

Kiedy chorujesz...

Gdy jesteś przeziębiony, masz gripę lub gorączkę, poziom cukru we krwi może wzrosnąć. Aby uniknąć wizyty w szpitalu, będziesz musiał dostosować się do zmian zachodzących w twoim organizmie. Oto odpowiedzi na kilka pytań odnoszących się do tego, co robić, gdy dopadnie cię choroba.

Czy powinienem przyjmować insulinę, gdy jestem zbyt chory, by jeść?

Tak. Powinieneś przyjmować dokładnie taką samą liczbę jednostek insuliny jak zwykle. **NIE PRZESTAWAJ PRZYJMOWAĆ INSULINY, GDY JESTEŚ CHORY.** Wiele osób trafiło do szpitala, gdyż przestawały robić zastrzyki z insuliny.

Czy powinienem przyjmować leki cukrzycowe, jeśli wymiotuję?

Przyjmuj **DOKŁADNIE TAKĄ SAMĄ** liczbę jednostek insuliny jak zawsze. Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 2, przestań przyjmować pigułki.

Automasaż

Zdejmij buty i skarpety, po czym zacznij masaż prawej stopy. Wierzch stopy, jej palce oraz podszewę dokładnie ponaciskaj, pogniataj i wyciągnij. Zauważ różnicę w stosunku do drugiej stopy, która nie była jeszcze masowana – następnie jej też zrób taki sam masaż.

Jeśli spodobało ci się to ćwiczenie, a masz akurat dużo czasu na rozpieszczanie siebie, kontynuuj masaż, wędrując w górę ciała – masuj łydki, uda, pośladki, brzuch, piersi, dłonie i ramiona – te części ciała, z których możesz łatwo ściągnąć części garderoby, by cieszyć się kontaktem ze skórą.

Jak często powinienem sprawdzać poziom cukru we krwi, gdy jestem chory?

Poziom cukru we krwi badaj co 2 do 4 godzin. Wyniki zapisuj w notesie.

Czy powinienem badać mocz na obecność ketonów?

Jeśli przyjmujesz insulinę, badaj mocz co 4 godziny i zapisuj wyniki w notesie.

Czy powinienem uważać jeszcze na jakies oznaki, gdy jestem chory?

Tak, zwracaj uwagę na:

- bóle brzucha
- oddech o zapachu owoców
- biegunkę
- przyspieszony oddech
- wymioty.

Kiedy powinienem skontaktować się z lekarzem domowym lub diabetologiem?

Jeśli poziom cukru w twojej krwi przez 24 godziny przekracza 14 mmol/L lub poziom ketonu jest zbyt niski, średni lub zbyt wysoki, skontaktuj się z lekarzem.

Co mam powiedzieć lekarzowi, gdy do niego zadzwonię?

Przekaż lekarzowi następujące dane:

- poziom cukru we krwi
- poziom ketonu w moczu
- temperatura ciała
- jaką insulinę ostatnio przyjąłeś
- kiedy ostatni raz przyjąłeś insulinę
- ile jednostek insuliny przyjąłeś.

Poinformuj lekarza o:

- bólach brzucha
- przyspieszonym oddechu
- oddechu o zapachu owoców (przypomina zapach zmywacza do paznokci)
- bieguncie
- wymiotach.

Jeśli wymiotujesz lub masz biegunkę, spytaj lekarza, czy powinieneś i jakie wziąć leki.

Co powinienem jeść, gdy jestem chory?

Jedz to co zwykle.

Co mam zrobić, jeśli nie jestem w stanie jeść tego, co zwykle?

Jeśli jesteś chory, a poziom cukru we krwi przekracza 14 mmol/L

Pij:

- wodę
- herbatę z cukrem
- bulion
- napoje dietetyczne

Jedz:

- glukozę w tabletkach (5g na tabletkę)
- zupy.



Fot. Marek Dolecki

Jeśli poziom cukru wynosi mniej niż 4 mmol/L
Pij:

- soki owocowe
- colę (zwykłą, z cukrem)

Jedz:

- jak wyżej.

Nigdy nie wiadomo, kiedy zmoże cię choroba i nie będziesz mógł wyjść po zakupy. Dlatego musisz się na czas przygotować, zadbaj więc, by zawsze mieć w domu zapas:

- strzykawek
- insuliny
- pigułek na cukrzycę
- pasków do badania poziomu cukru we krwi
- tabletek z glukozą
- pasków do badania poziomu ketonu w moczu
- glukagonu
- coli i innych napojów z cukrem
- bulionu w kostkach lub w proszku

Staraj się kierować powyższymi poradami. Dzięki temu unikniesz wizyty w szpitalu.

Oprac. M. Iwańczuk

Bądź czystą energią

Podczas tego ćwiczenia możesz siedzieć, stać lub leżeć. Pamiętaj o najważniejszym – całkowitym odprężeniu i rozluźnieniu.

Zrób kilka wdechów i wydechów. Wraz ze spokojnym wdechem napręż wszystkie swoje mięśnie – stopy, łydki, uda, pośladki, piersi, plecy, ramiona i ręce. Teraz przez około siedem sekund wstrzymaj zarówno oddech, jak i naprężenie mięśni ciała – w tej pozycji jesteś czystą energią. Stopniowo zrób wydech, rozluźniając przy tym napięte mięśnie.

Ćwiczenie powtórz kilkakrotnie.

Podróż do wnętrza siebie

Kierując się intuicją, postaraj się poczuć swoje wnętrze – jednocześnie wyciągaj się, przeciągaj lub wykonuj inne ruchy – takie, na które akurat masz ochotę. Twoje ciało wie dokładnie, co może poprawić mu samopoczucie – pozwól, by powiodło cię w odkrywczą podróż do swojego wnętrza. Oddech, niczym nie zakłócony, płynie sam z siebie.

Sekrety diety

Ciekawych obserwacji dotyczących wpływu pożywienia na zdrowie człowieka dokonał dr John A. McDougall badając zwyczaje żywieniowe i stan zdrowia ludzi pracujących na plantacjach trzciny cukrowej i ananasów na Hawajach. Pierwsza generacja pracowników, przeważnie dwudziestoletnich, przybyła tam głównie z Filipin i Chin. Zachowywali oni dietę rodzinnego kraju, na którą składał się głównie ryż, warzywa i od czasu do czasu ryby. Pomimo bardzo ciężkiej pracy, cieszyli się oni bardzo dobrym zdrowiem. Mieli prawidłowe ciśnienie krwi oraz niski poziom cholesterolu i cukru we krwi. Ich znakomite samopoczucie utrzymywało się do późnej starości. Mieli dobry słuch i wzrok.

Jednak już ich dzieci zmieniały dietę. Zaczynali spożywać mięso, mleko i nabiał oraz produkty oczyszczone. Dieta rodziców złożona z ryżu i warzyw była już dla nich jedynie przystawką do obiadu. Tyle że nie cieszyli się już oni takim zdrowiem jak ich rodzice. Zaczynali się uskarżać na różne dolegliwości, ich wygląd zmienił się. Cierpieli na przewlekłe choroby cywilizacyjne: chorobę wieńcową serca, nadciśnienie, cukrzycę, raka. Wpływ żywienia na ich zdrowie był niezaprzeczalny.