



13

SPECIÁLIS ÉLETHELYZETEK CUKORBETEG- SÉGBEN

Rendkívüli helyzetekben

- többszöri alkalommal végzett vércukormérés kívánatos,
- mindig tartsunk magunknál tartalék gyógyszert, inzulint, szőlőcukrot, enivalót, vizet,
- tartsuk magunknál orvosi papírjainkat, de legalább egy kártyát, amelyen a személyes adataink mellett cukorbetegségünk kezeléséről is fontos, jól olvasható információk találhatóak.

A **lázás állapot** vércukoremelő hatású. Ez akkor is így van, ha étvágytalanság miatt kevesebbet eszünk. A metformintartalmú gyógyszerek szedését lázas állapot esetén szüneteltetni kell. Az inzulinok adagját módosítani kell, ami általában adagemelést jelent. Mindenféleképpen javasolt orvoshoz fordulni, mivel a magas vércukorértékek a betegség gyógyulását lassítják, hátráltatják.

Hasmenés, hányás esetén az inzulinok adását nem szabad felfüggeszteni, az étkezéstől független bázisinzulint mindig be kell adni, az étkezési inzulinok adagját csökkenteni kell. Naponta többször kell vércukrot mérni!

Kontrasztanyagos röntgenvizsgálat esetén a metformintartalmú gyógyszerek szedését

a vizsgálatot megelőző és az azt követő 48 órában szüneteltetni kell, mivel a metformin és a kontrasztanyag együtt vesekárosító hatású lehet. Erre az átmeneti időre más gyógyszerelést javasolunk.

Cukorbetegek **hasi ultrahangvizsgálatát** általában kora reggelre szervezzük, mivel a tablettás kezelés időben kissé eltolható és az inzulinterápia is könnyebben módosítható. Éhgyomorra végzett vizsgálatoknál csak tiszta víz iható, ha az orvos másképpen nem rendel, semmi más nem fogyasztható.

Bizonyára előfordult már önnel, hogy **összekeverte** az inzulinokat. Szerencsés esetben gyorsan észreveszi, hogy mi történt. Nem szabad megijedni, végig kell gondolni, hogy mi a teendő. Ha a gyors hatású inzulint adta be a bázisinzulin helyett, akkor a szokásostól eltérően soron kívüli étkezést kell beiktatni. Ez lehet egy nagy és kisétkezés humán gyors inzulin extra beadásakor, illetve egyszeri pluszétkezés gyors inzulinanalóg téves beadása esetén.

Ha gyors inzulin helyett lassú, úgynevezett bázisinzulint adott be, akkor tudnia kell, hogy a hatása 14–24 órán keresztül tart, ezért a gyors inzulinok adagja átmenetileg csökkentésre szorul.

Nagyon fontos a többszöri vércukormérés!
Forduljon kezelőorvosához!

Nyaraláskor végig kell gondoljuk, miben változik meg a napunk. Az inzulinterápia módosításra szorul, ha a mozgásaktivitásunk megnő, hidegebb vagy meleg országba utazunk, időzónákat lépünk át. Gondozóorvosunkkal az utazás előtti kontroll során ezeket mind egyeztetjük.

Hosszú utazás előtt kérjen orvosi ellenőrző vizsgálatot, bizonyosodjon meg róla, hogy cukorbetegségének kezelése megfelelő, Tájékoztódjon annak az országnak az egészségügyi helyzetéről, ahová utazik. A fertőző májgyulladás elleni védőoltás beadatása cukorbetegre különösen fontos bizonyos országokba történő beutazás előtt. A csapvíz és jég fogyasztása sok országban fertőzések veszélyét hordozza. Ne fogyasszon bizonytalan eredetű, tárolású élelmiszert.

Kérjen gondozóorvosától angol nyelvű igazolást betegségéről, kezeléséről, az értesítendő orvos címével. Mindemellett hasznos, ha útlevele vagy igazolványa mellett egy angol nyelvű kártyát hord diabetesének, egyéb betegségeinek legfontosabb adataival. Mobiltelefonjába írja be az ICE nevet (In Case of Emergency) és oda annak a telefonszámát, akit probléma esetén értesíteni lehet.

Amennyiben az Európai Unió valamelyik orszá-

gába utazik, akkor váltsa ki az ingyenes európai egészségbiztosítási kártyát. Mindenképpen kössön biztosítást is az utazására.

Az utazásához csomagoljon kétszer annyi mennyiségű inzulint, tesztcsíkot, tűt, mint amennyire előreláthatólag szüksége lesz. Amennyiben inzulinpumpát használ, akkor vigyen tartalékelemeket és peneket is. Ügyeljen az inzulin

tárolására, ne tegye ki az inzulin nagy melegnek, sugárzó hőnek, vagy fagynak.

Amennyiben repülőgéppel utazik, akkor a kézipoggyászában helyezze el a fenti eszközöket. Ez a csomag legyen mindig önnel. Vigyen magával tartalék pent és ne felejtse el vércukormérő készülékét és az

egyéb gyógyszereit sem. Le-

gyen önnel szőlőcukor és/vagy cuk-

rot is tartalmazó gyümölcsle, keksz az esetleges „hypo” kivédése céljából. Amennyiben Glucagen Hypokittel rendelkezik, akkor ellenőrizze annak lejártát, ha szükséges, írasson fel újat és azt vigye el magával.

Ha interkontinentális utazásra készül, akkor a diabetesének gondozását végző orvossal beszélje meg az inzulinkezelés esetleges módosítását. Ha kelet felé utazik, akkor az időzónák átlépése miatt „rövidebbé”, ha nyugat felé utazik, akkor „hosszabbá” válik egy nap, így kevesebb, illetve több inzulinra lehet szüksége. Csak akkor adja be magának az étkezés előtti inzulint, amennyi-



ben már megbizonyosodott róla, hogy rövidesen megkapja az adagját.

A sok órán át tartó utazás, ülés, nem elégséges folyadékfogyasztás miatt megnőhet a tüdőembólia kialakulásának a veszélye. Ennek elkerülése céljából a repülőgépen is fogyasszon bőségesen folyadékot, tornáztassa lábait és tegyen a gépen rövid „sétákat”. Az utazás alatt is ellenőrizze többször vércukrárt, és az érkezést követően is iktasson be több mérést. Utitársát tájékoztassa cukorbetegségéről, ha pedig egyedül utazik, akkor a légikísérőt.

Az utazáshoz válasszon könnyű, kényelmes lábbelit, ne járjon sehhol sem meztláb és ne felejtkezzen el lábának, talpának napi vizsgálatáról.

Amennyiben gépkocsit vezet majd, akkor elindulás előtt ellenőrizze vércukrárt, és ha szükséges, iktasson be extra étkezést. Legyen önnél megfelelő mennyiségű élelmiszer és készüljön fel az esetleges „hypo” kivédésére. Legalább 200 km-enként tartson pihenőt, mozogjon.

Ha az étkezésről a nyaraláskor magunknak kell gondoskodni, akkor a tanultak alapján megtervezzük a fő és kísétkezéseket. A svédasztalos étkezésnél az általunk kiválasztott ételek mennyiségére vigyáznunk kell, hiszen csábító lehet a bőséges választék.

Gondoskodjunk az inzulin és gyógyszereink megfelelő tárolásáról!

Az **alkoholfogyasztás** váratlan és kiszámíthatatlan vércukoreséshez vezethet. Ha az ital alkoholtartalma magas (whisky, konyak, vodka stb.), akkor kifejezetten súlyos, alacsony vércukorral járó állapot alakulhat ki. Savanyú bor, sörök esetén az alkoholfogyasztás vércukoresést okozó hatása kisebb, de fennáll. Édes likőrök, likőrborok fogyasztása esetén pedig igen magas vércukorértékek lesznek. Ha úgy döntünk, hogy vál-

laljuk ennek a kockázatát, többször mérjük meg vércukrunkat!

Védőoltással megelőzhető fertőzések cukorbetegekben

A cukorbetegséggel élőknek számolni kell azzal, hogy nagyobb eséllyel lépnek fel szervezetükben különböző fertőző betegségek, miután immunrendszerük számára a fertőző betegségek elleni védekezés nehezebb. Különösen veszélyeztetettek a rosszul beállított vagy nehezen beállítható cukorbetegék.

A fokozott fertőzéshajlam bizonyos fertőzések gyakoribb jelentkezésében és súlyosabb kórfolyásában nyilvánul meg. A megelőzhető gyakori fertőzések közül kiemelendő az influenza és a pneumococcus baktérium által okozott tüdőgyulladás.

Vizsgálatokból tudjuk, hogy az influenzavírus által a légcsőben és a hörgőkben okozott sérülés mintegy elősegíti a pneumococcusok, illetve más baktériumok bejutását a tüdőbe. A cukorbetegék influenza és szövődményei miatt 3–6-szor gyakrabban kerülnek kórházba, mint a nem-cukorbetegék, és 6-szor nagyobb a halálos kimenetel valószínűsége. A pneumococcus baktérium által okozott különösen súlyos tüdőgyulladás, illetve vérmérgezés is 3-4-szer gyakrabban érinti a cukorbetegeket, illetve igényel intenzív osztályos ellátást.

Mind az influenza-, mind a pneumococcus-fertőzés megelőzésére rendelkezésre áll védőoltás. Ezek az oltások, ha nem is előzik meg a fertőzést minden esetben, de jelentősen csökkenthetik azok súlyosságát. Miután a két fertőzés előfordulása szorosan összefügg, célszerű egyszerre mind a két oltást felvenni, hiszen vizsgálatok bizonyítják, hogy az influenza és a pneumococ-

cus baktérium elleni együttes oltás csökkenti a súlyos megbetegedések számát.

Az influenzaoltást évente egyszer, ősz közepén célszerű beadni. Az évi ismétlés oka, hogy a védettség egy év alatt jelentősen csökken és az influenzavírus szerkezete gyakran változik, ami évente új védőoltás előállítását teszi szükségessé. A védőoltások elölt vírusokat vagy csak vírusalkotórészeket tartalmaznak, ezektől megbetegedni nem lehet. Magyarországon, sajnos, a rendelkezésre álló térítésmentes vakcina felvétele is messze elmarad a kívánatostól.

A pneumococcus-fertőzés ellen két vakcina áll rendelkezésre: a nemzetközi és hazai ajánlások szerint először célszerű az úgynevezett konjugált vakcinát beadatni, majd később ezt kiegészíteni a poliszaharid-oltással.

Bár a fenti két fertőzés a leggyakoribb, meg kell említeni, hogy a cukorbetegnek célszerű felvenni a hepatitis B vírus okozta májgyulladás, illetve a szamárköhögés elleni oltást is.

A lakosság gondolatvilágában teljesen természetes a gyermekkori oltások rendje, ugyanakkor sok felnőtt idegenkedik és feleslegesnek tartja a felnőttek oltását, sok más érv mellett azért, mert erősnek tartja magát, vagy nem hisz az oltás hatásában. Az idősek és a cukorbeteg fertőzések elleni védekezőképessége – életkortól függetlenül – bizonyítottan jelentős mértékben csökkent. Ezt a csökkenő védekezőképességet lehet javítani a védőoltásokkal. Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy az antibiotikumokkal szemben ellenálló baktériumok korábban kevesebb lehetőség áll rendelkezésre a már kialakult fertőzés kezelésére, és ez tovább rontja a csökkent védekezőképességű emberek, mint a cukorbetegnek eleve rosszabb gyógyulási esélyeit.

