

Este important să vă monitorizați glicemia

Pentru a preveni consecințele negative ale diabetului, valorile glicemiei trebuie menținute în intervalul sănătos. Hiper- și hipoglicemia trebuie evitate.

Monitorizarea glicemiei se realizează 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.

Discutați cu medicul sau asistentul despre care ar trebui să fie intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră.

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



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

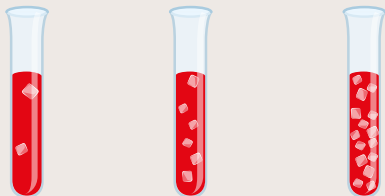
Ascensia, logoul Ascensia Diabetes Care este o marcă comercială și/sau marcă înregistrată a societății Ascensia Diabetes Care Holdings AG. ©2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Toate drepturile rezervate. Data elaborării: ianuarie 2019.

Evitarea hiper- și hipoglicemiei



Evitarea hiper- și hipoglicemiei

Valorile glucozei



Hipoglicemie
(glicemie scăzută)

Valori
normale

Hiperglicemie
(glicemie crescută)

Valorile crescute ale glicemiei – Ce trebuie să știți

HIPERGLICEMIA este denumirea medicală pentru **valorile crescute ale glicemiei**. În hiperglicemie, cantitatea de zahăr (glucoză) din sânge depășește intervalul normal.

Valorile glicemiei cresc prea mult atunci când organismul dumneavoastră nu produce suficientă insulină sau când nu răspunde în mod corespunzător la insulină.

Cauzele valorilor crescute ale glicemiei

În diabetul tip 1 și tip 2, valorile crescute ale glicemiei pot fi cauzate de:

- Uitarea unei injecții cu insulină sau injectarea unei doze prea mici;
- Realizarea unei activități fizice mai puțin intense decât de obicei;
- O masă mai bogată decât ați intenționat;
- Un eveniment stresant la locul de muncă sau acasă.

Cum vă puteți da seama dacă valorile glicemiei dumneavoastră sunt prea CRESCUTE?

Există mai multe semne de urmărit:

- Vă este mai sete decât de obicei;
- Trebuie să urinați mai des;
- Urina dumneavoastră are un miros dulceag

Buna gestionare a diabetului

Pentru a preveni consecințele negative ale diabetului, valorile glicemiei trebuie menținute în intervalul sănătos. Așadar, trebuie să vă verificați glicemia de mai multe ori pe zi. Discutați cu medicul sau asistentul despre care ar trebui să fie intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră, și cât de des ar trebui să vă măsurați glicemia.

Valorile crescute ale glicemiei – Ce trebuie să faceți

Un mod de a vă scădea glicemia este crescând nivelul activităților fizice. Dar dacă aveți glicemia foarte crescută, este posibil să aveți așa-numitele cetone în urină. În acest caz, nu trebuie să faceți mișcare! Motivul este că activitatea fizică în timp ce sunt prezente cetone în urină poate face glicemia să crească și mai mult. Întrebați medicul cum puteți verifica prezența cetonei și care ar fi cel mai bun mod de a reduce valorile glicemiei la normal.

Alimentele pe care le consumați au o influență majoră asupra valorilor glicemiei. Revizuiți cantitatea și tipurile de alimente pe care le consumați, și reduceți consumul de zahăr.

Dacă o alimentație sănătoasă și activitatea fizică nu funcționează destul de bine, medicul dumneavoastră vă poate reajusta programul de administrare sau dozele insulinei sau ale altor medicamente pentru diabet (dacă v-au fost prescrise de medic).

Valorile scăzute ale glicemiei – Ce trebuie să știți

HIPOGLICEMIA este denumirea medicală pentru **valorile scăzute ale glicemiei**. În hipoglicemie, cantitatea de zahăr (glucoză) din sânge este sub intervalul normal.

Atenție! Dacă glicemia dumneavoastră scade prea mult, sunteți expus riscului unor consecințe severe, cum ar fi accidente, răniri, comă și deces. Glicemia scăzută necesită o acțiune imediată!

Întrebați medicul sau asistentul care ar trebui să fie intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră.

Cauzele valorilor scăzute ale glicemiei

Cauzele valorilor scăzute ale glicemiei pot fi:

- Doza de insulină a fost prea mare (diabet tip 1);
- Doza medicamentului oral pentru diabet a fost prea mare și trebuie ajustată (diabet tip 1 și diabet tip 2 tratat cu insulină);
- Ați avut mese mai puțin bogate decât ați intenționat;
- Nu ați mâncat înainte de a face mișcare;
- Ați fost mai activ decât de obicei;
- Ați fost tensionat sau stresat – tensiunea sau stresul pot face organismul să reacționeze prin reducerea valorilor glicemiei..

Cum vă puteți da seama dacă valorile glicemiei dumneavoastră sunt prea SCĂZUTE?

The way you react to low blood sugar levels may not be the same for everyone. Fiecare persoană poate reacționa diferit la glicemia scăzută. Ascultați-vă corpul și urmăriți aceste potențiale semne:

- Vă este foame sau greață
- Ați transpirat, aveți corpul lipicios sau vă este frig
- Tremurați, sunteți anxios sau nervos
- Vă simțiți buimac, adormit sau amețit
- Vă simțiți slăbit sau obosit
- Nu vă coordonați mișcările, sunteți dezorientat sau delirați
- Vă pierdeți repede cumpătul sau răbdarea
- Sunteți încăpățânat, trist sau furios
- Aveți pulsul accelerat sau foarte accelerat
- Vă doare capul
- Vedeți neclar sau nu vedeți bine
- Aveți coșmaruri sau strigați în somn
- Ați avut convulsii sau v-ați pierdut cunoștința

Valorile scăzute ale glicemiei – Ce trebuie să faceți

Medicul sau asistentul vă va sfătui cum să reacționați în situațiile în care aveți glicemia scăzută și vă va face recomandări. În general, se recomandă următorii pași simpli:

1. Mâncați sau beți ceva care să conțină 15-20 grame de zahăr;
2. Testați-vă glicemia din nou după 15 minute;
3. Dacă glicemia este în continuare scăzută, repetați acești pași;
4. Când glicemia vă revine la normal, și dacă nu aveți programată o masă în următoarele două ore, luați o gustare.

Hipoglicemie severă este atunci când apare un episod de glicemie foarte scăzută și nu vă puteți reveni fără ajutor. Ca **tratament de urgență pentru hipoglicemia foarte scăzută**, se poate injecta o substanță numită glucagon. Glucagonul contracarează efectele insulinei stimulând ficatul să elibereze rezervele de glucoză în sânge. Dacă aveți tendința de a suferi episoade severe de hipoglicemie, discutați cu medicul dumneavoastră pentru o rețetă de glucagon și indicații de utilizare. Dacă aveți hipoglicemie severă și v-ați pierdut cunoștința, altcineva va trebui să vă facă injecția cu glucagon. Așadar, membrii familiei, prietenii și colegii ar trebui să învețe cum să vă administreze glucagonul când aveți nevoie de acesta.