

Este important să vă monitorizați glicemia!

Monitorizarea glicemiei este cel mai important mod de a vedea cât de bine vă gestionați diabetul!

Cum să vă monitorizați glicemia

Vă puteți măsura glicemia folosind un „glucometru” sau „monitor de glucoză din sânge”. Luați pur și simplu o picătură de sânge înțepându-vă în deget, iar glucometrul vă spune câtă glucoză aveți în sânge la momentul respectiv. Astfel, puteți verifica dacă aveți glicemia în limitele intervalului sănătos.

Buna gestionare a diabetului

Pentru a gestiona diabetul cu succes, glicemia trebuie menținută în limitele normale cu ajutorul injecțiilor cu doza potrivită de insulină, administrate la timp. Cu toate acestea, dacă vă schimbați obiceiurile alimentare (de exemplu, țineți post), sau activitățile fizice, valorile glicemiei dumneavoastră pot scădea sau crește prea mult.

Dacă glicemia crește prea mult (hiperglicemie) și rămâne ridicată, există riscul deteriorării permanente a organelor și de dezvoltare a altor complicații.

Dacă glicemia scade prea mult (hipoglicemie), vă puteți pierde funcții importante, cum ar fi capacitatea de a gândi și de a vă purta normal.

Întrebați medicul sau asistentul care este intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră și obțineți sfaturi despre cum să acționați în situații de hipoglicemie și hiperglicemie.

Pentru mai multe informații și sfaturi personalizate referitoare la diabetul tip 2, vă rugăm să contactați medicul sau asistentul.

Vreți să aflați mai multe despre diabet?
Vizitați-ne site-ul:

www.diabetes.ascensia.com

Atenție: Această broșură nu înlocuiește sfatul medicului sau asistentului.

Sursa: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Elveția
www.diabetes.ascensia.com



DIRECT PHARMA LOGISTICS SRL
Pantelimon, Bd. Biruinței, Nr.162,
biroul nr. 2, 077145, județul Ilfov,
Tel: 004 031 101 9500
diabet@directpharma.ro
www.directpharma.ro

Ascensia, logoul Ascensia Diabetes Care este o marcă comercială și/sau marcă înregistrată a societății Ascensia Diabetes Care Holdings AG. ©2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Toate drepturile rezervate. Data elaborării: ianuarie 2019.

Diabetul tip 2

Informații de bază pentru
pacienții cu diabet tip 2



Diabetul tip 2

Viața cu diabet (diabet zaharat)

Dacă aveți diabet, nu sunteți singur. La nivel mondial, milioane de persoane trăiesc cu diabet. Diabetul reprezintă o afecțiune ce poate fi controlată și, beneficiind de tratament adecvat, puteți avea o viață lungă și împlinită.

Diabetul – Ce trebuie să știți

Diabetul este o afecțiune în care cantitatea de zahăr (glucoză) din sânge este mai mare decât ar fi normal.

Diabetul tip 1 apare când organismul produce insulină în cantități mici sau deloc. Insulina este necesară pentru a ajuta glucoza să pătrundă în celulele corpului. Glucoza provine din alimentele pe care le consumați și este utilizată în toate celulele și organele pentru a genera energia care vă menține funcționarea organismului.

Persoanele cu **diabet tip 2** pot produce insulină, însă celulele nu pot răspunde la insulină în mod adecvat. Cu alte cuvinte, sunt „rezistente la insulină”. La început, pancreasul compensează acest lucru producând mai multă insulină. Dar după un timp, obosește și nu mai poate produce suficientă insulină pentru a menține glicemia în limitele intervalului sănătos.

Cauzele și factorii de risc ai diabetului tip 2

Cauza exactă a diabetului tip 2 nu este cunoscută în totalitate. Cercetările arată că dezvoltarea diabetului tip 2 este legată de mai mulți factori de risc.

Acești factori de risc includ:

- Istoric de hiperglicemie, prediabet și/sau diabet gestațional
- Hipertensiune
- Colesterol ridicat
- Genetica și etnia
- Istoricul familial
- Supraponderabilitatea și obezitatea
- Lipsa exercițiilor fizice
- Vârsta

Cum poate fi tratat diabetul tip 2?

Diabetul răspunde bine la mai multe schimbări simple ale stilului de viață, așa că există multe moduri de a gestiona diabetul. Obiceiurile sănătoase și medicamentele conlucrează pentru a **ține valorile glicemiei sub control**.

- **Alimentația:** Stabiliți-vă un plan alimentar personalizat, preferabil cu ajutorul unui nutriționist cu experiență.
- **Mișcarea:** Fiți activ în viața de zi cu zi.
- **Medicamentele:** Luați medicamentele despre care medicul vă spune că sunt necesare.

Sfaturi pentru un stil de viață sănătos

1. Alimentația. Vă puteți ține glicemia sub control adoptând obiceiuri alimentare sănătoase. Dacă știți ce conțin mesele dumneavoastră, vă va fi mult mai ușor să controlați efectul acestora asupra glicemiei dumneavoastră.

Cu ajutorul unui nutriționist, puteți face anumite schimbări în privința a ce și cât mâncați, dar opțiunile pentru meniul dumneavoastră rămân în continuare numeroase!

- Diversificați! Consumați tipuri diferite de alimente.
- Echilibrați-vă alimentația! Este bine să aveți mai multe mese pe zi și să nu săriți peste mese.
- Alegeți! Legume, produse din cereale integrale, fructe, lactate fără grăsimi, grăsimile sănătoase și carnea slabă sau peștele – multe alimente sunt adecvate pentru regimul dumneavoastră.
- Inspirați-vă! Există cărți de bucate cu multe idei pentru o alimentație echilibrată, cu rețete gustoase și care includ informații nutriționale.



2. Băuturile. Gândiți-vă și la băuturi – și acestea vă pot afecta glicemia.

- Hidratați-vă! Apa este cea mai bună alegere.
- Vă place cafeaua sau ceaiul? Dacă le beți simple, pot fi incluse într-un regim sănătos, cu un aport scăzut de zahăr.
- Alegeți băuturile dietetice! Cele mai multe dintre ele (cum ar fi ceaiul dietetic sau sucurile acidulate „light”) nu conțin zahăr, așa că nu influențează valorile glicemiei.
- Alcoolul conține calorii și uneori zahăr, ceea ce poate influența valorile glicemiei. Întrebați medicul dacă aveți întrebări referitoare la consumul de alcool.

3. Activitățile. Când faceți mișcare, organismul dumneavoastră consumă mai multă energie și epuizează glucoza mai repede decât atunci când sunteți în repaus. Așadar, orice tip de activitate vă ajută să vă reduceți valorile glicemiei. Alegeți o activitate care vă place – astfel, veți avea mai multe șanse să vă țineți de ea. Întrebați medicul dacă aveți nelămuriri.

Câteva exemple ar fi:

- Sporturi active precum ciclismul, mersul pe jos și înotul
 - Exerciții cu greutate
 - Stretching, pilates și yoga
 - Și nu uitați activitățile fizice din viața de zi cu zi (cum ar fi urcatul scării!)
- 4. Nu fumați.** Fumatul reprezintă un factor de risc pentru diabet și vă poate crește riscul de boli cardiace și/sau vasculare, cum ar fi hipertensiunea.

5. Medicamentele. Alimentația sănătoasă și activitățile fizice sunt un bun punct de plecare pentru gestionarea diabetului și pot funcționa și în lipsa altor măsuri. Cu toate acestea, dacă nu sunt de ajuns pentru a vă aduce valorile glicemiei la normal, medicul dumneavoastră poate decide că aveți nevoie de medicamente orale și/sau insulină pentru a atinge acest obiectiv.