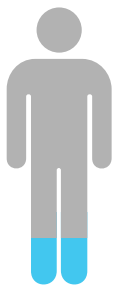
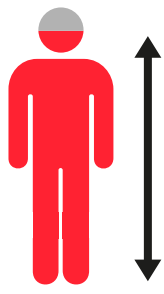


CUKRZYCA I UPAŁY

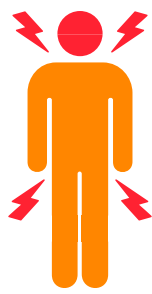
Problemy, jakie upały mogą powodować u osób z cukrzycą



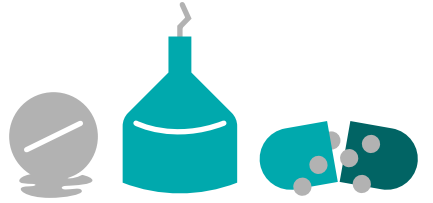
ODWODNIENIE



WZROST LUB SPADEK POZIOMU CUKRU WE KRWI



WYCZERPANIE UPAŁEM



USZKODZENIE LEKÓW I MATERIAŁÓW MEDYCZNYCH

Jak zachować bezpieczeństwo?

PICIE WODY



Organizm traci dużo płynów poprzez pocenie się, dlatego należy dbać o nawodnienie i regularnie pić wodę w ciągu dnia.

OCHRONA PRZED SŁOŃCEM



Używaj kremu i balsamu do ust z filtrem przeciwsłonecznym, a także noś luźne, lekkie i jasne ubrania.

OCHRONA STÓP



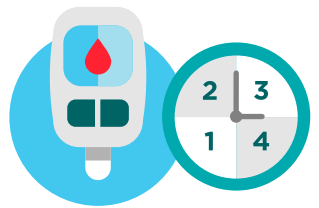
Dbaj o stopy: noś wygodne obuwie i dokładnie sprawdzaj stopy pod kątem wszelkich oznak infekcji lub urazów.

MATERIAŁY MEDYCZNE DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ



Przechowuj materiały medyczne z dala od bezpośredniego oddziaływania promieni słonecznych, ciepła i wilgoci, nie zostawiaj ich w samochodzie oraz używaj osłony ochronnej na pompę insulinową.

MONITOROWANIE STĘŻENIA GLUKOZY WE KRWI



Częściej sprawdzaj poziom cukru, co najmniej 4 razy dziennie. Jeśli planujesz dłuższe podróże, sprawdź poziom cukru przed każdą podróżą i po niej oraz rób regularne postoje, aby sprawdzić go również w trakcie podróży. W przypadku zmian temperatury na zewnątrz może być również konieczne dostosowanie dawkowania insuliny.

WYCZERPANIE UPAŁEM



Jeśli odczuwasz objawy przegrzania lub masz zawroty głowy, połóż się i spróbuj obniżyć temperaturę ciała, stosując chłodny kompres; sprawdź także poziom cukru.

INSULINA



Przechowuj insulinę w temperaturze zbliżonej do temperatury otoczenia w izolowanym termicznie opakowaniu; przechowuj ją w lodówce lub stosuj wkłady chłodzące, ale nie umieszczaj insuliny bezpośrednio na lodzie ani okładach żelowych.

IDENTYFIKACJA



Zidentyfikuj się jako osoba z cukrzycą, aby w razie potrzeby uzyskać odpowiednią pomoc i opiekę.

Źródła