

Dodatak 6: Upute za pacijente - Dijabetes. Specifično liječenje dijabetesa tip II

Upute za pacijente: liječenje dijabetesa

Upute za: _____ Datum: _____

Kontrola glukoze u krvi

Ako koristite inzulin ili tablete za liječenje dijabetesa, trebate redovito kontrolirati glukozu u krvi kako biste:

- prilagodili prehranu, tjelovježbu ili lijekove
- održavali pravilnu razinu glukoze.

Vaš liječnik će vam savjetovati kako često. Nakon što uspostavite dobru kontrolu nad dijabetesom, vjerojatno ćete je trebati kontrolirati samo prije obroka ili spavanja nekoliko puta tjedno ili 4 puta dnevno jednom ili dva puta svaki tjedan. Dodatna kontrola je potrebna za vrijeme bolesti ili prije teže tjelovježbe.

Zamolite svog liječnika da provjeri vršite li testiranje pravilno, budući da je veličina kapljice krvi, vrijeme testiranja, i održavanje glukometra vrlo važno.

Korištenje urina za kontrolu glukoze nije toliko točno kao korištenje krvi, i više varira.

Kontrola ketona u urinu

Ketone u urinu treba kontrolirati tijekom akutne bolesti ili stresa, kad je glukoza u krvi neko vrijeme viša od 150mmol/l, ili kad imate simptome ketoacidoze (npr. mučnina, povraćanje, bolovi u trbuhu).

Pravilna prehrana

Važno je da pripremite plan prehrane sa svojim liječnikom, nutricionistom ili edukatorom za dijabetičare. Jedite redovito i prilagodite vrijeme obroka i količinu ugljikohidrata vremenu djelovanja inzulina.

Obroci i međuobroci trebaju sadržavati malo zasićenih masti i bazirati se na ugljikohidratima s puno vlakana i niskim glikemijskim indeksom (GI). Namirnice s niskim GI-om dovode do manjeg i blažeg porasta glukoze u krvi, npr. zobene i ječmene pahuljice, mekinje, mahunarke, kruh s velikim količinom punog zrna, pšenično tijesto, određeno voće i povrće, nemasno mlijeko i mliječne slastice.

Jedite većinom takve namirnice; jedite umjerenu količinu nemasnog mesa, peradi, ribe, jaja i nemasnih mliječnih proizvoda; jedite malo namirnica s puno zasićenih masti, obogaćenih šećerom, solju i alkoholom.

Zaslađivači

Određena količina šećera može biti uključena u plan zdrave prehrane. Određena količina saharoze (stolni šećer) se može uzimati u nezasićenoj masti, namirnicama s niskim GI-om, npr. nemasni jogurt.

Možete li konzumirati dijetne proizvode s umjetnim zaslađivačima ovisi o vrsti zaslađivača, masti i kilojoulima. Nemojte konzumirati umjetno zaslađene visokomasne proizvode, npr. Čokoladu za dijabetičare. Zaslađivači kao što je sorbitol se mogu koristiti u malim količinama. Oni utiču na razinu glukoze u krvi i ako ih se previše uzima mogu izazvati proljev. Zaslađivači kao što su aspartam, sukraloza, saharin i ciklambat se mogu redovito upotrebljavati. Mijenjajte vrstu zaslađivača koji koristite. U pravilu se umjetni zaslađivači ne preporučuju kod djece. Saharin i ciklambat se ne preporučuju u trudnoći.

Tjelovježba

Ako planirate tjeļovjeŹbu, trebate povećati unos kalorija ili smanjiti dozu inzulina. Kod kratke tjeļovjeŹbe uzmete jednu jedinicu ugljikohidrata (tj. 15g ugljikohidrata) za svakih 30 do 45 minuta umjerene tjeļovjeŹbe. Ako oćekujete da će tjeļovjeŹba trajati viŹe od sat vremena, smanjite dozu inzulina prema tome koliko naporno i dugo ćete vjeŹbati. Smanjenje doze inzulina će varirati između 10 i 20% doze inzulina kratkog djelovanja prije tjeļovjeŹbe. Konzumirajte namirnice s visokim glikemijskim indeksom ako će tjeļovjeŹba biti kratka, a mjeŹavinu hrane s visokim i niskim glikemijskim indeksom ako će biti duga.

Alkohol

Alkohol (ili druge droge koje uzrokuju promjenu raspoloŹenja) vam moŹe sprijećiti da osjetite kako imate nisku razinu glukoze. Alkohol onemogućuje tijelo da normalno proizvodi glukozu i vraća nisku razinu glukoze u normalu. Kako biste izbjegli hipoglikemiju, alkohol uvijek uzimajte zajedno s jeļom. Ogranićene unos alkohola na dva standardna pića dnevno i redovnim danima bez alkohola.

Za vrijeme bolesti

Kad ste bolesni moŹe vam biti potrebno viŹe inzulina nego inaće.

- Povećajte kontrolu glukoze u krvi na 4 puta dnevno, tj. prije obroka i spavanja
- Kontrolirajte ketone u krvi dva puta dnevno
- Kada ste stvarno bolesni moŹe biti potrebno da kontrolirate glukozu i ketone svakih sat ili dva
- Pijte dovoljno tekućine jer je dehidracija opasna
- Ako ne jedete krutu hranu, sadrŹaj ugljikohidrata zamijenite slatkim napicima
- Oemojte prekidati koriŹtenje lijeka za dijabetes (oralni hipoglikemici ili inzulini).

Ako ne koristite inzulini: ako su vam zadnja dva testiranja na glukozu u urinu 2% ili viŹe, ili na glukozu u krvi iznad 16mmol/l, ili barem zadnja dva testiranja na keton u urinu pozitivna, javite se svom lijećniku.

Ako koristite inzulini: ako vam je glukozu u krvi iznad 15mmol/l ili su ketoni u urinu pozitivni, povećajte uobićajenu dozu inzulina kratkog djelovanja za 20%. Ako razina ostane visoka ili su ketoni stalno pozitivni, ili ako se javi povraćanje ili umor, javite se svom lijećniku.

Ako ne prestajete povraćati u roku od 4-6 sati i razina glukoze u krvi vam je niska ili raste, ako imate visoku temperaturu, bolove u trbuhu, jaku glavobolju ili umor, javite se u bolnicu.

Njega stopala

Kod dijabetićara se lakŹe mogu javiti ulceracije, infekcije i, u najgorem slućaju, gangrena noŹnih prstiju i stopala, tako da je vaŹno posebnu paŹnju posvetiti stopalima.

Nosite udobnu obuću i svaki dan provjeravajte jeste li dobili Źuljeve, da li vam je koŹa raspucana, da li su se pojavila crvena podrućja ili podrućja bez osjeta. Ako se ne moŹete sami brinuti za svoja stopala ili ih ne moŹete dobro vidjeti, vaŹno je da se podvrgnete redovnoj njezi od strane strućnjaka.

Hipoglikemija

MoŹete ući u hipoglikemiju ako uzimate lijekove za dijabetes. Hipoglikemija se javlja kad previŹe padne glukozu u krvi (obićno oko 3.5mmol/l) i uzrokuje znojenje, glavobolju, konfuznost, glad, trnce oko usta, slabost ili vrtoglavicu, neuobićajeno ponaŹanje.

Lijek

- Imajte spreman izvor glukoze, npr. 30 ml slatkog soka za razrjeđivanje
- Pojedite voće ili sendvić nakon glukoze
- Provjerite razinu glukoze u krvi