



## CUKRZYCA

### INFORMACJE DLA PRACOWNIKÓW

#### Informacje ogólne

Cukrzyca charakteryzuje się hiperglikemią, wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia (podwyższony poziom glukozy) wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Jej rozwojowi można zapobiegać w ramach:

- profilaktyki pierwszorzędowej – poprzez prowadzenie zdrowego stylu życia,
- profilaktyki drugorzędowej, dzięki regularnie wykonywanym badaniom glikemii, zmierzającej do zwiększenia wykrywalności:
  - stanów przedcukrzycowych (nieprawidłowa glikemia na czczo i upośledzona tolerancja glukozy) – w fazie, gdy mogą być jeszcze odwracalne,
  - wczesnego stadium cukrzycy w bezobjawowym okresie (gdy związane z nią powikłania są jeszcze ograniczone),
- profilaktyki trzeciorzędowej, stosowanej u osób z już rozpoznaną chorobą, których celem jest zapobieżenie lub przynajmniej odsunięcie w czasie jej niekorzystnych następstw.

#### Zapobieganie rozwojowi cukrzycy i jej powikłaniom

Jak można zapobiegać cukrzycy lub przynajmniej starać się opóźnić jej rozwój:

- ograniczyć modyfikowalne czynniki ryzyka cukrzycy:
  - otyłość,
  - mała aktywność fizyczna,
  - palenie tytoniu,
  - nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe – zwłaszcza gdy są nieleczone lub nieskutecznie leczone,
- osoby obciążone wysokim ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 powinny:
  - szczególnie dbać o zdrowy styl życia (utrzymywanie prawidłowej masy ciała lub każde, nawet umiarkowane jej zmniejszenie, regularna aktywność fizyczna – przynajmniej 150 min tygodniowo),
  - przynajmniej raz w roku wykonać badanie przesiewowe (ocena glikemii na czczo lub doustny test tolerancji glukozy),
- osoby charakteryzujące się obecnością stanu przedcukrzycowego (nieprawidłowa glikemia na czczo lub upośledzona tolerancja glukozy) powinny:
  - zmniejszyć, a następnie utrzymywać masę ciała i zwiększyć aktywność fizyczną (przynajmniej 150 min tygodniowo),
  - zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej który powinien rozważyć prewencję farmakologiczną cukrzycy w postaci stosowania metforminy, oraz



- zredukować, jeżeli to możliwe, leków o działaniu diabetogennym,
- osoby, które zaobserwują u siebie niżej wymienione typowe objawy cukrzycy, powinny zgłosić się pilnie do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej:
    - wzmożone pragnienie i/lub łaknienie,
    - wielomocz,
    - utrata masy ciała,
    - zmęczenie i osłabienie,
    - wzmożona senność,
    - suchość i świąd skóry,
    - bóle, drętwienie lub mrowienie kończyn,
    - częste infekcje narządów moczowo-płciowych,
    - zmiany ropne na skórze.

### **Zalecenia w związku z pracą zawodową**

Osoby pracujące w określonych warunkach zawodowych, obciążone wysokim ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 lub charakteryzujący się obecnością stanu przedcukrzycowego (nieprawidłowa glikemia na czczo lub upośledzona tolerancja glukozy) powinny szczególnie stosować się do wymienionych wyżej zasad pozwalających na zapobieganie cukrzycy lub wykrycie jej w możliwie wczesnym stadium. Należą tu pracownicy:

- wykonujący prace niebezpieczne, grożące wypadkiem bądź związane z bezpieczeństwem publicznym,
- wykonujący prace, które mogą mieć potencjalny wpływ na rozwój zaburzeń gospodarki węglowodanowej:
  - zmianowa praca nocna,
  - wydłużony czas pracy,
  - długotrwała praca siedząca,
  - narażenie na stres zawodowy.

### **Pracownicy z cukrzycą powinni stosować się do następujących zasad:**

- posiadać przy sobie legitymację, kartę chorego na cukrzycę lub bransoletkę z informacją o chorobie,
- mieć w zasięgu ręki wystarczającą ilość szybko przyswajalnych węglowodanów (odpowiedni preparat zawierający glukozę lub dekstrozę bądź słodzony płyn),
- posiadać glukometr i paski testowe do pomiaru stężenia glukozy we krwi i/lub system ciągłego monitoringu glikemii,
- w razie wystąpienia objawów hipoglikemii podczas wykonywania pracy natychmiast przerwać czynności grożące wypadkiem, przyjąć szybko przyswajalne węglowodany i odczekać co najmniej 15 min, żeby po ustąpieniu objawów i kontroli stężenia glukozy móc kontynuować pracę,



- przestrzegać godzin przyjmowania leków, insuliny i spożywania posiłków o określonej wartości energetycznej zgodnej z zaleceniami zespołu terapeutycznego,
- poinformować pracodawcę o chorobie i w miarę możliwości samodzielnie dostosować tryb i godziny pracy tak, aby kontrola choroby była możliwa,
- poinformować przełożonego o częstszych incydentach (lub możliwości ich wystąpienia) hipoglikemii bądź innych objawach braku wyrównania metabolicznego, szczególnie w sytuacji rozpoczęcia leczenia insuliną lub zmiany schematu leczenia, np. zamianie jednej postaci insuliny na inną lub liczby dawek z raz dziennie na więcej,
- mieć świadomość, że efektywna kontrola cukrzycy odbywa się zarówno w domu, jak i w pracy,
- mieć świadomość istnienia przeciwwskazań do wykonywania pewnych zawodów (m.in. pilot, kierowca transportu publicznego, praca na wysokościach, praca wymagająca wyjątkowo intensywnego wysiłku fizycznego), a w przypadku zajmowania którekolwiek z tych stanowisk zawiadomić o tym swojego pracodawcę.

*opracował: dr n. med. Andrzej Marcinkiewicz*