4 МЕТАБОЛИЧКА КОНТРОЛА ДИЈАБЕТЕСА

ГЛУКОЗА У КРВИ, КРВНИ ПРИТИСАК, МАСНОЋЕ У КРВИ, ИНДЕКС ТЕЛЕСНЕ МАСЕ

Повишене вредности глукозе у крви, повишен крвни притисак, повећан ниво „масноћа у крви“ као и гојазност доприносе развоју компликација дијабетеса. Зато је важно да ове параметре редовно контролишете и придржавате се савета лекара и фармацеута у вези са здравим стилом живота (балансирана исхрана уз адекватну физичку активност) и препорученом терапијом.

- ☑ Редовно контролишите Ваш крвни притисак и бележите добијене вредности у дневник.
- ☑ Редовно контролишите „масноће у крви“ (холестерол и триглицериде).
- ☑ Израчунајте индекс телесне масе и обим струка и ако је добијени резултат већи од циљаних/жељених вредности придржавајте се савета лекара и фармацеута о здравом начину живота.
- ☑ Придржавајте се савета о правилној исхрани (планирање оброка, разноврсна и редовна исхрана).
- ☑ Придржавајте се савета о редовној физичкој активности.
- ☑ У случају да су вам прописани лекови за повишен крвни притисак, „масноће у крви“ и/или гојазност редовно их примењујте и за све нејасноће у вези са терапијом потражите савет свог лекара и фармацеута.

  НЕМОЈТЕ одустајати од редовне контроле глукозе у крви, крвног притиска, холестерола и триглицерида, телесне масе и обима струка јер само на тај начин држите ваш дијабетес под контролом.








РЕПУБЛИКА СРБИЈА
ФАРМАЦЕУТСКА КОМОРА
The Pharmaceutical Chamber of Serbia

САВЕТИ ЗА ПРАВИЛНО МЕРЕЊЕ КРВНОГ ПРИТИСКА КОД КУЋЕ?

- мерите крвни притисак у седећем положају након 5 минута одмора,
- избегавајте конзумацију кафе пре мерења,
- поставите манжетну апарата на слободној надлактици (без одеће која би стезала надлактицу) 1,5 до 2,5 cm изнад унутрашње стране зглоба тако да вам не стеже руку,
- седите исправљених леђа са руком ослоњеном на чврсту подлогу у нивоу срца,
- немојте се померати или причати за време мерења,
- запишите измерене вредности крвног притиска како бисте их показали лекару при следећој контроли,
- код старијих особа се не саветује примена апарата који мере крвни притисак на зглобу руке,
- жељене вредности крвног притиска би требало да буду ниже од 140/80 mmHg (циљне вредности су индивидуалне и заједно их одређујете са својим лекаром).

КАКО ИЗРАЧУНАТИ СВОЈ ИНДЕКС ТЕЛЕСНЕ МАСЕ (*BMI*)?

Вашу телесну масу у килограмима поделите са бројем који добијете када помножите вашу висину са висином изражену у метрима и добићете свој индекс телесне масе (*BMI*).

За особу телесне масе 69 kg и висине 170 cm (1,7 m) индекс телесне масе се израчунава на следећи начин: 69 kg/1,7m^2 и износи 23,88.

Жељене вредности индекса телесне масе би требало да буду ниже од 25 kg/m^2 .

КОЈА ВРЕДНОСТ ОБИМА СТРУКА ЈЕ ЖЕЉЕНА?

Обим струка код жена би требало да буде мањи од 80 cm, а код мушкараца мањи од 94 cm.

У случају да су ваше измерене вредности изнад жељених вредности, потражите савет вашег лекара и фармацеута у вези са променом стила живота и потребом за увођењем терапије.

ПОТЕНЦИЈАЛНИ ПОЗИТИВНИ ЕФЕКТИ ГУБИТКА 10kg

- 50% смањење глукозе наташте
- 15% смањење LDL-холестерола
- 8% повећање HDL-холестерола („доброг“ холестерола)
- 10% смањење укупног холестерола
- 30% смањење триглицерида
- за 10 mmHG смањење крвног притиска

РЕПУБЛИКА СРБИЈА
ФАРМАЦЕУТСКА КОМОРА
The Pharmaceutical Chamber of Serbia