



Medexpress, 2017-07-24 12:35

Na wakacjach nie zapomnij o lekach



Fot. Thinkstock/Getty Images

Lekarze rodzinni przypominają cukrzykom, co zrobić, żeby ich wakacje były bezpieczne.

Lekarze rodzinni z Porozumienia Zielonogórskiego podkreślają, że cukrzyca to niezwykle podstępna choroba. Jest często trywializowana, bo „cukier nie boli”. Tymczasem podnoszące się poziomy cukru powodują przyspieszenie wszystkich powikłań cukrzycowych, które są bardzo poważne. Do nich zaliczają się np. udary mózgu, niewydolność nerek czy zawały serca. Tyle, że najczęściej dla pacjenta to właśnie dopiero ból jest sygnałem alarmowym. To przez niego podejmuje decyzję o wizycie u lekarza. Jednak z powikłaniami po cukrzycy trzeba będzie żyć, dlatego tak ważne jest, aby pamiętać, że od choroby urlopu nie ma. Małgorzata Stokowska-Wojda, ekspert Porozumienia Zielonogórskiego wyjaśnia, że podczas wakacji aktywność fizyczna jest wskazana choremu na cukrzycę tak samo, jak osobie zdrowej.

- Podczas dni wolnych od pracy zapominamy o regularnych posiłkach i chcemy luźniejszego trybu życia. Chory na cukrzycę musi nad tym panować, co wymaga odrobiny samodyscypliny - mówi dr Stokowska-Wojda. I dodaje, że warto nie myśleć o diecie, jak o ograniczeniach, bo dieta to styl życia, dbanie o siebie, coś co stało się modne.

- Trzeba pamiętać, aby na wakacje nie zapomnieć zabrać leków. A wybierając się na wycieczkę pieszą czy rowerową warto przygotować się na każdą ewentualność - podkreśla ekspert z Porozumienia Zielonogórskiego.

Jeżeli w trakcie wycieczki przypada pora posiłku i przyjęcia leków, pacjent nie może tego pominąć. Ponadto w plecaku chorego powinna znaleźć się saszetka z glukozą, lub napój, które szybko podniosą poziom glukozy we krwi w wypadku niedocukrzenia.

- Z kolei w wypadku wycieczki w góry musimy obalić mit, że trzeba zabrać na nią czekoladę. Czekolada, oprócz cukru, posiada sporą ilość tłuszczu, który wchłania się bardzo powoli i wcale nie podnosi szybko niedocukrzenia. Zdecydowanie lepsze będą płyny - mówi dr Stokowska Wojda.

Wakacje to również sezon grillowy. Lekarze rodzinni z Porozumienia Zielonogórskiego podkreślają, że piwo nie jest wskazane dla osób z cukrzycą, bo bardzo podnosi poziom cukru. Jeśli planujemy spożywać warzywa to najlepiej surowe, ponieważ poddane obróbce termicznej mają wyższy indeks glikemiczny.

W przypadku owoców trzeba uważać na np. winogrona, gruszki, mandarynki. Jeżeli jabłko to jedno - jako drugie śniadanie albo podwieczerek.

Dopuszczalne są natomiast klasyczne lody i dla cukrzyków są zdecydowanie lepsze niż np. ciasto.

Źródło: PZ