

Praktični saveti dijabetičarima

Priredila: dr Nora Lazar Šarnjai

Praktični saveti dijabetičarima

- Šećerna bolest je trajno stanje, a poremećaji u metabolizmu ugljenih hidrata, masti i belančevina udruženi su sa oštećenjem i disfunkcijom brojnih organa i sistema, posebno krvnih sudova, srca, bubrega, oka i nerava. Dijabetes ima osoba sa najmanje dve jutarnje glikemije preko 7 mmol/l ili dve bilo koje preko 11 mmol/l.
- Dobra kontrola šećerne bolesti podrazumeva redovnu upotrebu glukometra, kako bismo imali uvid u visinu šećera u krvi u različitim situacijama.



Praktični saveti dijabetičarima

- Obuka za samokontrolu podrazumeva program neophodnih mera za osamostaljivanje dijabetičara u kontroli svoje bolesti između dva kontrolna pregleda kod lekara kod koga se leči.
- Danas ima više tipova samomerača, uglavnom svi su vrlo jednostavni i namenjeni za svakodnevnu upotrebu od strane pacijenata odnosno nemedicinskog osoblja.

Praktični saveti dijabetičarima

- Planiranje ishrane je drugi osnovni činilac lečenja (zajedno sa fizičkom aktivnošću, edukacijom i samokontrolom) , veliki je izazov i stručna odgovornost kako za pedijatre, tako i za interniste- endokrinologe, lekare nutricioniste.
- Organizam treba da bude snabdeven optimalnim unosom svih hranljivih materija, ugljenih hidrata, proteina, masti, vitamina, minerala i vode. Dijabetičari treba da jedu češće - pet do šest pravilno raspoređenih obroka. Nesumnjivo veliki značaj u ishrani imaju složeni ugljeni hidrati, odnosno dijetna vlakna jer značajno pomažu u regulaciji šećerne bolesti.

Praktični saveti dijabetičarima

- Aerobne vežbe su odlične za osobe sa dijabetesom jer zapošljavaju veće grupe mišića, ali ubrzavaju puls i disanje. To su šetnja, lagano trčanje, vožnja bicikla, plivanje. Za početak treba vežbati tri puta sedmično po pola sata. Za vreme treninga treba povremeno piti gutljaj do dva vode, i obavezno nositi torbicu sa sokom, čokoladom ili šećerom. Po mogućstvu poneti i aparat za merenje šećera jer intenzivna fizička aktivnost može da izazove hipoglikemiju, odnosno pad šećera.



Praktični saveti dijabetičarima

- Hipoglikemije se češće dešavaju pacijentima obolelim od dijabetesa tipa 1, ali mogu da se jave i kod starijih osoba koje su na terapiji tabletama. Ako šećer padne do 3,8 mmol/l srce počinje da lupa, zenice se šire, koža je bleđa, počinje znojenje i podrhtavanje mišića. Tada treba odmah prekinuti fizički rad i uzeti parče čokolade, voćni sok ili čašu vode zaslađenu sa dve do tri kašičice šećera ili meda. Nakon toga pojesti sendvič sa jogurtom ili šoljom mleka.

Praktični saveti dijabetičarima

- Osoba sa dijabetesom je obaveznija prema ličnoj higijeni (redovno pranje zuba, kupanje, nega stopala) od zdrave osobe. Kupanje i održavanje čistoće kože, naročito na prevojima (pazuh, prepone, genitalije, ispod dojki, između prstiju, prevoji na trbuhu kod gojaznih osoba i dr.) preduslov su da se na njoj ne razviju promene, kao što su infekcije, zapaljenja, čirevi, gljivična oboljenja i slično. Stopala su jedan od najopterećenijih delova tela. Njihovo dobro stanje i nega imaju značajan uticaj na pojavu promena čije su posledice oštećenje, oboljenje ili poremećaj cirkulacije krvi u koži i mekim tkivima stopala.

Praktični saveti dijabetičarima

Za rano otkrivanje i prevenciju šećerne bolesti preporučujemo sledeće:

- indikovana je periodična kontrola šećera u krvi u slučaju učestale pojave šećerne bolesti u porodici, gojaznosti, učestalih infekcija, iznad 45.god. života, ako su prisutni simptomi i znaci pratećih oboljenja(kardiovaskularnih bolesti, bolesti štitaste žlezde, kod povreda, operacija i zapaljenja gušterače kao i u slučaju konzumiranja alkohola)

Praktični saveti dijabetičarima

Ako Vi bolujete od šećerne bolesti savetujemo:

- pravilan stil(način) života: zdrava ishrana, adekvatna lična higijena i svakodnevna fizička aktivnost
- redovnu samokontrolu šećera u krvi: vođenje dnevnika samokontrole
- redovne kontrole od strane izabranog lekara: redovno praćenje nivoa šećera u krvi (pre jela i nakon jela) uz HbA_{1c}.
- praćenje oštećenja ciljnih organa: bubrežna, jetrena funkcija, moždana cirkulacija, pregled očnog dna, pregled srca (EKG), lečenje kožnih promena, infekcija, lečenje oštećenja na udovima, specijalistički konsultativni pregledi(ginekolog, internista, oftalmolog neurolog)
- strogo praćanje i lećenje pratećih oboljenja(visokog krvnog pritiska, pregled masnoće i krvi i infekcija)

Praktični saveti dijabetičarima

Ako Vi bolujete od insulin zavisne šećerne bolesti savetujemo:

- redovnu i odgovarajuću ishranu u skladu sa fizičkom aktivnošću.
- pravilan stil(način) života: zdrava ishrana, adekvatna lična higijena i svakodnevna fizička aktivnost
- redovnu samokontrolu šećera u krvi: vođenje dnevnika samokontrole
- redovne kontrole od strane izabranog lekara i lekara pojedinih specijalnosti: redovno praćenje nivoa šećera u krvi (pre jela i nakon jela) uz HbA_{1c}, praćenje oštećenja ciljnih organa: bubrežna, jetrena funkcija, moždana cirkulacija, pregled očnog dna, pregled srca (EKG), lečenje kožnih promena, infekcija, lečenje oštećenja na udovima
- strogo praćanje i lećenje pratećih oboljenja(visokog krvnog pritiska, pregled masnoće i krvi i infekcija)