

## Cukorbeteg a családban! Mit tegyünk?

**A cukorbetegség tényével nem könnyű szembesülni, sem betegként, sem hozzátartozóként. Az első ijedség után viszont gyorsan jönnek a gyakorlati kérdések: hogyan éljünk ezentúl?**

**Bár komoly, az egész életvitelre kiható betegségről van szó, szerencsére kijelenthetjük azt is, hogy bizonyos életmódbeli változtatások mellett a cukorbeteg teljes értékű, aktív életet élhet. A betegség ténye ráadásul remek alkalom a családtagoknak, hogy végiggondolják, ők mit tehetnek azért, hogy egészségesebbek legyenek.**

Mi a teendő tehát, ha cukorbeteg lesz az egyik családtagunk? Összegyűjtöttük a legfontosabb **tanácsokat**, melyeket **betegeknek és velük élőknek** érdemes megfogadniuk.

### Tudjunk meg mindent a cukorbetegségről!

A beteg számára az egyik legfontosabb teendő a **kezelőorvossal történő konzultáció**. Sokat segít, ha a cukorbeteg előzetesen tájékozódik betegségéről, hisz könnyebben megértheti a tennivalóit és célzottabban kérdezhet a szakembertől. Ugyanez a hozzátartozókra is igaz: ha tudják, mi zajlik a beteg szervezetében, könnyebben megértik, miért létfontosságú számára, hogy életmódot váltson. A tájékozódásra kiválóan alkalmas az **internet** – a [www.vercukormeres.hu](http://www.vercukormeres.hu) oldalon többek között a rendszeres vércukormérés fontosságáról olvashatunk. De ne feledjük: az „önképzés” soha nem helyettesíti a kezelőorvossal történő konzultációt.

### Változtassunk életmódot!

A megfelelő vércukorszint biztosításához **elsődleges a diéta**. Az egészséges és a cukorbeteg ember helyes táplálkozása között valójában nincs alapvető különbség. Diabétesz esetén rendkívül fontos a fogyasztható **napi szénhidrát mennyiségének meghatározása**, valamint a **vércukorszintet jelentősen emelő táplálékok** – például a finomított lisztet tartalmazó pékáruk, cukrozott ételek és italok – fogyasztásának mellőzése. Figyelni kell arra is, hogy mindig azonos időben étkezzen a cukorbeteg, és ne hagyjon ki egyetlen étkezést sem. A helyes táplálkozás kialakításában a hozzátartozók is segíthetnek: **ha olyan ételek kerülnek a család asztalára, melyekből (a neki megfelelő mennyiségben) a beteg is ehet**. A helyes étrend megtervezésében kérjük kezelőorvosunk vagy akár dietetikus szakember segítségét!

### Mozduljunk meg!

A rendszeres mozgás a cukorbeteg életének fontos részévé kell, hogy váljon. Ám ha eddig keveset, vagy alig sportolt, mindez nem is lesz olyan könnyű. **Az edzésprogram kialakításához szintén kérjük ki szakorvos segítségét**. Előzetes állapotfelmérés birtokában, és folyamatos kontroll mellett vágjunk csak bele a sportolásba! Az bizonyos, hogy akárcsak az egészséges étkezés esetében, a rendszeres mozgásánál is sokat jelent a családtagok segítsége, bátorítása és közreműködése! A fizikai terhelés, mint bárki másnál, cukorbeteg esetében is csak fokozatosan emelhető.

### Az odafigyelés életet menthet!

A cukorbetegség egyik velejárója a **vércukorszint ingadozása**. Bár olykor spontán is rendeződik a folyamat, fontos hogy felismerjük, **mikor van szükség beavatkozásra**.



**A rokonok és családtagok felelőssége itt különösen nagy: pontosan tudniuk kell, ilyenkor mi a teendő.** Mi most a leggyakoribb veszélyhelyzetekre hívjuk fel a figyelmet. A cukorbetegeknek azt javasoljuk, hogy a kezelőorvosukkal részletesen beszéljék meg, mire kell felkészülniük, majd mindezt mondják el családjuknak is.

A **vércukorszint leesésének** (hipoglikémia, „hipózás”) tünetei lehetnek: remegés, gyengeség, hányinger, verejtékezés, zavartság, éhségrohamok, sápadtság. **A vércukorszint leesése azonnali beavatkozást igényel!** Minden testmozgást abba kell hagyni és cukortartalmú ételt vagy italt kell fogyasztani (pl.: 2 db szőlőcukor tableta, 1 dl cukros gyümölcslé vagy kóla). A gyors beavatkozás mellett azonnal kérjünk orvosi segítséget.

Hasonlóan veszélyes, és orvosi konzultációt igénylő állapot a **hiperglikémia (kórosan magas vércukorszint)**, melyre a többek közt fáradtságérzés, szomjúság, gyakori vizeletürítés, éhségroham hívhatja fel a figyelmet.

A súlyos, vagy tartósan magas vércukorszint esetén a cukoranyagcsere felborulása ún. **ketoadidózisban** nyilvánulhat meg. Ez **életveszélyes állapot**, a gyanújával haladéktalanul **orvosi ügyelethez vagy a legközelebbi kórház** belgyógyászati ambulanciájához kell fordulni.

Jó tudni azonban, hogy a hasonló állapotok előfordulásának valószínűsége **a kezelés pontos betartásával jelentősen csökkenthető!**

## Tanuljuk meg ellenőrizni a vércukorszintet!

A **vércukorszint rendszeres ellenőrzése** különösen fontos, mivel pontosan jelzi a kezelés eredményességét és hatékonyságát. Jó, ha nem csak a **cukorbeteg, de a hozzátartozó is tisztában van a vércukormérő használatával**, és tudja, hogyan kell mérni, illetve a vércukorszint ellenőrzéséhez pontosan milyen eszközökre van szükség.

## Az Accu-Chek® Active vércukormérő készülék a Roche-tól – megoldás a mindennapokra

**A Roche innovatív és emberközeli gyógyászati megoldásokkal segíti a cukorbetegek mindennapjait.** Ezért fejlesztette ki az **Accu-Chek® Active vércukormérő készüléket**, amely **maradéktalanul kielégíti** a korszerű vércukormérőkkel szemben elvárható követelményeket.

Esztétikus forma, gombnyomás nélküli mérés, 5 másodperces mérési idő, 7-14-30 napos átlagszámítás lehetősége, étkezés előtti és utáni vércukorértékek megkülönböztetése, fejlett adatelemzés és laboratóriumi pontosság gondoskodik róla, hogy az **Accu-Chek® Active** a diabéteszesek hasznos társa lehessen a rendszeres vércukormérésekben.

**Az Accu-Chek® Active vércukormérő készüléket keresse a gyógyszertárakban, a kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

A vércukorméréssel kapcsolatos információkért keresse fel a [www.vercukormeres.hu](http://www.vercukormeres.hu) oldalt!

