 Live it Highland- Życie z cukrzycą

Wprowadzenie

Program ten ma na celu wsparcie osób ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą (wysokie wyniki stężenia glukozy we krwi) w radzeniu sobie z ich stanem, aby dopasować się do ich życia.

**Co to jest cukrzyca?**

Ta sekcja dotyczy zrozumienia cukrzycy i sposobu jej zarządzania oraz zrozumienia wszelkich objawów i długoterminowych skutków podwyższonego poziomu glukozy we krwi.

**Co to jest cukrzyca?**

Cukrzyca występuje wtedy, gdy organizm nie jest w stanie kontrolować poziomu glukozy we krwi. Informacje te koncentrują się na cukrzycy typu 2.

● Na cukrzycę typu 2 wpływają głównie okoliczności życiowe (co stało się z ludźmi) i styl życia (co ludzie robią - jedzą, piją, poruszają się, śpią, stres i leki).

Cukrzyca typu 1 występuje, gdy organizm nie jest w stanie wytwarzać insuliny, a czasami osoby z cukrzycą typu 2 mają utajoną cukrzycę typu 1. Zwykle dotyka młodszych osób. Oba typy cukrzycy są stanami długotrwałymi. Dobre zarządzanie cukrzycą zmniejsza ryzyko powikłań i pomaga ludziom dobrze żyć.

**Co to jest stan przedcukrzycowy?**

Gdy poziom glukozy we krwi znajduje się w "bursztynowym zakresie", poziom glukozy we krwi przekracza normalny zakres i jest poniżej określonej diagnozy cukrzycy. Badanie krwi o nazwie HbA1c służy do diagnozowania zarówno stanu przedcukrzycowego (42 - 47 mmol / mol), jak i cukrzycy (48 mmol / mol lub więcej).

**Jak monitorowana jest cukrzyca?**

Badanie krwi (HbA1c) daje wyobrażenie o tym, jak dobrze kontrolowana jest cukrzyca. Daje wyobrażenie o kontroli cukrzycy w ciągu ostatnich 3 miesięcy. Ten test jest wykonywany podczas wizyt przeglądowych. Każdy jest inny, a ich lekarz rodzinny lub pielęgniarka omówi, co oznacza test i jaki może być twój cel. Wraz z monitorowaniem badania krwi HbA1c, ciśnienie krwi, cholesterol i inne kontrole są wykonywane co roku lub częściej. Ważne jest, abyś wiedział, jakie są twoje wyniki. Są one osobiste i cenne w motywowaniu i monitorowaniu ogólnego stanu zdrowia Niski poziom glukozy we krwi występuje tylko wtedy, gdy pacjent przyjmuje określone leki (insulinę lub pochodną sulfonylomocznika, np. gliklazyd). Jest to monitorowane za pomocą badania stężenia glukozy we krwi.

**Dlaczego mam cukrzycę?**

Trudno powiedzieć. Może to być genetyczne. "Może mieć na to wpływ styl życia. Długotrwały przewlekły stres i / lub uraz psychiczny mogą wpływać na sposób wytwarzania i stosowania insuliny. Insulinooporność może z kolei powodować przyrost masy ciała, szczególnie w okolicach środka i cukrzycy. Cukrzyca typu 2 może być skutkiem ubocznym niektórych leków (np. sterydów).

**Co to jest trzustka?**

Trzustka jest organem w ciele. Jednym z jego zadań jest produkcja insuliny.

**Co to jest insulina?**

Insulina jest hormonem. Jego głównym zadaniem jest kontrolowanie ilości glukozy we krwi. Pomaga glukozie przemieszczać się z krwi do komórek ciała, gdzie jest wykorzystywana do energii. Zarówno w stanie przedcukrzycowym, jak i cukrzycy typu 2 występuje wyższy poziom glukozy we krwi, ponieważ wytwarzana jest niewystarczająca ilość insuliny lub insulina nie działa prawidłowo. Tak więc nie jest w stanie pomóc w przeniesieniu glukozy do komórek ciała. Pomyśl o tym tak, jakby drzwi komórek nie były całkowicie otwarte, ale w połowie zamknięte na insulinę i glukozę.

**Co to jest insulinooporność?**

Insulinooporność występuje wtedy, gdy komórki organizmu nie reagują prawidłowo na insulinę. Drzwi cel zostały częściowo zamknięte. Glukoza pozostaje wtedy we krwi.

**Co to jest glukoza?**

Glukoza, znana również jako cukier, jest głównym źródłem energii twojego organizmu. Pochodzi z węglowodanów.

**Co to są węglowodany?**

Węglowodany to rodzaje żywności. Istnieją 2 typy:

● Węglowodany skrobiowe w chlebie, ryżu, makaronie, ziemniakach i zbożach.

● Cukry: naturalne cukry w owocach i mleku oraz dodane cukry w ciastach, słodyczach i słodkich napojach.

Wszystkie węglowodany rozkładają się w celu wytworzenia glukozy, która jest głównym źródłem energii organizmu. Są ważną częścią diety i dostarczają energii, witamin i minerałów.

**Jakie są potencjalne objawy wysokiego stężenia glukozy we krwi?**

Niektórzy ludzie nie mają żadnych objawów i myślą, że są w porządku, ale nadal mają cukrzycę. Inne osoby uważają, że mogą:

● Przepuścić dużo moczu (nerki próbują wypłukać nadmiar glukozy).

● Odczuwanie pragnienia (w celu zastąpienia utraconego płynu oddanego jako mocz).

● Bądź zmęczony (ponieważ glukoza nie może dostać się do komórek, aby mogła być wykorzystana jako energia).

● Mają nawracające infekcje (często genitalne, ponieważ glukoza w moczu zapewnia idealne środowisko do rozwoju bakterii).

● Schudnąć (ponieważ glukoza nie może być wykorzystana do energii, organizm zamiast tego wykorzystuje tłuszcz i mięśnie).

Gdy poziom glukozy we krwi jest wysoki, ludzie doświadczają szeregu objawów, które mogą wpływać na ich samopoczucie. Ktoś z cukrzycą typu 2 może mieć oznaki i objawy przez kilka lat, zanim zostanie zdiagnozowany.

**Jakie są potencjalne długoterminowe skutki wysokiego stężenia glukozy we krwi?**

Zmiany te można wykryć, zanim wyrządzi się zbyt duże obrażenia. Uczestnictwo w regularnych spotkaniach oznacza, że możemy wcześnie odebrać te zmiany.

**Oczy** Tylna część oka nazywana jest siatkówką. Wysoki poziom glukozy we krwi może uszkodzić tę warstwę. Nazywa się to retinopatią.

Choroby serca i udar mózgu są częstsze w cukrzycy, ponieważ tętnice ludzi mogą stać się wąskie. Zarządzanie wysokim ciśnieniem krwi i wysokimi tłuszczami we krwi może zmniejszyć ryzyko \*.

**Nerka** Naczynia krwionośne zaopatrujące nerki mogą ulec uszkodzeniu. Jest to znane jako nefropatia.

**Stopy** Wysoki poziom glukozy we krwi może wpływać na naczynia krwionośne i nerwy w stopach. Mogą rozwinąć się owrzodzenia stóp. Uszkodzenie nerwów jest znane jako neuropatia.

**Remisja cukrzycy typu 2**

Remisja cukrzycy typu 2 oznacza, że poziom glukozy we krwi powrócił do zdrowego poziomu bez przyjmowania jakichkolwiek leków przeciwcukrzycowych. Do tego właśnie dążymy. Ale nie każdy będzie w stanie przejść do remisji. Jeśli masz stan przedcukrzycowy lub jesteś w remisji, ważne jest, abyś miał coroczne kontrole u pielęgniarki. Sprawdzą poziom glukozy we krwi dalekiego zasięgu (HbA1c) i ogólny stan zdrowia.

**Dbanie o siebie**

Są rzeczy, które możemy zrobić, aby pomóc Ci zadbać o siebie; Które z nich jest dla Ciebie ważne?

● Dieta – jedzenie, nastrój i zdrowie.

● Aktywność – codzienny, przyjemny ruch.

● Stres – rodzina; pieniądze; przemoc i groźby; nadużycie.

● Sen – czas, jakość.

● Uczestnictwo w spotkaniach.

● Coś jeszcze?

**Główne przesłania**

● Cukrzyca jest stanem długotrwałym, ale istnieją sposoby radzenia sobie z tym.

●Zarówno w cukrzycy typu 2, jak i w stanie przedcukrzycowym poziom glukozy we krwi wzrasta przez pewien okres czasu. Wynika to z tego, że trzustka nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub insulina nie działa wystarczająco dobrze (insulinooporność).

● Glukoza, znana również jako cukier, pochodzi z węglowodanów i jest głównym źródłem energii organizmu.

● Objawami wysokiego stężenia glukozy we krwi mogą być: pragnienie, zmęczenie, wiele infekcji i częste sikanie.

● Wysoki poziom glukozy we krwi przez długi czas może prowadzić do uszkodzenia oczu, serca, nerek i stóp, ale wiemy, że kontrolowanie poziomu glukozy we krwi i HbA1c może znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia tych problemów.

**Zasoby:**

● Co to jest cukrzyca - dwuminutowy przewodnik [www.youtube.com/watch?v=wZAjVQWbMlE](http://www.youtube.com/watch?v=wZAjVQWbMlE)

● Cukrzyca - podstawy [www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics](http://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics)

● Stan przedcukrzycowy www.diabetes.org.uk/preventing-type-2-diabetes/prediabetes

\* Twoje ciśnienie krwi i cholesterol będą regularnie sprawdzane.

**Jedzenie, nastrój i cukrzyca**

Jedzenie i dieta odgrywają kluczową rolę w zarządzaniu poziomem glukozy we krwi, nastrojem i ogólnym samopoczuciem. Wpływają na nie to, co jemy i jak jemy.

Pomyśl o jedzeniu większej ilości "codziennych" pokarmów - węglowodanów skrobiowych, owoców, warzyw, roślin strączkowych, orzechów i nasion, zamiast ograniczać inne. Często, gdy coś jest usuwane lub ograniczane, staje się bardziej pożądane.

**Co jesz**

**Regularne spożywanie produktów skrobiowych**

● Pomaga zarządzać poziomem glukozy we krwi, energią i nastrojem.

● Te pokarmy dostarczają energii, błonnika, witamin i minerałów.

● Powinny być główną częścią każdego posiłku.

**Niskowęglowodanowy czy wysokowęglowodanowy?**

● Diety niskowęglowodanowe nie są zalecane do codziennego leczenia cukrzycy. Diety o niskiej zawartości cukru są.

● Posiłki i przekąski bazowe na węglowodanach skrobiowych, aby pomóc w zarządzaniu cukrzycą, nastrojem i wagą.

● Niektóre produkty skrobiowe mają "powolne uwalnianie" lub niski IG. Te pokarmy są trawione i wchłaniane powoli. Pomagają utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi. Przykłady:

○ Chleb wieloziarnisty, spichlerzowy, żytni, chleb na zakwasie,

○ Młode ziemniaki w skórkach, słodkie ziemniaki, zimne gotowane ziemniaki

○ Cały makaron gotowany do al dente, makaron instant

○ Ryż basmati, ryż długoziarnisty lub brązowy ○ Pszenica bulgur, jęczmień, kuskus, komosa ryżowa

○ Owsianka, musli, niektóre płatki owsiane o niskiej zawartości cukru i otręby

○ Jabłka, pomarańcze, morele.

**Spożywaj pokarmy zawierające błonnik**

● Błonnik znajduje się w owocach i orzechach, soczewicy i fasoli, warzywach i produktach pełnoziarnistych.

● Nie każdy będzie w stanie przyjmować dużo pokarmów o wysokiej zawartości błonnika. Staraj się budować stopniowo.

**Cukier**

Należy unikać głównie cukru w słodyczach, czekoladzie, ciastach, herbatnikach, słodkich płatkach śniadaniowych, dżemie, miodzie i napojach. Spróbuj squasha bez cukru i napojów gazowanych oraz gumy, jeśli tego potrzebujesz. Pokarmy zawierające cukier (ciasta, puddingi itp.) mogą być spożywane od czasu do czasu jako część posiłku.

**Pić**

2 litry płynów dziennie (dla dorosłych). Woda jest często najlepszym wyborem, a mleko, herbata i kawa są częścią diety większości ludzi. Unikaj słodkich napojów gazowanych i squasha. Wypróbuj opcje bez cukru. Unikaj również czystego soku owocowego lub koktajli na co dzień; Zamiast tego zjedz świeże całe owoce. Są w porządku w małej porcji z posiłkami od czasu do czasu.

**Jak jesz**

● Jedz potrawy, które lubisz

● Spożywaj regularne posiłki z pokarmem skrobiowym przez cały dzień, aby pomóc w zarządzaniu poziomem glukozy we krwi i nastrojem. Zwykle jest to śniadanie, lunch i kolacja i może obejmować przekąski pomiędzy.

● Wypróbuj nowe potrawy. Warto jednak pamiętać, że często musimy spróbować nowych potraw kilka razy, zanim je polubimy. Spożywanie szerokiej gamy produktów spożywczych, aby nadać im smak, konsystencję i kolor.

● Dlaczego jemy? ○ Ludzie często jedzą, aby zaspokoić potrzebę. Może to być potrzeba fizyczna, taka jak głód lub potrzeba emocjonalna, taka jak nuda, samotność lub stres. Ludzie często uczą się ignorować sygnały głodu i sytości. Jeśli potrafisz wypracować to, co mówi ci twoje ciało, jesteś w stanie lepiej zaspokoić swoje potrzeby. ○ Jeśli żyjesz z traumą, jedzenie może zapewnić komfort lub bezpieczeństwo. Może to być opcja "najmniej gorsza" w porównaniu na przykład z nadużywaniem substancji lub samookaleczeniem. Usunięcie lub ograniczenie "bezpiecznej żywności" może być traumatyczne. Idź delikatnie.

● Jedz z przyjaciółmi i rodziną, jeśli to możliwe.

● Poświęć czas na gotowanie, jedzenie i dzielenie się pomysłami.

● Kupuj rozważnie, będąc świadomym reklam i marketingu. Może to pomóc w zmniejszeniu ilości odpadów i pomóc w budżetowaniu.

**A co z wagą?**

**A co z dietą?**

Zmniejszenie spożycia kalorii (lub zwiększenie produkcji kalorii) jest główną metodą stosowaną do utraty wagi. Istnieje wiele różnych "diet" - niskowęglowodanowych; przerywany post (5:2); Obserwatorzy wagi itp., Którzy próbują to zrobić.

Diety te dają krótkoterminową utratę wagi dla mniej niż połowy osób, które je rozpoczynają. Większość ludzi nie osiąga swojego celu odchudzania. Ci, którzy to robią, nie są w stanie utrzymać utraty wagi w dłuższej perspektywie, a więc nie osiągają zgłoszonych korzyści z poprawy zdrowia. Istnieją uzasadnione obawy, że to skupienie się na wadze jest nieskuteczne w wytwarzaniu cieńszych, zdrowszych ciał, a także może mieć skutki uboczne, takie jak jojo wagi, poczucie porażki, obniżona samoocena, zaburzenia odżywiania, stygmatyzacja wagi i dyskryminacja. Ludzie mogą mieć obsesję na punkcie jedzenia i tego, jak wygląda ich ciało. Mogą być odwróceni od innych osobistych celów zdrowotnych i tego, co jeszcze się dzieje.

Podejście do poprawy zdrowia polega na wspieraniu ludzi we wprowadzaniu zmian, których mogą się trzymać. Mogą one poprawić samopoczucie, niezależnie od tego, czy ludzie tracą na wadze.

**Dyskryminacja wielkości**

Ludzie mają wiele różnych kształtów i rozmiarów i każdy zasługuje na szacunek. Osoby z wysokim BMI mogą czuć się niesprawiedliwie oceniane ze względu na swój rozmiar. Są mniej skłonni do korzystania z usług, gdy ich potrzebują.

W społeczeństwie dyskryminacja wielkości jest wzmacniana w mediach i odzwierciedlana w ogólnych postawach. Podobnie jak w przypadku wszystkich form dyskryminacji, ludzie, którzy cierpią z powodu dyskryminacji w społeczeństwie, są znacznie bardziej narażeni na gorsze wyniki.

**Zdrowy związek z jedzeniem**

Ludzie jedzą z wielu powodów. Wybory żywieniowe, których dokonujemy, rzadko opierają się na odżywianiu. Zdrowy związek z jedzeniem można opisać jako wybór jedzenia, które przynosi przyjemność - cieszenie się jedzeniem, które jesz; spożywanie pokarmów, które są dobre dla twojego ciała; jedzenie bez poczucia winy, wstydu i bólu; jedzenie w sposób zrównoważony.

Wiele osób uzna te osoby za trudne – chronicznie na diecie; ci, którzy żyją z traumą; ludzi, którzy doświadczają ubóstwa, nierówności lub niekorzystnej sytuacji. Nie ma twardych i szybkich zasad żywieniowych.

Akceptacja, współczucie i życzliwość są kluczowe.

**Główne przesłania**

● Regularne posiłki w ciągu dnia pomagają utrzymać poziom glukozy we krwi i nastrój.

● Ciesz się większą ilością "codziennych" potraw.

● Ciesz się węglowodanami skrobiowymi, owocami, warzywami, roślinami strączkowymi, orzechami i nasionami.

● Hydrat - około 2 litrów płynu dziennie.

● Usunięcie lub ograniczenie żywności może sprawić, że będzie ona bardziej pożądana.

● Podejście oparte na zyskach zdrowotnych wspiera ludzi w wprowadzaniu zmian, które mogą utrzymać i poprawić samopoczucie.

● Akceptacja, współczucie i życzliwość są kluczowe.

**Zasoby:**

● Codzienne jedzenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia - www.nhshighland.scot.nhs.uk/YourHealth/Documents/HealthyWeight/ EverydayEatingFlyer-DigitalVersion.pdf

● Przewodnik po góralskim jedzeniu - Codzienne jedzenie - www.nhshighland.scot.nhs.uk/YourHealth/Documents/HealthyWeight/ HighlandFoodGuide-DigitalVersion.pdf

● Strona internetowa NHS Highland - Zdrowie i dobre samopoczucie - www.nhshighland.scot.nhs.uk/YourHealth/Pages/HealthyWeight.aspx

**Aktywność i cukrzyca**

Aktywność fizyczna i cieszenie się aktywnością fizyczną odgrywa ważną rolę w zarządzaniu poziomem glukozy we krwi, nastrojem i ogólnym samopoczuciem. Pomaga, jeśli aktywność jest regularna, przyjemna i realistyczna.

**Regularny**

**Zalecenia ogólne**

W przypadku dorosłych staraj się o 30 minut aktywności przez co najmniej 5 dni w tygodniu. Działanie to można podzielić na krótsze okresy czasu. 10 minut x 3 rozłożone w ciągu dnia. Umiarkowana intensywność przynosi korzyści zdrowotne.

**Na cukrzycę**

Największy wpływ na kontrolę poziomu glukozy we krwi i wrażliwość na insulinę ma miejsce, gdy wykonujesz zarówno ćwiczenia aerobowe, jak i siłowe. Celem jest wykonywanie obu rodzajów działalności. Celuj w aktywność przez trzy dni tygodnia z nie więcej niż 48 godzinami między czynnościami.

**Przyjemny**

Bardziej prawdopodobne jest, że spróbujesz czynności, którą lubisz robić, i bardziej prawdopodobne jest, że będziesz to robić. Istnieją dodatkowe korzyści z przebywania na świeżym powietrzu lub wykonywania aktywności z innymi ludźmi.

Nawodnienie - picie wystarczającej ilości

Niektóre osoby z cukrzycą typu 2 mogą mieć stosunkowo wysoki poziom glukozy we krwi i większe ryzyko odwodnienia.

**Hipos**

● Może wystąpić obawa hipoglikemii (niski poziom glukozy we krwi) przy większej aktywności fizycznej. Istnieje bardzo niskie ryzyko niskiego poziomu glukozy we krwi na większości tabletek stosowanych w cukrzycy typu 2. Dodatkowe węglowodany zwykle nie są potrzebne.

● Ryzyko hipoglikemii może być większe u osób przyjmujących insulinę lub pochodne sulfonylomocznika. Może być konieczna zmiana dawki lub czasu podczas wykonywania większej aktywności fizycznej.

**Realistyczny**

Realistyczna aktywność uwzględnia życie ludzi – zdrowie, wielkość, zdolności, czas i zasoby. Im bardziej realistyczna jest aktywność, tym bardziej prawdopodobne jest, że stanie się regularna i przyjemna.

Niektórzy ludzie mogą wykonywać bardzo mało aktywności; Każda aktywność jest lepsza niż żadna.

Inni wykonują wiele czynności; połączenie ćwiczeń aerobowych i siłowych jest skuteczne w redukcji HbA1c.

W długoterminowej kontroli glikemii intensywność może być ważniejsza niż ilość.

**Umiarkowana aktywność aerobowa**

Celem zwiększenia aktywności jest nieznaczne zwiększenie tętna, abyś nadal mógł mówić, ale nie mógł śpiewać:

Spacery, taniec, łatwy jogging, łatwa jazda na rowerze i łatwe wioślarstwo, a także zajęcia, takie jak wchodzenie po schodach i prace domowe.

**Ćwiczenia siłowe**

Są to czynności, w których ręce i nogi są poruszane pod ciężarem. Opór może być twoją własną masą ciała, grawitacją, pasmami, prętami i hantlami.

Wykonywanie większej aktywności siłowej może obniżyć poziom glukozy we krwi i poprawić działanie insuliny. I może poprawić Twój codzienny ruch.

Każda aktywność, w której ciało jest poruszane przeciwko ciężarowi, jest treningiem siłowym. Rzeczy takie jak praca na siłowni, joga, pływanie, pilates.

**Czas siedzący - siedzenie nieruchomo**

Czas spędzony w bezruchu może mieć słaby wpływ na zdrowie. Jest to prawdą, nawet jeśli wykonujesz jakąś aktywność. Celem może być skrócenie czasu spędzanego na siedzeniu i wydłużenie czasu spędzanego na wstawaniu.

**Inne korzyści z regularnej, realistycznej i przyjemnej aktywności**

● Poprawa snu.

● Leczenie bólu.

● Poprawa nastroju.

● Radzenie sobie ze stresem.

● Poprawiona równowaga i zmniejszone upadki.

**Główne przesłania**

● Każdy ruch jest lepszy niż nic.

● Zarządzaj poziomem glukozy we krwi, nastrojem i dobrym samopoczuciem poprzez przyjemne zajęcia.

● Bycie bardziej aktywnym dzięki regularnej, przyjemnej i realistycznej aktywności.

● Utrzymuj nawodnienie.

● Skróć siedzący tryb życia (nieaktywny / siedzący), wprowadzając więcej ruchu w ciągu dnia.

● Trochę więcej ruchu jest lepsze niż mniej ruchu.

**Zasoby:**

● Ścieżki dla wszystkich - [www.pathsforall.org.uk](http://www.pathsforall.org.uk)

● Think Health Think Nature - [www.thinkhealththinknature.scot](http://www.thinkhealththinknature.scot)

● High Life Highland - www.highlifehighland.com

**Stres i ukojenie**

Zarządzanie stresem i sposób, w jaki reagujemy na stresujące sytuacje, może odgrywać kluczową rolę w leczeniu cukrzycy. Stres pojawia się, gdy ciało i umysł reagują na wydarzenia – ciało przygotowuje się do wykonywania różnych czynności i wykorzystywania energii. Obejmuje to nasze myśli. Kiedy czujemy presję lub problemy. Kiedy jesteśmy podekscytowani lub zmartwieni.

**Stres**

**Jesteśmy przerażeni, podekscytowani lub zmartwieni**

● Twój mózg i ciało reagują, włączając "alarm awaryjny" lub "system aktywujący": reakcję mózgu i ciała na zagrożenie.

● Wiele części obu jest zaangażowanych: uwalnia się więcej hormonów związanych z "reakcją na stres", takich jak kortyzol i adrenalina, krew krąży inaczej.

Twoje myślenie ma tendencję do przyspieszania, gdy twoje ciało zaczyna "napinać się" do działania, lub może "zamarznąć" i możesz czuć, że nie możesz się poruszać ani myśleć.

Może się okazać, że częściej odczuwasz emocje, takie jak strach, obawa, gniew lub stajesz się niespokojny lub przygnębiony, jeśli wydarzenie wywołujące stres trwa przez długi czas.

**Pomocny**

Niektóre wyższe deklarowane aktywacje tego systemu przynoszą korzyści dobrej funkcji; Na przykład, gdy ćwiczymy lub musimy działać szybko w nagłych wypadkach.

**Nie jest pomocny**

● Zbyt duża aktywacja, występująca zbyt często lub kontynuowana w czasie, nie jest dobra dla ciała ani umysłu. Psychicznie / emocjonalnie czujemy się "zestresowani" lub zmęczeni, przygnębieni lub zdenerwowani. Nasz układ odpornościowy i naprawczy (chroniący nas przed chorobami) nie będzie działał tak dobrze, jeśli będzie to trwało przez długi czas.

U niektórych osób przewlekła aktywacja układu nerwowego może wystąpić przez długi czas, w wyniku przeszłych wydarzeń, które nadal wywołują traumatyczną reakcję (np. przemoc, wykorzystywanie seksualne, trudności z powodu ubóstwa, żałoba, która się nie zagoiła, nadużycia społeczne lub zastraszanie, rasizm). Niektórzy ludzie mogą doświadczać takich wydarzeń, ale mają również czynniki ochronne, które zmniejszają wpływ tych wydarzeń, takie jak stabilne i pomocne przyjaźnie, dobra praca, inne wspierające doświadczenia.

**Kiedy stres wpływa na cukrzycę**

● Zbyt duża aktywacja prowadzi do zwiększonej produkcji kortyzolu. Spowalnia to produkcję insuliny, co zakłóca naszą zdolność do korzystania z glukozy we krwi – sytuacja, która już jest problemem dla osób z cukrzycą typu 2.

● Z biegiem czasu i dla niektórych osób wysoki poziom stresu może oznaczać wytwarzanie mniejszej ilości insuliny.

Martwienie się o rzeczy lub utrata snu przez długi czas jest bardzo podobne do uczucia stresu.

● Ostatecznie trzustka może wytwarzać mniej insuliny niż jest to potrzebne.

**Cukrzyca wpływająca na stres**

Dowiedzenie się, że masz cukrzycę, może czuć się stresujące i może prowadzić do ciągłego stresu zwanego cukrzycą. Ponadto niektórzy ludzie mogą radzić sobie ze stresem, jedząc komfortowo, poruszając się mniej lub mogą palić więcej, tak jak w przypadku każdego innego ciągłego stresu. Jest to związane z gorszą kontrolą glikemii (tj. kontrolowaniem poziomu glukozy we krwi).

**Kojący**

Pomocne może być zastanowienie się, co pomaga najlepiej.

**Samoukojenie**

Niezależnie od rodzaju stresu, są rzeczy, które pomogą:

● Poproś o pomoc, gdy jej potrzebujesz.

● Spróbuj zauważyć, co dzieje się z twoim ciałem, gdy czujesz się zestresowany - np. gorąco lub zimno, spocony lub lepki, bicie serca lub uczucie omdlenia.

● Zauważ, które sytuacje lub wydarzenia powodują te stresujące uczucie.

● Spróbuj znaleźć dobre sposoby na zmniejszenie fizycznych i emocjonalnych reakcji na stres.

Naucz się oceniać poziom stresu i reagować, gdy stają się zbyt wysokie, angażując się w jedną z metod "odstresowania".

● Wypróbuj różne rodzaje praktyk relaksacyjnych, w tym rozluźnienie mięśni, uważną uwagę, wykorzystanie zdarzeń dźwiękowych lub wizualnych (

● Dowiedz się, co jest dla Ciebie, naturalnie relaksujące zajęcia.

**Pamiętać**

Strategie relaksacyjne wpływają zarówno na ciało, jak i umysł. Znajdź te, które działają dla Ciebie ORAZ codziennie angażuj się w relaksację lub kojące zajęcia.

**Główne przesłania**

● Długotrwały przewlekły stres i uraz mogą powodować cukrzycę.

● Znalezienie sposobów na zmniejszenie stresu może pomóc w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi.

● Zauważanie stresu.

● Znalezienie sposobu, który jest odpowiedni dla Ciebie, aby poradzić sobie ze stresem.

● Poznaj nowe formy relaksu.

**Zasoby:**

● Aplikacja towarzysząca stresowi i lękowi (NHS England) - [www.nhs.uk/apps-library/stress-anxiety-companion/](http://www.nhs.uk/apps-library/stress-anxiety-companion/)

● Relaksacja - tylko audio (NHS Grampian) [www.youtube.com/watch?v=Iw5NlP2M9N0](http://www.youtube.com/watch?v=Iw5NlP2M9N0)

● Kroki dla | stresu Ćwiczenia relaksacyjne (NHS Inform) www.youtube.com/watch?v=FuEcLeNQe2Q

**Dobry sen ma znaczenie**

Regularny sen i ustalony cykl snu są ważne dla utrzymania naszego ciała fizycznego i naszego zdrowia psychicznego. Jeśli masz cukrzycę typu 2, rutyna snu odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu poziomem glukozy we krwi. Istnieją sposoby na poprawę snu.

**Znaczenie snu**

● Nasze ciała mogą się leczyć i odbudowywać podczas dobrego cyklu snu. Dobry sen jest kluczem do naszego ogólnego stanu zdrowia.

Dobry sen odgrywa rolę w naszej zdolności do kontrolowania poziomu glukozy we krwi.

Dobry sen jest tak samo ważny dla naszego dobrego samopoczucia emocjonalnego, jak nasze zdrowie fizyczne.

● Zbyt mało snu jest podobne do bycia "zestresowanym".

**Ile snu potrzebujesz?**

● Ludzie są różni. Każdy potrzebuje od 5 do 9 godzin na dobę.

Większość ludzi śpi mniej niż potrzebuje od czasu do czasu.

○ Jeśli zdarza się to zbyt często, zbyt mało snu szkodzi zdrowiu.

**Co to jest "higiena snu"?**

Termin "higiena snu" oznacza dobre nawyki snu. Rzeczy takie jak:

● Przygotowanie do snu.

● Posiadanie spokojnej części sypialnej lub pokoju.

● To, co robimy, gdy zasypiamy, jest trudne.

● Ile czasu poświęcamy sobie na odpoczynek.

**Dobre nawyki snu**

● Spróbuj ustawić regularne czasy snu - kiedy kładziesz się spać i kiedy się budzisz. Z reguły unikaj drzemek.

● Ogranicz zarówno długie okresy snu, jak i długie okresy czuwania. Zwłaszcza jeśli są one zmieniane przez narkotyki lub żywność.

● Kofeina zaburza sen. Unikaj herbaty, kawy, coli i napojów energetycznych po południu i wieczorem.

● Alkohol zaburza sen.

● Spróbuj zmniejszyć stresujące rzeczy przed snem.

● Stwórz relaksujące miejsce do spania.

● Używaj łóżka do spania, seksu lub odpoczynku, ale nie do innych rzeczy.

● Jeśli nie zaśniesz w ciągu 20 minut, usiądź lub wstań i pozostań ciepły i zrelaksowany. Skup swój umysł na relaksującej aktywności przez chwilę, aż znów staniesz się senny.

Jeśli czujesz się zestresowany lub zmartwiony, weź notatnik przy łóżku i zapisz, w jednym zdaniu lub dwóch, problem i pamiętaj, aby pomyśleć o tym następnego dnia. Sprawdź to rano.

● W ciągu dnia upewnij się, że masz odpowiednie ćwiczenia fizyczne.

● Unikaj ekranów komputerów i telefonów tuż przed snem, ponieważ stymulują one czuwającą część mózgu.

● Unikaj bardzo ciężkich posiłków w nocy.

Prowadź dziennik snu i po tygodniu weź pod uwagę czynniki, które wydają się przyczyniać do dobrego lub mniej dobrego snu.

Główne przesłania

Dobra jakość snu jest ważna dla zdrowia - i zdolności do pomagania organizmowi w regulowaniu się, w tym zdrowia / poziomu glukozy we krwi.

● Poprawa higieny snu wymaga praktyki, więc nie poddawaj się, jeśli zmiana wzorca snu zajmie trochę czasu.

● Wypróbuj nowe sposoby na poprawę higieny snu, ale nie denerwuj się, jeśli jest to trudne.

● Różne rzeczy będą działać dla różnych ludzi, wszyscy jesteśmy indywidualni.

● Wypróbuj różne aplikacje lub ćwiczenia, aby sprawdzić, czy pomagają, a jeśli nie, spróbuj czegoś innego. W przypadku bardzo poważnych trudności ze snem wymagałoby to oceny psychologa. Możliwe skierowanie do specjalistycznej kliniki snu (Glasgow/Edynburg).

**Zasoby:**

● Bezpłatne lub tanie aplikacje z zatwierdzeniem NHS –

○ 6-tygodniowy program online / aplikacja - [www.sleepio.com](http://www.sleepio.com)

○ Sleepstation - kurs poprawy snu i bezsenności - [www.sleepstation.org.uk](http://www.sleepstation.org.uk)

○ Aplikacja Pzizz - www.nhs.uk/apps-library/pzizz/