

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Cukrzyca epidemią XXI wieku

W Polsce na cukrzycę choruje prawie 3 mln osób, ale szacuje się, że około miliona osób nie zostało jeszcze zdiagnozowanych. Jednym z fundamentów leczenia cukrzycy jest regularna samokontrola poziomu stężenia glukozy we krwi – tym częstsza, im bardziej intensywna terapia, którą leczony jest pacjent. Najpopularniejszym sprzętem do samokontroli są glukometry, w ostatnich latach chorym

przychodzą z pomocą również nowe technologie cyfrowe i aplikacje mobilne. Pozwalają kontrolować wyniki pomiarów, wskazują przyczyny niepowodzeń terapeutycznych, a nawet zachęcają chorego do zmiany nawyków.

- Samokontrola glikemii jest bardzo istotnym elementem leczenia cukrzycy, przy czym jej częstotliwość zależy od sposobu leczenia pacjenta. Im intensywniejsza jest terapia, tym częściej trzeba sprawdzać sobie poziom glukozy we krwi. Osoba chorująca na cukrzycę typu 1 lub typu 2, leczona metodą wielokrotnych wstrzyknięć insuliny, wymaga samokontroli minimum 4-5 razy dziennie. Każdorazowo musi sprawdzić, jaką dawkę insuliny ma sobie podać, jaką ilość i jaki rodzaj jedzenia ma spożyć oraz ewentualnie na jaką aktywność fizyczną może sobie pozwolić. Te trzy parametry, czyli poziom glukozy, planowany posiłek i planowana aktywność fizyczna, warunkują dawkę insuliny, którą pacjent powinien sobie podać - podkreśla w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Biznes dr n. med. Mariusz Dąbrowski, konsultant ds. diabetologii w województwie podkarpackim.

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Jej niedobór prowadzi do zaburzeń w wykorzystaniu glukozy przez organizm, co z kolei powoduje podwyższone stężenie glukozy we krwi, hiperglikemię. Może ona prowadzić do zaburzeń czynności i niewydolności narządów, m.in. nerek, oczu, serca i naczyń krwionośnych. Cukrzyca charakteryzuje się także zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek. Nieleczona cukrzyca prowadzi do poważnych powikłań i inwalidztwa oraz przedwczesnej śmierci.

Eksperti podkreślają, że jednym z fundamentów leczenia cukrzycy jest regularna samokontrola poziomu stężenia glukozy we krwi.

- Ważne jest mierzenie poziomu glukozy przed snem, żeby uniknąć nieoczekiwanych spadków w nocy. Nie zawsze jest to możliwe, ale pokazuje pacjentowi, jak efektywne jest jego leczenie. Chodzi również o to, aby widzieć, jak poziomy glukozy kształtują się w poszczególnych dniach czy porach dnia. Ważne też, aby pacjent raz na jakiś czas zbadał sobie cukry poposiłkowe, ponieważ - zarówno dla pacjenta, jak i lekarza - bardzo ważną informacją jest to, jak poziom glukozy kształtuje się mniej więcej dwie godziny po posiłku. To pokazuje, czy dawka insuliny była adekwatnie dobrana do wielkości posiłku, czy może posiłek był za duży bądź za mały - mówi dr n. med. Mariusz Dąbrowski.

Właściwa samokontrola powoduje, że z cukrzycą - choć jest to choroba przewlekła - można normalnie funkcjonować, a także wyczynowo uprawiać sport. Pokazują to liczne przykłady. Od dzieciństwa z cukrzycą zmagają się podróżnik Andrzej Michalik, który w 2016 roku samotnie przepłynął Wisłę kajakiem, a w ubiegłym roku przeszedł pieszo z plecakiem wzdłuż całego polskiego wybrzeża.

- Można normalnie żyć z cukrzycą, realizować swoje marzenia, oczywiście pamiętając o tym, że ta cukrzyca jest - mówi Andrzej Michalik. - Mam cukrzycę 30 lat. W tym czasie nastąpiła ewolucja w tej chorobie - kiedyś mieliśmy zeszyt i długopis, wszystko notowaliśmy po to, żeby lekarz sobie to obejrzał i zobaczył, jak wygląda nasz proces leczenia, i zdecydował, czy go zmienić. Teraz mamy to w aplikacji i smartfonie.

Najpopularniejszym sprzętem do samokontroli glikemii u osób chorych na cukrzycę są glukometry, które powinny spełniać dwa warunki: być dokładne i bardzo poręczne, proste w użyciu. Takie urządzenia pozwalają chorym na skuteczne monitorowanie glikemii i ułatwiają podjęcie decyzji związanych z dawkowaniem insuliny i przyjmowaniem posiłków.

W monitorowaniu cukrzycy i optymalizowaniu leczenia chorym pomagają też cyfrowe i mobilne technologie. W Polsce dwa lata temu na rynek wprowadzona została aplikacja Contour Diabetes,

która jest elementem systemu Contour Plus One do monitorowania glikemii. To rozwiązanie funkcjonuje już w 24 państwach Europy i Ameryki Północnej.

- Tworząc to rozwiązanie, chcieliśmy ułatwić życie chorym na cukrzycę pod kątem monitorowania glikemii, ale też dokumentację tzw. kontekstu wyniku. Wynik pomiaru glikemii wykonywany przy użyciu glukometru Contour Plus One automatycznie trafia do aplikacji i jest oznaczony odpowiednim kolorem. Kolor zielony to prawidłowy poziom cukru, czerwony, zbyt niski, kolor żółty, zbyt wysoki. To doskonała informacja np. dla dzieci bądź osób starszych - mówi Teresa Benbenek-Klupa, diabetolog i edukator w cukrzycy, starszy kierownik ds. komunikacji naukowej w firmie Ascensia.

Obecna, zaktualizowana wersja aplikacji (dostępna bezpłatnie w polskiej wersji językowej w sklepach Apple App Store i Google Play) została rozszerzona o nowe funkcje, które zwiększają samodzielność pacjenta w samokontroli cukrzycy. Nowa funkcja „Moje schematy” analizuje wyniki pomiarów stężenia glukozy we krwi, które są przesłane automatycznie z glukometru Contour Plus One. Na podstawie tej analizy pacjent dostaje informacje o schematach zachowań, wskazuje przyczyny niepowodzeń terapeutycznych, przypomina o lepszej samokontroli i zachęca chorego do zmiany nawyków w celu poprawy efektywności leczenia.

- Kolejna funkcjonalność aplikacji polega na tym, że chory może zapisać ilość spożytych wymienników, insuliny bądź innych leków, które właśnie przyjmuje. Co więcej, może wykonać zdjęcie posiłku, który spożywa i określić swoją aktywność fizyczną, zarówno jej czas trwania, jak i intensywność. Ten kontekst wyniku pozwala na bardzo skuteczną i prawidłową analizę efektów leczenia związaną z codziennymi aktywnościami naszych chorych. Co więcej, aplikacja śledzi wyniki chorego i jeżeli zauważy powtarzalność związaną z nieprawidłowymi glikemiami - wykrywa tzw. schemat zachowania i informuje o tym chorego. Zachęca go też do współpracy w celu zmiany tego schematu i poprawy efektów leczenia - mówi Teresa Benbenek-Klupa.

- Aplikacja w Contour Plus One ułatwia nam życie, pomaga w codziennym, osobistym zarządzaniu własną chorobą. Spisane są tam wszystkie wyniki, mamy na bieżąco pokazany wyniki i ich historię. Dzięki tej aplikacji wiemy też, jak możemy reagować na swoją chorobę, gdzie można poprawić, gdzie zostawić tak, jak jest - mówi Andrzej Michalik.

Cukrzyca jest chorobą cywilizacyjną - Światowa Organizacja Zdrowia prognozuje, że do 2030 roku będzie chorować na nią już ok. 551 mln ludzi na całym świecie.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28526.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy](#)

[laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

[Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#)

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy