

Nyugodjon meg! Cukorbetegség és stressz

A stressz mindannyiunk életében jelen van, és ez fokozottan igaz a cukorbetegekre. A rendszeres étkezések és vércukormérések pontos betartása önmagában is feszültséggel jár, a cukorbetegség érzelmi terhére nem is beszélve. Azt azonban kevesen tudják, hogy a stresszhatások kezelése hosszú távon hozzájárul a vércukorszint csökkentéséhez.

Vércukorszint és stressz: szoros összefüggés

A fizikai és érzelmi stressznek számos kiváltó oka lehet: kifizetetlen számlák, egy váratlan megfázás vagy családi vita. A stressz működésbe hoz bizonyos hormonokat a szervezetünkben, melyek feladata, hogy az elraktározott energiát minél gyorsabban a sejtekbe juttassák. Ez jól jön akkor, ha pl. egy égő házból kell kimenekülnünk. Ám kevésbé szerencsés, ha a plusz energia a véráramban marad felhasználatlanul, ugyanis a legtöbb cukorbetegnél ez megemeli a vércukorszintet.

Emellett a stressz felboríthatja napirendünket is. Úgy érezhetjük, nincs elég időnk a rendszeres vércukormérése és táplálkozásra. Előfordulhat, hogy több alkoholt fogyasztunk vagy elhanyagoljuk a testmozgást. Ezek a változások pedig ingatag és kiszámíthatatlan vércukorszinthez vezethetnek.

Mindennapos vércukormérésekkor érdemes kipróbálni a következőt: mérés előtt 1-10 stressz-skálán osztályozzuk lelki állapotunkat. Jegyezzük fel a számot, majd írjuk mellé a vércukormérés eredményét. Néhány hét elteltével egyértelműen látszik az összefüggés a stressz és a vércukorszint között.

Speciális stresszhatások

A mindennapok terhére tovább nehezítik a cukorbetegségből adódó speciális stresszhatások. Jó tudni ezekről, mert felismerésük segíthet a hatékony kezelésben.

Félelem: Igen, a cukorbetegség ténye ijesztő lehet. Ráadásul gyakran hallhatunk kószá mendemondákat és alaptalan rémtörténeteket. Ne feledjük, hogy az orvostudomány hatalmas fejlődött az utóbbi évtizedekben. Ha komplikációktól tartunk, forduljunk orvoshoz és változtassunk életmódunkon! Végül is, rajtunk múlik!

Düh: „Miért pont én lettem cukorbeteg?” Erre a kérdésre senki sem tudja a választ, ezért természetes, hogy betegségünk miatt tehetetlen dühöt érzünk. Ez annak a jele, hogy még nem fogadtuk el a diabétesz tényét. Valószínűleg soha nem fogjuk szeretni a cukorbetegséget, de az elfogadás az első lépés ahhoz, hogy átvegyük az irányítást.

Depresszió: A cukorbetegség nagyon megterhelő, és sok frusztrációval jár, így a diabéteszesek között gyakran fordul elő kiégettség vagy depresszió. A tartós lehangoltságot gyakran álmatlanság, étvágytalanság, erőtlenység és csökkent koncentrációképesség kíséri. Ilyenkor bátran forduljunk orvoshoz, mert ezek a tünetek kezelhetők!

Égészségünk érdekében elengedhetetlen a stressz hatékony kezelése, mely négy alaplépésből áll: a kiváltó okok azonosítása, a stresszhatások csökkentése, megszüntetése és életmódváltás, a felmerülő problémák megoldása, valamint pozitív szemlélet kialakítása és fenntartása.



Ne feledjük, minél több jó dolog van az életünkben, annál kevesebb hely jut a rosszaknak. Szakítsunk több időt családi összejövetelekre és baráti beszélgetésekre, próbáljunk ki új hobbikat, és minden nap találjuk meg azokat az apró dolgokat, amikért megjutalmazhatjuk magunkat. **A pozitív gondolkodás csodákra képes:** tűzzünk ki magunk elé elérhető célokat, és legyünk büszkék az elért eredményeinkre.

Accu-Chek® Active vércukormérő készülék a stresszmentes mindennapokért

A Roche, a korszerű orvosi és gyógyászati megoldások szakértője a **diabéteszesek speciális igényeire** szabva alakította ki az **Accu-Chek® Active vércukormérő készüléket**.

Az Accu-Chek® Active megalkotásánál kiemelkedő szerepet kapott az **egyszerűség és megbízhatóság: kis mennyiségű vérminta, étkezés előtti és utáni vércukorértékek megkülönböztetése, 7-14-30 napos átlagszámítás lehetősége, laboratóriumi pontosság, nagy kijelző, könnyű kezelhetőség.** A kivételesen gyors, **5 másodperces mérésnek** köszönhetően pedig több idő marad az élet kellemesebb dolgaira.

Az Accu-Chek® Active segítségével egyszerűvé és stresszmentessé válik a mindennapos vércukormérés. Használat előtt Önnek már csak egyetlen dologra kell ügyelnie: **a kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

A vércukorszint rendszeres ellenőrzése segít a cukorbetegség szövődményeinek elkerülésében. Mérje Ön is rendszeresen vércukorszintjét!

A termékkel és a vércukorméréssel kapcsolatos információkért keresse fel a www.vercukormeres.hu oldalt!

