

Program profilaktyki cukrzycy + Logo programu

Program finansowany przez Miasto Wrocław + LOGO

Realizator programu Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ + LOGO

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się hiperglikemią (podwyższony poziom cukru we krwi). Nie leczona przechodzi w stan przewlekły i doprowadza do zaburzenia czynności oraz niewydolności różnych narządów m. in. serca i naczyń krwionośnych, nerek, oczu, nerwów.

Objawy wskazujące na możliwość występowania cukrzycy ze znaczną hiperglikemią to m. in.: zmniejszenie masy ciała, wzmożone pragnienie, wielomocz, osłabienie organizmu i wzmożona senność, pojawienie się zmian ropnych na skórze oraz stanów zapalnych narządów moczowo-płciowych.

Celem leczenia cukrzycy jest wyrównywanie poziomu cukru, ciśnienia tętniczego krwi, poziomu cholesterolu (całkowitego, HDL, LDL) i masy ciała. Aby osiągnąć cele leczenia ważna jest systematyczna kontrola następujących parametrów:

Badany parametr	Wartości docelowe
<b>Glikemia w samokontroli</b> (badanie poziomu cukru we krwi)	
Na czczo i przed posiłkami	80- 110 mg/dl (4,4 – 6,1 mmol/l)
2 godziny po rozpoczęciu posiłku	< 140 mg/dl (7,8 mmol/l)
<b>Glikemia u kobiet ciężarnych</b>	
Na czczo i przed posiłkami	70- 90 mg/dl (3,3- 5,0 mmol/l)
1 godzinę po rozpoczęciu posiłku	< 120 mg/dl (< 6,7 mmol/l)
Między godziną 2.00 a 4.00	> 60 mg/dl (> 3,3 mmol/l)
<b>Hemoglobina glikowana HbA1C</b> (Wartość HbA1C odzwierciedla średnie stężenie glukozy we krwi, w okresie około 3 miesięcy poprzedzających badanie)	
Kryterium ogólne	≤ 7 % (≤ 53 mmol/mol)
Cukrzyca typu 1	≤ 6,5 % (≤ 48 mmol/mol)
Krótkotrwała cukrzyca typu 2	
Cukrzyca u dzieci i młodzieży	

Chorzy w zaawansowanym wieku i/lub cukrzycą z powikłaniami o charakterze makroangiopatii (przebyte zawał serca i/lub udar mózgu) i/lub licznymi chorobami towarzyszącymi	≤ 8,0 % (≤ 64 mmol/mol)
Kobiety planujące ciążę i będące w ciąży	≤ 6,0 % (≤ 42 mmol/mol)
Chorzy > 65 roku życia, u których przewiduje się przeżycie dłuższe niż 10 lat	≤ 7 % (≤ 53 mmol/mol)
<b>Gospodarka lipidowa</b> (badanie krwi)	
Cholesterol całkowity	< 175 mg/dl ( < 4,5 mmol/l)
Cholesterol frakcji HDL mężczyźni	> 40 mg/dl ( > 1,0 mmol/l )
Cholesterol frakcji HDL kobiety	> 50 mg/dl ( >1,3 mmol/l)
Cholesterol frakcji LDL	< 70 mg/dl ( < 1,9 mmol/l)
Cholesterol frakcji LDL u osób < 40 r.ż. bez innych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego	< 100 mg/dl ( < 2,6 mmol/l)
Cholesterol „nie HDL”	< 130 mg/dl ( < 3,4 mmol/l)
Trójglicerydy	< 150 mg/dl ( < 1,7 mmol/l)
Ciśnienie tętnicze krwi	< 140/90 mmHg
BMI* Wskaźnik masy ciała	18,5-25 kg/m <sup>2</sup>

*Wartości w tabelach opracowano na podstawie Zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2016*

BMI= Waga w kilogramach

( wzrost w metrach)<sup>2</sup>

BMI < 18,5 kg/m<sup>2</sup> ( niedowaga)

BMI < 18,5 – 24,9 kg/m<sup>2</sup> ( prawidłowa masa ciała)

BMI = 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup> ( nadwaga)

BMI ≥ 30 kg/m<sup>2</sup> ( otyłość)

Program Profilaktyki cukrzycy adresowany jest do osób z cukrzycą i z innymi zaburzeniami metabolicznymi. Celem programu jest przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy oraz poprawa jakości życia chorych.

W ramach programu specjalnie przygotowane pielęgniarki prowadzą indywidualną edukację w Punktach Edukacyjnych w niżej wymienionych placówkach medycznych. W punktach można zbadać ciśnienie tętnicze krwi, skontrolować masę ciała, nauczyć się obsługi glukometru czy podawania insuliny wstrzykiwaczem typu Pen.

**Do Punktu Edukacyjnego nie obowiązuje rejestracja\*.**

I.p.	Punkt Edukacyjny	Telefon:	Dni i godziny przyjęć:
1.	NZOZ „Psie Pole” ul. Boya Żeleńskiego 22	71/ 325 30 81	Środa 13.00-15.00
2.	NZOZ Przychodnia Nowy Dwór ul. Nowodworska 91A	71/ 357 96 11	Wtorek 15.30-17.30
3.	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Grabiszyn” ul. Stalowa 50	71/ 362 11 21	Wtorek 18.00-20.00
4.	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Stabłowice” ul. Stabłowicka 125	71/ 354 31 69	Środa 8.20-10.20
5.	Praktyka Lekarza Rodzinnego ul. Tarnogórska 1	71/ 342 17 25	Wtorek 14.00-16.00
6.	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Stare Miasto” pl. Dominikański 6	71/ 369 90 22	Czwartek 15.00-17.00
7.	NZOZ „Przychodnia Gaj” ul. Krynicka 51	71/ 373 19 62	Wtorek 12.00-14.00
8.	EMC „Przychodnia przy ul. Łowieckiej” ul. Łowiecka 24	71/ 711 74 00	Wtorek 14.30-16.30
10.	Praktyka Lekarza Rodzinnego ul. Gepperta 13	71/ 341 80 10	Środa 13.00-15.00
11.	NZOZ „Psie Pole” Ul. Brucknera 47/49	71/ 325 33 35	Poniedziałek 13.30-15.30
12.	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny ul. H. Kamińskiego 73a	71/ 327 04 13	Poniedziałek 15.00-17.00 Piątek 15.00-17.00
13.	NZOZ Zawidawie Centrum Medyczne Wejherowska – Aktywne Centrum Zdrowia ul. Wejherowska 28 bud. 4	71/344 91 44	Czwartek 15.00 – 17.00
14.	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Kozanów” ul. Dokerska 9	71/373 84 13	Piątek 15.00-17.00

**Porady z zakresu żywienia\*.**

1.	Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ Przychodnia „Kozanów” ul. Dokerska 9	71/373 84 13	Piątek 17.00-19.00
----	---	--------------	--------------------

**Zajęcia ruchowe dla osób zagrożonych cukrzycą i chorych na cukrzycę\*.**

Systematyczna aktywność fizyczna powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi, wpływa korzystnie na przemianę lipidów, zwiększa wydolność układu krążenia. Regularne ćwiczenia powodują wzrost tolerancji wysiłku fizycznego, obniżenie masy ciała i normalizację ciśnienia tętniczego krwi.

Zachęcamy do udziału w zajęciach ruchowych prowadzonych w następujących ośrodkach:

	Realizator	Miejsce realizacji zajęć	Rodzaj zajęć
1	Ośrodek Promocji Zdrowia i Rehabilitacji Ruchowej „Saluber” H.M. Kowalski  tel. 691 033 885	Ośrodek Promocji Zdrowia i Rehabilitacji Ruchowej ul. Bacciarellego 4b	ćwiczenia na sali
		Basen AWF ul. Paderewskiego	zajęcia na basenie
		Tereny zielone parku Szczytnickiego i Stadionu Olimpijskiego	zajęcia w terenie
2	Specjalistyczna Przychodnia Rehabilitacyjna „RESURS”  Tel. 71 341 80 89	Specjalistyczna Przychodnia Rehabilitacyjna „RESURS” ul. Wita Stwosza nr 16	ćwiczenia na sali
3	Małgorzata Kuśnierz  tel. 733 801 357	Sala przy ul. Pawła Jasienicy	ćwiczenia na sali
		Tereny w okolicy sali	zajęcia w terenie
4	„Waldor” Akademia Zdrowia dr Waldemar Michalczak  tel. 600 385 331	Akademia Sztuk Walki ul. Powstańców Śląskich 159	ćwiczenia na sali
		Szkoła Podstawowa nr 118 ul. Bulwar Ikara 19	ćwiczenia na sali

**\* - edukacja, porady oraz zajęcia ruchowe są bezpłatne.**

Szczegółowe informacje o Programie  
pod nr tel. 71 335 29 69, od pn do pt w godz. 8.00-15.00  
lub na stronie internetowej - [www.spzoz.wroc.pl](http://www.spzoz.wroc.pl)