

Wysoki poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c)

Cukrzyca wieku dziecięcego Ulotka informacyjna dla pacjentów

Wprowadzenie

Otrzymałicie Państwo tę ulotkę ze względu na wysoki poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c), tzn. powyżej 80 mmol/mol. Znajdą tu Państwo informacje na temat hemoglobiny glikowanej oraz pomocy, jaką mogą Państwo uzyskać w celu obniżenia jej poziomu.

W razie jakichkolwiek pytań lub zastrzeżeń bardzo prosimy skontaktować się z jednym z pracowników zespołu ds. cukrzycy wieku dziecięcego.

Czym jest HbA1c?

Termin HbA1c oznacza hemoglobinę glikowaną, która powstaje na skutek połączenia hemoglobiny, białka w czerwonych ciałkach krwi, które transportuje tlen po całym organizmie, z glukozą we krwi, przez co staje się 'glikowana'.

Test na poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c) stosuje się często aby określić, w jakim stopniu kontrolowana jest cukrzyca u osób, u których stwierdzono tę chorobę.

Co bada test HbA1c?

Test HbA1c bada ilość glukozy przenoszonej przez czerwone ciała krwi w organizmie. Im wyższy poziom glukozy we krwi przez dłuższy czas, tym więcej glukozy przyłgnie do czerwonych ciałek krwi. W wyniku tego poziom HbA1c będzie wyższy.

Średnia długość życia czerwonych ciałek krwi wynosi 120 dni. W związku z tym poziom HbA1c odzwierciedla średni poziom glukozy we krwi w okresie minionych 2-3 miesięcy. Badanie określa długoterminową tendencję poziomu cukru we krwi przez określony okres czasu. Wyniki wskazują, czy środki stosowane w celu kontrolowania cukrzycy są skuteczne.

W jaki sposób mierzy się poziom HbA1c?

Poziom HbA1c mierzy się przy pomocy badania krwi. Można je przeprowadzić o dowolnej porze dnia i nie wymaga ono żadnych specjalnych przygotowań, takich jak np. postzczenie.

Poziom HbA1c podawano uprzednio w procentach (%). Obecnie stosuje się miarę mmol/mol. Na przykład, 8% podaje się obecnie jako 64 mmol/mol.

Osoby przyzwyczajone do dawnego zapisu, które potrzebują pomocy, aby odstąpić od systemu procentowego, mogą skorzystać z przelicznika stworzonego przez organizację Diabetes UK, który jest dostępny na stronie internetowej pod tym linkiem:

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Monitoring/Testing/>

Jaki powinien być poziom mojego HbA1c?

Nowe wytyczne zalecają, aby poziom HbA1c nie przekraczał 48 mmol/mol.

Niższe poziomy HbA1c oznaczają, że poziom cukru we krwi jest właściwie kontrolowany. Obniża to ryzyko wystąpienia komplikacji, jakie pojawiają się na skutek wysokiego poziomu cukru we krwi. Obniżenie poziomu HbA1c pomoże zmniejszyć ryzyko powstania takich komplikacji.

Na czym polega ryzyko związane z wysokim poziomem HbA1c?

Wysoki poziom HbA1c, co oznacza słabą kontrolę poziomu cukru we krwi, może mieć negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia i postępy w nauce.

Na dalszym etapie, wysoki poziom HbA1c zwiększa ryzyko powstawania komplikacji na podłożu cukrzycy, takich jak choroba oczu, nerek, serca, wylewy lub impotencja.

Jak można obniżyć poziom HbA1c?

Zespół ds. cukrzycy wieku dziecięcego zapewnia pomoc i porady na temat sposobów obniżania poziomu cukru we krwi. Niski poziom glukozy poprawia wyniki testu HbA1c i obniża ryzyko komplikacji.

Wraz z pacjentem i jego rodziną określa się indywidualnie przystosowany docelowy poziom cukru oraz ustala regularne wizyty.

Jeśli poziom HbA1c u pacjenta jest powyżej 80 mmol/mol, wizytę wyznacza się w ciągu 2 tygodni. Następnie, co 6 tygodni pacjent będzie miał wyznaczoną wizytę u jednego z pracowników zespołu ds. cukrzycy wieku dziecięcego. Dodatkowo, pacjent będzie miał wizytę u specjalisty odbywającą się co 3 miesiące.

Między sześciotygodniowymi wizytami w zespole ds. cukrzycy wieku dziecięcego, zaleca się, aby pacjent kontaktował się z zespołem co 2 tygodnie telefonicznie lub za pomocą poczty elektronicznej. Dzięki temu będziemy mogli kontrolować, jak pacjent sobie radzi i zaoferować w razie potrzeby pomoc. Wizyta w zespole może okazać się niezbędna.

Kolejny test HbA1c zostanie przeprowadzony za około 3 miesiące, aby sprawdzić poziom cukru:

- **Jeśli poziom HbA1c jest nie wyższy niż 80 mmol/mol**, pacjent będzie kontynuował sześciotygodniowe wizyty w zespole ds. cukrzycy wieku dziecięcego do czasu, gdy poziom spadnie poniżej 69 mmol/mol.
- **Jeśli poziom HbA1c jest wyższy niż 80 mmol/mol, ale spadł o ponad 10 mmol/mol**, pacjent będzie kontynuował sześciotygodniowe wizyty w zespole ds. cukrzycy wieku

dziecięcego. Zaleca się również kontakt telefoniczny lub mailowy co 2 tygodnie.

- **Jeśli poziom HbA1c jest wyższy niż 80 mmol/mol i nie spadł o ponad 10 mmol/mol**, zespół skonsultuje się ze specjalistą.

Specjalista może zalecić:

- Włączenie innych służb w celu zaoferowania dodatkowego wsparcia
- Pobyt w szpitalu w celu wyrównania poziomu cukru we krwi

Szczegóły zostaną omówione z pacjentem w odpowiednim czasie. Sześciotygodniowe wizyty w zespole ds. cukrzycy wieku dziecięcego będą nadal kontynuowane, jak również kontakt telefoniczny lub mailowy co 2 tygodnie.

Zachęcamy pacjentów i ich rodziny do kontaktów z zespołem ds. cukrzycy wieku dziecięcego w razie potrzeby pod numerem 01384 321420 (09:00 – 17:00, od poniedziałku do piątku).

Można do nas także wysłać maila paediatric.diabetes@dgc.nhs.uk

W razie konieczności nagłej porady poza godzinami pracy lub w dni wolne od pracy, prosimy kontaktować się z oddziałem dziecięcym szpitala Russells Hall pod numerem 01384 244271.

Mój docelowy poziom cukru:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Your HbA1c

on _____ was _____ mmol/mol



Your target HbA1c for next 3 months is _____ mmol/mol

Your HbA1c

on _____ was _____ mmol/mol



Your target HbA1c for next 3 months is _____ mmol/mol

Your HbA1c

on _____ was _____ mmol/mol



Your target HbA1c for next 3 months is _____ mmol/mol

Your HbA1c

on _____ was _____ mmol/mol



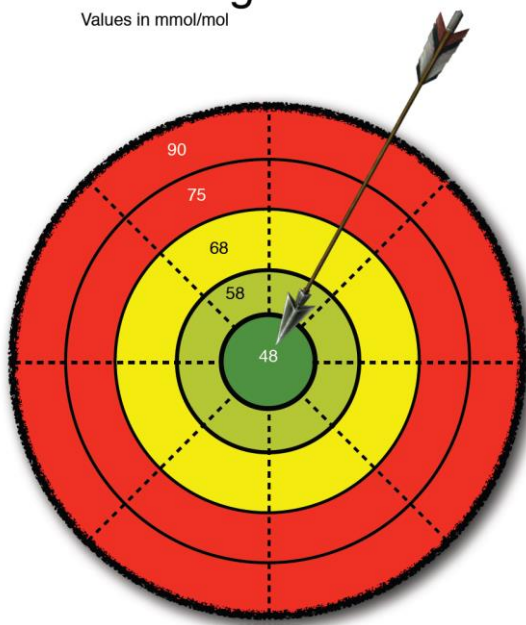
Your target HbA1c for next 3 months is _____ mmol/mol

W jaki sposób mogę osiągnąć swój docelowy poziom?

1. Staraj się zawsze utrzymywać poziom cukru pomiędzy 4 i 7 mmol/L.
2. Sprawdzaj poziom cukru 6 razy dziennie.
3. Dokładnie wyliczaj przyjmowane węglowodany.
4. Jeśli poziom cukru we krwi przed posiłkiem przekracza 7 mmol/L, dodaj dawkę korekcyjną do insuliny w czasie posiłku.
5. Jeśli stosujesz pompę, zawsze wprowadzaj wynik poziomu cukru we krwi do kalkulatora bolusów i zastosuj zaleconą dawkę insuliny.
6. Sprawdzaj zapisy w dzienniku poziomu cukru przynajmniej co 2 tygodnie i w razie potrzeby skoryguj dawkę insuliny.
7. Staraj się codziennie zachować aktywność przez co najmniej godzinę.

HbA1c Target

Values in mmol/mol



Gdzie zdobyć dalsze informacje?

Poniższe linki mogą być źródłem dalszych informacji:

Diabetes UK

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Monitoring/Testing/>

Diabetes.co.uk

<http://www.diabetes.co.uk/what-is-hba1c.html>

NHS Choices

<http://www.nhs.uk/Conditions/Diabetes-type1/Pages/Diagnosis.aspx>

Jeśli mają Państwo jakieś pytania lub nie rozumieją informacji zawartych w niniejszej ulotce, prosimy się kontaktować z:

Zespołem ds. cukrzycy wieku dziecięcego pod numerem 01384 321420 (09:00 – 17:00, od poniedziałku do piątku).

W razie konieczności nagłej porady poza godzinami pracy, prosimy kontaktować się z:

Oddziałem dziecięcym szpitala Russells Hall pod numerem 01384 244271

Numer centrali szpitala Russells Hall: 01384 456111

Tę ulotkę można pobrać lub wydrukować z poniższej strony:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/paediatrics-and-neonatology/>

Uwagi dotyczące tej ulotki informacyjnej prosimy kierować na adres poczty elektronicznej: patient.information@dgh.nhs.uk

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي وبلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ براہ مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔