

Jeśli mają Państwo cukrzycę, ważne jest, aby wiedzieli Państwo, jak sobie radzić, jeśli źle się Państwo czują. W szczególności wtedy, gdy muszą Państwo iść do szpitala.

Choroba może rozregulować Państwa [zarządzanie cukrzycą](#), więc muszą Państwo wiedzieć, co robić, aby utrzymać poziom glukozy (cukru) jak najbliższej optymalnego. Niektórzy ludzie mogą nazywać to [zasadami postępowania podczas choroby](#).

Będą Państwo musieli wiedzieć, w jaki sposób kontrolować insulinę i inne leki na cukrzycę, badania krwi i moczu oraz dietę. Jest to bardzo ważne, jeśli pójdą Państwo do szpitala. Należy zawsze poinformować pracownika służby zdrowia, który się Państwem zajmuje, że mają Państwo cukrzycę. Podczas pobytu w szpitalu powinni Państwo otrzymać wysokiej jakości opiekę — jest to jedna z Państwa [15 Podstaw Opieki Zdrowotnej](#) i są Państwo do tego uprawnieni.

W jaki sposób choroba może wpłynąć na cukrzycę

Choroba i infekcje, jak również inne rodzaje stresu, mogą podnieść poziom glukozy (cukru). W ramach mechanizmu obronnego zwalczającego choroby i infekcje organizm uwalnia więcej glukozy do krwiobiegu. Może się tak stać nawet wtedy, gdy nie przyjmują Państwo pokarmów lub gdy jedzą Państwo mniej niż zwykle.

Organizmy ludzi, którzy nie mają cukrzycy, po prostu produkują więcej insuliny, aby sobie z tym poradzić. Jeśli mają Państwo cukrzycę, Państwa organizm nie może tego zrobić. [Objawy cukrzycy](#) mogą nałożyć się na objawy choroby lub infekcji i spowodować, że choroba lub infekcja będą o wiele bardziej poważne.

Nudności, wymioty lub biegunka mogą spowodować obniżenie poziomu cukru, ponieważ nie przyswajają Państwo pokarmów tak jak zwykle.

Odwodnienie przy cukrzycy

Gorączka lub wymioty mogą doprowadzić do odwodnienia. W niektórych przypadkach duże odwodnienie i bardzo wysoki poziom cukru mogą oznaczać, że będą Państwo musieli iść do [szpitala](#).

Dlatego bardzo ważne jest, żeby być przygotowanym i stosować się do naszych porad, jeśli są Państwo chorzy. Dobrym pomysłem może być przekazanie tych informacji przyjacielowi lub członkowi rodziny, żeby mogli Państwu pomóc, gdy Państwo zachorują.

Radzenie sobie z cukrzycą w czasie choroby

- Nie należy popadać w panikę — prosimy skontaktować się z zespołem ds. cukrzycy, który pomoże Państwu, jeśli mają Państwo jakiekolwiek pytania lub nie są Państwo pewni, co zrobić.
- Prosimy w dalszym ciągu przyjmować leki na cukrzycę — nawet jeśli nie chcą Państwo niczego jeść. Są jednak leki, których nie powinni Państwo przyjmować wcale lub których dawki powinni Państwo zmniejszyć. Prosimy porozmawiać z zespołem ds. cukrzycy, jak tylko Państwo się źle poczują, aby mogli Państwo otrzymać odpowiednią poradę.
- Jeśli sprawdzają Państwo poziom cukru we krwi w domu, prawdopodobnie będą Państwo musieli robić to częściej — co najmniej co kilka godzin, również w nocy. Jeśli nie sprawdzają Państwo poziomu cukru w domu, muszą Państwo być świadomi oznak hiperglikemii.
- Należy utrzymywać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu — pić mnóstwo niesłodzonych napojów i jeść mało, ale często.
- Jeśli mają Państwo cukrzycę typu 1, należy sprawdzać ciała ketonowe, jeśli Państwa poziom cukru jest wysoki (z reguły 15mmol/l lub więcej, albo 13mmol/l jeśli używają Państwo pompy insulinowej, ale opiekujący się Państwem zespół mógł dać Państwu inne wytyczne). Jeśli wykryją Państwo obecność ciał ketonowych, prosimy skontaktować się z opiekującym się Państwem zespołem ds. cukrzycy.
- Jeśli biorą Państwo tabletki na cukrzycę SGLT2i i źle się Państwo poczują, powinni Państwo przestać zażywać te tabletki. Powinni Państwo sprawdzić ciała ketonowe i poziom cukru we krwi (jeśli zalecono Państwu, żeby to robić, i jeśli mają Państwo odpowiedni przyrząd do pomiarów) i porozmawiać z zespołem opiekującym się Państwem. Te tabletki sprzedawane są pod nazwami Forxiga, Invokana oraz Jardiance. Zażywanie tych tabletek, gdy nie czują się Państwo dobrze, może zwiększyć ryzyko rozwoju cukrzycowej kwasicy ketonowej (DKA), więc muszą Państwo wiedzieć, na jakie objawy zwracać uwagę.
- Należy w dalszym ciągu jeść i pić — jeśli nie mogą Państwo jeść większych porcji, prosimy próbować przekąski lub napoje z węglowodanami, które dadzą Państwu energię. Należy próbować pić

małymi łykami słodkie napoje (takie jak soki owocowe, niedietetyczną colę lub lemoniadę) lub ssać tabletki z glukozą bądź słodycze takie jak żelki. Odgazowane napoje gazowane mogą być lepiej tolerowane. Jeśli Państwo wymiotują lub nie mogą przyjmować płynów, należy jak najszybciej poprosić o pomoc medyczną.

Jeśli biorą Państwo sterydy

Niektóre choroby, takie jak choroba Addisona, ciężka astma, reumatyzm i toczeń leczone są sterydami. Jeśli mają Państwo cukrzycę, przyjmowanie dużych dawek sterydów przez dłuższy okres może doprowadzić do wzrostu poziomu cukru we krwi.

Nie powinni Państwo zaprzestać zażywania sterydów, jeśli zostały one przepisane przez lekarza, nawet jeśli mają one wpływ na Państwa poziom cukru. Powinni jednak Państwo porozmawiać z lekarzem o tym, jak najlepiej radzić sobie z cukrzycą podczas przyjmowania sterydów. Może być konieczne zwiększenie dawki leków lub ich zmiana. Jeśli sterydy zostały przepisane na krótki okres, cukier we krwi z reguły powróci do normalnego poziomu po tym, jak przestaną Państwo zażywać sterydy.

Jeśli muszą Państwo iść do szpitala

Mogą Państwo znaleźć się w sytuacji, gdy będą Państwo potrzebowali pomocy medycznej z powodu niezwiązanego z cukrzycą, na przykład z powodu wypadku lub odniesionych obrażeń. Oznacza to, że może być konieczne udanie się na izbę przyjęć w lokalnym szpitalu. Może również okazać się, że będą Państwo musieli poczekać, zanim zostaną Państwo zbadani.

Koniecznym jest powiedzieć komuś zaraz po przyjeździe do szpitala, że mają Państwo cukrzycę i że być może będą Państwo musieli coś zjeść, aby uniknąć [hipoglikemii](#). Jeśli powiedziano Państwu, że będą Państwo mieć operację i że nie wolno Państwu nic jeść ani pić, należy powiedzieć lekarzowi, że mają Państwo cukrzycę. Jeśli czują Państwo, że muszą Państwo coś zjeść lub się napić, należy najpierw zapytać o pozwolenie pracowników szpitala.

Możliwe, że będą Państwo musieli zostać w szpitalu w związku z cukrzycą lub z innego powodu. Podczas pobytu w szpitalu konieczne jest, żeby otrzymali Państwo odpowiednią opiekę w związku z cukrzycą — jest to jedna z Państwa [15 Podstaw Opieki Zdrowotnej](#). Oto kilka rad dla Państwa:

- Można porozmawiać o cukrzycy z lekarzem lub pielęgniarką i uzgodnić plan zarządzania chorobą podczas pobytu w szpitalu.

- Można poprosić kogoś z personelu o pomoc, jeśli cokolwiek w związku z zarządzaniem cukrzycą Państwa niepokoi, bez względu na to, czy są to kwestie praktyczne, czy emocjonalne.
- Można sprawdzić, czy personel na oddziale porozmawiał o opiece nad Państwem z Państwa zespołem ds. cukrzycy. Jeśli jeszcze tego nie zrobił, prosimy dopilnować, aby ta rozmowa się odbyła.
- Pielęgniarka lub lekarz powinni dopilnować, aby Państwa stopy były codziennie sprawdzane, aby utrzymać je w dobrym stanie.
- Szpital powinien zapewnić Państwu leki, które normalnie Państwo przyjmują, ale może to trochę potrwać. Należy więc wziąć ze sobą leki, aby uniknąć opóźnień.
- Należy zabrać swój własny sprzęt związany z cukrzycą, taki jak zestaw do mierzenia poziomu cukru we krwi lub zbiorniki do pompy (szpital najprawdopodobniej nie będzie w stanie zapewnić Państwu zbiorników do pompy).
- Podczas pobytu w szpitalu Państwa poziom cukru we krwi może być wyższy lub niższy niż normalnie. Może to być spowodowane chorobą, stresem lub brakiem aktywności fizycznej. Możliwe, że będą Państwo musieli częściej sprawdzać poziom cukru we krwi i dostosować do niego leczenie.
- Powinni Państwo otrzymać poradę i wsparcie dotyczące unikania i radzenia sobie z [hipoglikemią](#) i z [hiperglikemią](#).
- Powinni Państwo otrzymać pomoc w wyborze posiłków i przekąsek, a personel szpitala powinien upewnić się, że w razie potrzeby otrzymują Państwo leki w porze posiłków.
- Nie należy zakładać, że wszyscy, którzy się Państwem opiekują, wiedzą, że Państwo mają cukrzycę — zawsze lepiej jest o tym wspomnieć.
- Można porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką o planowanym wypisie ze szpitala i dalszym leczeniu związanym z cukrzycą.

Jeśli nie otrzymują Państwo tej opieki i wsparcia w szpitalu, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką, albo z zespołem ds. cukrzycy.

Sick day rules translations were made possible thanks to a medical education grant to Sirona Care and Health from Napp Pharmaceuticals limited.