek ściśle według zaleceń lekarza.**
 - Nie przyjmuj leku częściej, niż to zalecił lekarz.
 - Możesz przyjmować lek niezależnie od posiłku.
 - Przyjmowany lek należy popić pełną szklanką wody.
 - **Zawsze przechowuj lek PRADAXA® w oryginalnym opakowaniu, a nie w pojemniku na leki ani w organizeryze na leki.**
 - **Otwieraj na raz tylko jedną butelkę. Zanim otworzysz kolejną butelkę, dokończ przyjmowanie leku z butelki już otwartej.**
 - **Po otwarciu butelki lek należy zużyć w ciągu 4 miesięcy.**
 - **Gdy przyszedł czas na przyjęcie dawki leku, weź z butelki tylko tyle kapsułek, ile wynosi zalecona dawka.**
 - **Po wyjęciu dawki leku szybko i dokładnie zamknij butelkę.**
 - Kapsułki PRADAXA® należy połykać w całości. Nie łam i nie rozgryzaj kapsułek ani nie wysypuj jej zawartości.
 - Jeśli zapomnisz przyjąć dawkę leku o określonej godzinie, przyjmij ją gdy tylko sobie o tym przypomnisz. Jeśli następna dawka leku wypada za mniej niż 6 godzin, pominię zapomnianą dawkę i przyjmij dopiero dawkę następną. Nie wolno przyjmować podwójnej dawki leku na raz.
 - Twój lekarz zdecyduje, jak długo powinieneś przyjmować lek PRADAXA®.
- Nie przerywaj stosowania leku bez porozumienia z lekarzem.**

Zalecenia dla pacjenta po incydencie sercowo-naczyniowym

Incydenty sercowo-naczyniowe takie jak zawał serca czy udar mózgu w większości przypadków spowodowane są wieloletnim narażeniem na tzw. czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego (takie jak: nadciśnienie tętnicze, podwyższone stężenie cholesterolu, cukrzyca, nikotyzm), które sprzyjają rozwojowi miażdżycy oraz niekorzystnych zmian w sercu i naczyniach krwionośnych. U pacjentów, u których wystąpił już zawał serca czy udar mózgu lub tych, którzy mają rozpoznaną chorobę miażdżycową, np. chorobę wieńcową, ryzyko kolejnych incydentów jest bardzo wysokie. Aby uniknąć zawału serca/udaru mózgu, należy kontrolować następujące czynniki ryzyka:

1 Nadciśnienie tętnicze



– wartości ciśnienia tętniczego powinny być niższe niż 140/90 mmHg; jeżeli mierząc ciśnienie w domu, pacjent zauważa wyższe wartości, powinien zgłosić się do lekarza, który zaleci odpowiednie leki oraz powie, jak zmienić swoje nawyki życiowe.

3 Cukrzyca



– jeżeli u pacjenta występują podwyższone stężenia glukozy we krwi, np. > 99 mg/dl na czczo, natychmiast należy skontaktować się z lekarzem, który zaleci odpowiedni sposób diagnostyki i postępowania. **Najważniejsze w zapobieganiu cukrzycy są: zdrowa dieta, aktywność fizyczna oraz regularne przyjmowanie zaleconych leków.**

2 Podwyższone stężenie cholesterolu



– najważniejszym celem leczenia jest stężenie cholesterolu LDL < 70 mg/dl. Aby je osiągnąć, należy prowadzić zdrowy tryb życia, obejmujący odpowiednią dietę, oraz regularnie przyjmować zalecone przez lekarza leki, takie jak bardzo skuteczne statyny. **Terapia ta jest bezterminowa i nie należy jej przerywać bez konsultacji z lekarzem.**

4 Nikotyzm



– palenie papierosów jest jednym z głównych czynników wpływających negatywnie na ściany naczyń krwionośnych. **Wszystkich pacjentów, u których wystąpił incydent sercowo-naczyniowy, obowiązuje bezwzględny zakaz palenia.**

Ścisłe stosowanie się do zaleceń lekarskich pozwoli zapobiec kolejnym incydentom sercowo-naczyniowym takim jak zawał serca czy udar mózgu. Przedstawione powyżej choroby są odpowiedzialne za znaczną liczbę niekorzystnych incydentów sercowo-naczyniowych, niemniej jednak także inne schorzenia mogą się przyczyniać do wystąpienia ryzyka chorób serca.



KRKA-POLSKA Sp. z o.o., ul. Równoległa 5, 02-235 Warszawa; tel.: (22) 573 75 00; faks: (22) 573 75 00; e-mail: info.pl@krka.biz; www.krkapolska.pl; XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego; Numer KRS: 0000025060; NIP: 526-10-31-829; Numer REGON: 010164219; Kapitał zakładowy: 17 490 000,00 zł

Inne czynniki ryzyka chorób serca i naczyń

Przedstawione poniżej choroby mniej kojarzą się pacjentom z ich negatywnym wpływem na układ krążenia. Są jednak równie ważne w zapobieganiu przyszłym incydentom sercowo-naczyniowym, dlatego jeżeli pacjent zauważy u siebie któryś z ich objawów, powinien się skontaktować z lekarzem.

Niewydolność nerek



Uszkodzenie funkcji nerek, które najczęściej wykrywane jest w badaniach laboratoryjnych, negatywnie wpływa na ryzyko chorób serca. Regularnie należy kontrolować funkcję nerek i w razie nieprawidłowości zgłosić się do lekarza.

Zaburzenia oddychania podczas snu



Nieprawidłowy sen oraz zaburzenia oddychania podczas snu wpływają na stan całego organizmu, w tym układu sercowo-naczyniowego. Najczęstszym objawem zaburzeń jest głośnie, nieregularne chrapanie przerywane epizodami bezdechów oraz przewlekłe zmęczenie podczas dnia. Jeżeli pacjent lub ktoś z jego otoczenia zauważa takie objawy, powinien zgłosić to lekarzowi.

Nadwaga, otyłość i niska aktywność fizyczna



Zbyt wysoka masa ciała stanowi jeden z głównych czynników ryzyka chorób serca. Skuteczna redukcja masy ciała jest możliwa u każdego pacjenta, niezależnie od jego wieku. Podstawą walki z nadwagą są zwiększenie aktywności fizycznej oraz zdrowe nawyki żywieniowe (m.in. ograniczenie tłuszczu i soli, a zwiększenie ilości warzyw w diecie). Dietetycy, trenerzy i lekarze mogą pomóc skutecznie zredukować masę ciała.

Stres i depresja



Przewlekły stres czy depresja objawiająca się długotrwałym uczuciem smutku, bezradności i braku możliwości radzenia sobie z codziennymi problemami wpływają również niekorzystnie na serce. Jeżeli wystąpią u pacjenta, powinien on szukać pomocy u psychologa lub lekarza psychiatry.

Grypa



Nieleczona grypa może uszkodzić serce i spowodować jego poważną chorobę. W przypadku wystąpienia objawów grypy należy skontaktować się z lekarzem. Pacjenci po zawale serca czy udarze mózgu powinni co roku szczepić się na grypę.

Zaburzenia potencji



Zaburzenia potencji (niemożność osiągnięcia lub utrzymania wzwodu) są często spowodowane chorobami naczyń i wskazują na ich zły stan. Często zaburzenia te występują już przed incydentem sercowo-naczyniowym. Zaburzeń potencji nie należy się wstydzić, ale niezwłocznie zgłosić je lekarzowi.

Choroby zębów



Przewlekły proces zapalny związany z chorobami zębów prowadzi do uszkodzeń naczyń krwionośnych i serca. Próchnicę oraz choroby dziąseł należy leczyć u stomatologa również po to, by mieć zdrowe serce.

Zalecenia dla pacjenta

z hiperlipidemią – w zapobieganiu incyidentom sercowo-naczyniowym

Nieprawidłowe stężenie cholesterolu we krwi przyczynia się do ryzyka rozwoju miażdżycy oraz związanych z nią incyidentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca i udar mózgu. Zaburzenia stężenia cholesterolu są najczęściej występującym czynnikiem ryzyka i dotyczą blisko **2 na 3** dorosłych Polaków.



1 Co to jest hiperlipidemia?

Wyodrębnia się różnego rodzaju zaburzenia gospodarki cholesterolowej, które charakteryzują się podwyższeniem stężenia we krwi cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL lub triglicerydów. Obecnie uznaje się, że najważniejsze w określaniu kontroli lipemii jest stężenie cholesterolu LDL. **W żadnym przypadku nie powinno ono przekraczać 115 mg/dl**, u części pacjentów obciążonych innymi czynnikami ryzyka dąży się nawet do stężenia **< 100 mg/dl** lub **< 70 mg/dl**.

2 Dlaczego stężenie cholesterolu jest tak ważne?

Hipercholesterolemia może się wiązać z innymi chorobami lub ze skłonnościami genetycznymi i czynnikami środowiskowymi. Poza podwyższonymi stężeniami cholesterolu całkowitego oraz LDL cholesterolu, również kilka innych typów zaburzeń gospodarki lipidowej może predysponować do rozwoju przedwczesnej choroby sercowo-naczyniowej. Niemniej jednak to właśnie LDL cholesterol najściślej koreluje z ryzykiem wystąpienia miażdżycy, a przez to m.in. choroby wieńcowej, zawału serca czy zgonu z ich przyczyny. Im wyższe stężenie cholesterolu, tym większe ryzyko chorób serca. Aby zredukować ryzyko chorób serca, należy obniżać stężenie cholesterolu.

3 Jak można obniżyć stężenie cholesterolu?

W przypadku wszystkich pacjentów z dyslipidemią najważniejszym działaniem powodującym obniżenie stężenia cholesterolu jest prozdrowotna modyfikacja stylu życia. Aby obniżyć stężenie cholesterolu, należy zredukować masę ciała oraz stosować zdrową dla serca dietę oraz aktywność fizyczną. U części pacjentów te działania nie są wystarczające. Wtedy należy się zgłosić do lekarza, który przepisze leki hipolipemizujące, np. statyny, nie tylko obniżające stężenie cholesterolu, ale także działające korzystnie na układ sercowo-naczyniowy.

4 Co oznacza zwiększenie aktywności fizycznej?

Odpowiednia aktywność fizyczna jest ważną składową leczenia dyslipidemii. Wykazano, że tą drogą można obniżyć stężenie cholesterolu. Wzrost aktywności fizycznej pomaga również zredukować nadwagę, poprawić ogólną wydolność ustroju i zmniejszyć ryzyko zgonu. Pacjentom należy zalecać co najmniej 30 minut umiarkowanie intensywnego dynamicznego wysiłku aerobowego, np. biegania, szybkiego marszu, jazdy na rowerze lub pływania przez 5–7 dni w tygodniu.





5 Co oznacza zdrowa dieta?

Zdrowa dieta powinna być na tyle kaloryczna, żeby nie powodować wzrostu masy ciała lub nawet wpływać na jej obniżenie. Poza tym należy zwiększyć spożycie warzyw i innych pokarmów pochodzenia roślinnego (4–5 porcji), unikać żywności o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych, zastąpić tłuste pokarmy zwierzęce rybami, owocami, jarzynami i innymi produktami zawierającymi nienasycone kwasy tłuszczowe, a także ograniczyć zawartość soli kuchennej w diecie.

6 Na co jeszcze, poza cholesterolem, należy uważać?

Innym czynnikiem ryzyka chorób serca, negatywnie wpływającym również na stężenie cholesterolu we krwi, jest nikotynizm. Aby poprawić stan serca i naczyń, należy bezwzględnie zaprzestać palenia papierosów. Również inne czynniki, takie jak: podwyższone ciśnienie tętnicze, nadmierne spożycie alkoholu czy stres, mogą negatywnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy. Pacjenci z dyslipidemią powinni kontrolować wszystkie czynniki ryzyka chorób serca.

Dziesięć przykazań zdrowego życia, które zapobiegają chorobom serca

- 1 Ruszaj się – każda forma wysiłku fizycznego jest zdrowa! 
- 2 Nie używaj soli! 
- 3 Nie jedz tłustych potraw – zrezygnuj z masła, smalcu, tłustego i smażonego mięsa. 
- 4 Jedz więcej ryb! 
- 5 Jedz więcej owoców i warzyw! 
- 6 Nie jedz słodczy! 
- 7 Nie pal papierosów! 
- 8 Chodź regularnie do lekarza! 
- 9 Wykonuj wszystkie zalecone badania kontrolne! 
- 10 Przyjmuj regularnie leki! 

Konsultacja medyczna: dr n. med. Filip Szymański



Konsekwencje nadciśnienia tętniczego kojarzą nam się głównie z chorobami serca. Dla większości z nas oczywiste jest to, że nieleczone nadciśnienie może doprowadzić do zawału serca, udaru mózgu czy niewydolności układu krążenia. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że może stać się ono przyczyną także innych dolegliwości. Pamiętajmy, że chociaż podwyższone ciśnienie początkowo nie daje niepokojących objawów, może prowadzić do uszkodzenia wielu ważnych narządów. Dlatego tak ważna jest regularna kontrola ciśnienia, nawet wtedy, gdy czujemy się dobrze. Współczesna medycyna daje nam szansę na uniknięcie większości powikłań nadciśnienia, pod warunkiem że choroba zostanie rozpoznana odpowiednio wcześniej i będzie systematycznie leczona.

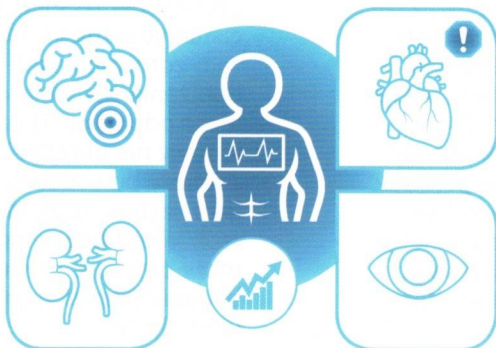
Przekonajcie się, jak może się zmienić Wasze życie, jeśli zadbacie o skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego.

Nie odkładaj skutecznego leczenia **nadciśnienia tętniczego** na później

MOŻESZ ZAPOBIEC UDAROWI MÓZGU



Jednym z najgroźniejszych powikłań nadciśnienia tętniczego jest udar. Zbyt wysokie ciśnienie może stać się przyczyną uszkodzenia naczyń dostarczających krew do mózgu i prowadzić do zniszczenia samej tkanki mózgu. Konsekwencje tego bywają bardzo poważne – trwałe inwalidztwo, a nawet śmierć. Pamiętaj, że skuteczne leczenie nadciśnienia tętniczego zależy również od Ciebie. Stosując się do zaleceń lekarza, możesz zmniejszyć ryzyko udaru.



MOŻESZ DAĆ ODPOCZAĆ SERCU



Zbyt wysokie ciśnienie krwi jest jednym z ważnych czynników prowadzących do zawału serca. Jeśli dodatkowo palisz

papierosy, masz nadwagę i zbyt wysoki poziom cholesterolu we krwi, jesteś w grupie szczególnie zagrożonej. Koniecznie porozmawiaj z lekarzem, co możesz zrobić dla siebie, aby zmniejszyć ryzyko zawału serca i cieszyć się zdrowiem przez długie lata.

MOŻESZ ZADBAĆ O NERKI



Wysokie ciśnienie krwi może uszkadzać naczynia krwionośne odżywiające Twoje nerki, przyczyniając się do zaburzenia ich pracy. Jeśli zawalczysz o wyrównanie ciśnienia, możesz pomóc im działać sprawniej. Pamiętaj, że jeśli oprócz nadciśnienia masz jeszcze cukrzycę, powinieneś zwiększyć czujność.

MOŻESZ ZADBAĆ O OCZY



Czy od kiedy zdiagnozowano u Ciebie nadciśnienie tętnicze zauważasz, że gorzej widzisz? To dlatego, że nadciśnienie może prowadzić do uszkodzenia wzroku. Jeśli chcesz, aby Twoje oczy służyły Ci przez długie lata, zadbaj o wyrównanie nadciśnienia.

**MOŻESZ ZADBAĆ
O SPRAWNOŚĆ
INTELEKTUALNĄ**



**MOŻESZ
UNIKNĄĆ
TĘTNIAKA**



**MOŻESZ BYĆ
DŁUŻEJ SPRAWNY
SEKSUALNIE**



Demencja jest chorobą mózgu, która skutkuje problemami z myśleniem, mówieniem i rozumowaniem. Przyczyn rozwoju demencji jest wiele, ale niewyrównane nadciśnienie tętnicze może być jednym z jej winowajców. Regularna kontrola i systematyczne leczenie nadciśnienia mogą pomóc zapobiec demencji.

Wysokie ciśnienie krwi, które oddziałuje na ścianę aorty, czyli tętnicy głównej, bywa przyczyną powiększenia się jej średnicy i powstania tętniaka. Osłabiona w ten sposób ściana może pęknąć, stając się przyczyną nagłej śmierci. Kontrolując ciśnienie i lecząc je, gdy jest podwyższone, ograniczasz ryzyko powstania tętniaka.

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że nadciśnienie tętnicze może się stać przyczyną zaburzeń erekcji. Co więcej, zaburzenia funkcji seksualnych bywają jednym z pierwszych sygnałów, że z naszym układem krążenia jest coś nie w porządku. Wniosek jest jeden: chcesz się cieszyć udanym życiem? Zmierz ciśnienie!



**MOŻESZ ZMNIJSZYĆ
RYZKO
NIWYDOLNOŚCI SERCA**



**MOŻESZ
ZAWALCZYĆ
Z BEZSENNOŚCIĄ**



Serce osoby z niewyrównanym nadciśnieniem tętniczym musi pracować ciężiej niż u zdrowych osób. Początkowo zwykle daje sobie z tym radę, ale po latach jego rezerwy ulegają wyczerpaniu, a w konsekwencji – ulega ono niekorzystnej przebudowie. W takich wypadkach mogą się pojawiać objawy niewydolności serca: szybkie męczenie się, duszności lub puchnięcie nóg. Możesz zapobiec takiej sytuacji, kontrolując nadciśnienie, zanim zdąży ono trwale uszkodzić serce.

Kiepsko sypiasz? Jedną z przyczyn Twoich problemów ze snem może być... zbyt wysokie ciśnienie tętnicze. Dzieje się tak dlatego, że u zdrowych osób w czasie snu następuje obniżenie ciśnienia, dzięki czemu układ krążenia może odpocząć. U niektórych ludzi ciśnienie w nocy nie obniża się w odpowiednim stopniu, co może powodować zarówno problemy ze snem, jak i szybsze uszkodzanie ważnych organów. Jeśli lekarz będzie podejrzewał, że ten problem może dotyczyć również Ciebie, zaleci specjalne badanie umożliwiające pomiar ciśnienia wtedy, kiedy śpisz.

Pamiętaj, że samodzielnie wykonywane przez Ciebie w domu lub w pracy pomiary ciśnienia są dla lekarza ważną wskazówką, czy Twoje ciśnienie tętnicze jest prawidłowe, a jeśli stosujesz leki – czy ich dawki są dobrze dobrane.



Pamiętaj, aby korzystać tylko ze sprawdzonych ciśnieniomierzy (najlepiej automatycznych), a wyniki notować i pokazywać lekarzowi podczas wizyt.

Dzięki takiej samokontroli Twoje serce, mózg, nerki i oczy mogą Ci służyć przez wiele lat.

Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Maciej Janiszewski

Jak postępować PRZED i PO Kardiowersji?

Nie należy nic jeść ani pić na 8 godzin przed i 8 godzin po kardiowersji.

Przed kardiowersją nie należy nakładać żadnego kremu ani balsamu na powierzchnię skóry klatki piersiowej lub pleców, ponieważ może to zmniejszyć przyczepność/przyleganie nakładanych elektrod, które dostarczają impuls elektryczny i tym samym zmniejszyć skuteczność zabiegu.

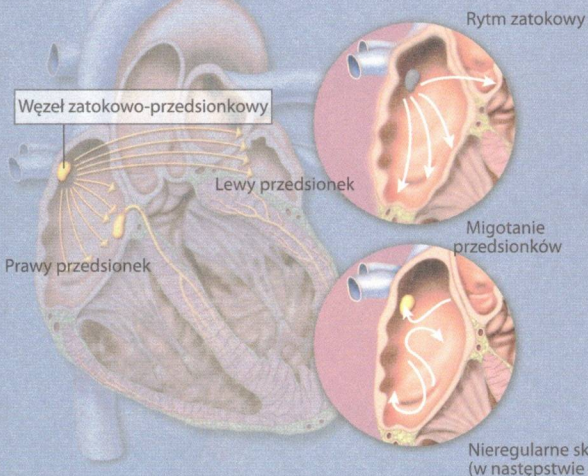
Należy przynieść ze sobą listę przyjmowanych aktualnie leków.

W dniu kardiowersji leki należy przyjąć rano zgodnie z dotychczasowymi zaleceniami, o ile lekarz nie zaleci inaczej. Leki powinny być popite wodą,

Po kardiowersji może być odczuwalny niewielki dyskomfort w miejscu gdzie znajdowały się elektrody/łyżki do kardiowersji. W celu zmniejszenia tego dyskomfortu można zastosować specjalny balsam.

Niniejsza publikacja nie stanowi porady medycznej. Treści w niej zawarte takie jak teksty, grafiki, informacje i ilustracje są przeznaczone wyłącznie do celów medycznych. Treść publikacji nie może zastępować profesjonalnej porady medycznej, diagnostyki ani leczenia. W przypadku jakichkolwiek pytań należy zawsze kontaktować się z lekarzem. Nigdy nie lekceważać profesjonalnej porady medycznej, diagnostyki ani leczenia bądź opóźniać skorzystania z pomocy lekarskiej z powodu treści przeczytanych lub zaobserwowanych w tej publikacji. W przypadku jakichkolwiek pytań oraz jeżeli uważasz, że potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

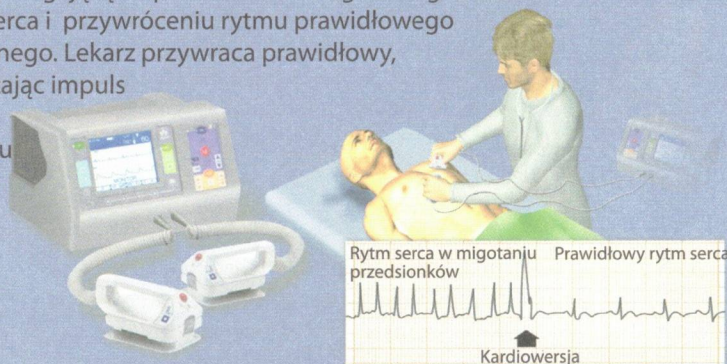
Co to jest migotanie przedsionków?



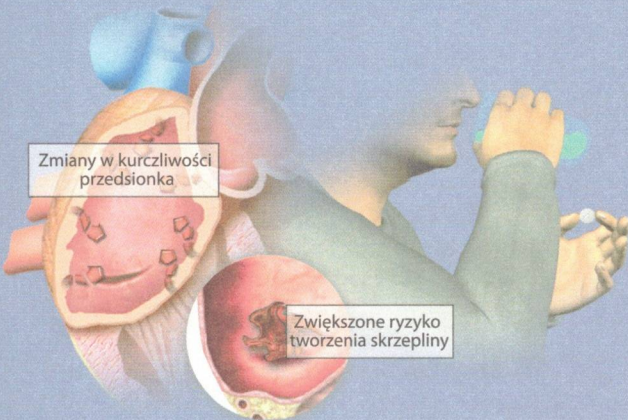
W trakcie prawidłowego rytmu serca każdy skurcz zapoczątkowany jest w prawym przedsionku, a konkretniej w rejonie, w którym znajdują się wyspecjalizowane komórki. Komórki te wysyłają impuls elektryczny do serca. Impuls ten wywołuje rytmiczne skurcze serca. Podczas migotania przedsionków, sygnał elektryczny jest wysyłany nieregularnie, znacznie częściej oraz chaotycznie. Może to przyczynić się do zaburzenia funkcji serca jako pompy, a także spowodować nierytmiczny, przyspieszony cykl pracy serca^{4,5}.

Co to jest kardiowersja?

Kardiowersja jest procedurą, polegającą na przerwaniu nieregularnego lub przyspieszonego rytmu serca i przywróceniu rytmu prawidłowego za pomocą impulsu elektrycznego. Lekarz przywraca prawidłowy, regularny rytm serca dostarczając impuls elektryczny do mięśnia sercowego za pomocą aparatu do kardiowersji. Kardiowersja elektryczna powinna być przeprowadzona w trakcie pierwszych 48 godzin od wystąpienia migotania przedsionków^{6,7}.



Ogłuszenie przedsionków



Ogłuszenie przedsionków oznacza przemijające upośledzenie funkcji serca występujące zazwyczaj po kardiowersji migotania przedsionków. Stan ten może zwiększyć ryzyko zakrzepowo-zatorowe. Stosowanie farmakoterapii, osłabiającej efekt ogłuszenia przedsionków jest istotne klinicznie ponieważ zmniejsza ryzyko zakrzepowo-zatorowe po kardiowersji⁸.