

## САМОКОНТРОЛОМ ДО КОНТРОЛЕ ДИЈАБЕТЕСА

Шећер је један од најважнијих извора енергије за Ваше тело, али се може искористити тек када из крви уђе у ћелије. Да би се то догодило, потребна је довољна количина инсулина. У дијабетесу се не производи довољно инсулина у панкреасу и/или су ћелије неосетљиве на инсулин. Због тога улазак шећера из крви у ћелије није адекватан, а као последица расте вредност шећера у крви. Дијабетес је хронично стање у коме постоји стално повишен ниво шећера у крви, а смањен у ћелијама тела.

С овом болешћу је, придржавајући се правила здравог живота, лечења и правилне исхране, могуће квалитетно и дуго живети.

Проналажење равнотеже између правилне исхране, физичке активности и лечења, основа је доброг живота са дијабетесом. Самоконтрола ту може помоћи. То значи да сами пазите на свој шећер у крви и активно учествујете у лечењу своје болести.

## САМОКОНТРОЛА ПОДРАЗУМЕВА И САМОДИСЦИПЛИНУ.

То је изузетно важно, јер много тога што учините током дана утиче на Ваш шећер у крви. Ви сами свакодневно узимате своје лекове. Ви одлучујете шта и када једете. Ви бирате како, када и колико сте физички активни. Код Вас је кључ Вашег здравља.

Самоконтрола нивоа шећера (контрола гликемије) је саставни део лечења шећерне болести и уједно најбољи начин да сазнате како храна, лекови и физичка активност утичу на ниво шећера у крви и која је њихова међусобна веза. Најбољи начин да утврдите да ли је Ваша болест добро регулисана је редовно мерење шећера у крви.

Контрола гликемије Вас стално подстиче на опрез, даје Вам могућност кориговања терапије и могућност интервенције у случају неке компликације.

Апарати за мерење шећера у крви (глукометри) су свима доступни и са великом тачношћу Вам могу помоћи да контролишете свој шећер. Они су лаки за руковање и треба их редовно користити.

## САМОКОНТРОЛА НИВОА ШЕЋЕРА У КРВИ НИЈЕ ЈЕДИНИ СЕГМЕНТ САМОКОНТРОЛЕ ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ.

Самоконтрола болести подразумева програм неопходних мера за осамостаљивање оболелих од шећерне болести, између два прегледа код лекара. Преузмите одговорност за своје здравље и водите рачуна о:

- Својој телесној тежини.
- Правилној исхрани.
- Контроли нивоа шећера у крви.
- Физичкој активности.
- Редовном и правилном узимању терапије.

## ВИСОКЕ ВРЕДНОСТИ ШЕЋЕРА У КРВИ МОГУ ДА ДОВЕДУ ДО БРОЈНИХ КОМПЛИКАЦИЈА.

Дијабетес се развија полако и не боли, а може довести до озбиљних оштећења очију, срца, бубрега, нерава и крвних судова. Компликације настају постепено, можда се не могу спречити, али се сигурно могу успорити и контролисати.

## НАЈДОСТУПНИЈИ ЗДРАВСТВЕНИ РАДНИК, КОЈИ ВАМ МОЖЕ ПОМОЋИ У СПРОВОЂЕЊУ САМОКОНТРОЛЕ, ЈЕ ВАШ ФАРМАЦЕУТ.

Зато, ако имате неко питање или недоумицу о правилној употреби лекова, начину исхране или самоконтроли шећера у крви, између две посете лекару - питајте свог фармацеута.

ИМЕ ПАЦИЈЕНТА \_\_\_\_\_

АПOTEKA \_\_\_\_\_

## МОЈИ ЛЕКОВИ

### РАСПОРЕД УЗИМАЊА ТЕРАПИЈЕ

	ЛЕК	ДОЗА	УЈУТРУ НАВЕСТИ ВРЕМЕ	У ТОКУ ДАНА НАВЕСТИ ВРЕМЕ	УВЕЧЕ НАВЕСТИ ВРЕМЕ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

КАДА ТРЕБА ДА ДОЂЕМ ДА ПРЕУЗМЕМ НОВЕ ЛЕКОВЕ \_\_\_\_\_



У табели су наведени лекови које узимате. Лекови који су Вам прописани за шећерну болест ће помоћи Вашем телу да задржи ниво шећера у нормалном опсегу. Веома је важно да знате имена ваших лекова, тачне дозе и време када треба узети лек. Такође, обратите пажњу на то да ли се лек примењује уз оброк или без присуства хране.

Увек се консултујте са својим лекаром или фармацеутом о другим лековима или додацима исхране које бисте желели да узимате, укључујући витамине, минерале и биљне производе (чајеве и сл.).

Нередовна и неправилна примена лекова може бити повезана са нежељеним исходима и напредовањем болести. Зато је веома важно да све лекове примењујете на правилан начин, односно према саветима које сте добили од лекара и фармацеута. Правилна примена лекова ће омогућити контролу шећера у крви, крвног притиска и масноћа што ће утицати на то да се боље осећате и обављате нормално свакодневне активности. Уколико, из неког разлога, не можете да узимате лекове према савету лекара и фармацеута, обратите им се за помоћ.

Сваки проблем се може решити, немојте одустајати од терапије.

Понекад се може десити да након узимања лека осетите непријатност у желуцу попут бола или нелагодности, чак и пролива. Такве нежељене реакције на лек су најчешће пролазног карактера или захтевају измену начина примене лека (уз оброк или без). Обратите се лекару или фармацеуту за помоћ.

Понекад се може десити да нисте у могућности да примените лекове у одговарајуће време. Уколико пропустите дозу, можете је узети у наредних неколико сати, али немојте никада узети дуплу дозу зато што сте прескочили претходну.

Лекове чувајте на сувом месту и собној температури, ван домаћаја деце. Уколико примењујете инсулин у терапији, можете га чувати у фрижидеру, али се препоручује да буде на собној температури најмање 30 минута пре примене.

У случају да имате било какве недоумице у вези са узимањем лекова обратите се Вашем лекару и фармацеуту!



## ПРАВИ ИНСУЛИН

- Паковања инсулина као и називи често су врло слични. Увек проверите назив и врсту инсулина са Вашим фармацеутом, пре него што напустите апотеку.
- Могуће је да у току Вашег лечења дође до промене *врсте инсулина/пен бризгалице*, па је зато важно да се о томе посаветујете са Вашим фармацеутом.

## ПРАВА ДОЗА

- Инсулин је доступан у претходно припремљеним пен бризгалицама (од енг. речи *pen* што значи оловка). То ће Вам бити назначено на рецепту и јасно објашњено од стране фармацеута.
- Доза инсулина се изражава у јединицама (енг. реч *Unit* - јединица). Увек проверите са Вашим фармацеутом да ли сте добро разумели дозу коју би Ви требало да примењујете.

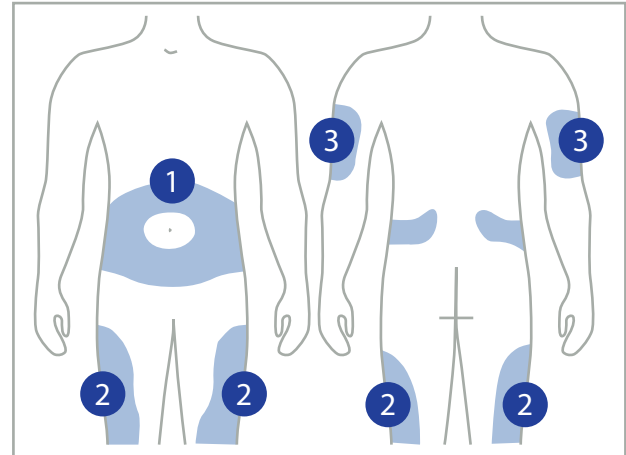
## ПРАВИ НАЧИН ПРИМЕНЕ ПЕН ИНСУЛИНА

### Избор и преглед места примене пен-а

- Прегледајте место примене пре давања инјекције.
- Избегавајте места која показују промене на кожи (задебљања, отоке, упале).
- Избегавајте подручје 10cm око пупка, као и ожиљке.
- Инјекцију дати на чисто место, уз претходно прање руку.
- Дезинфекција места примене најчешће није потребна.
- Упознајте се са „ротационом схемом“.

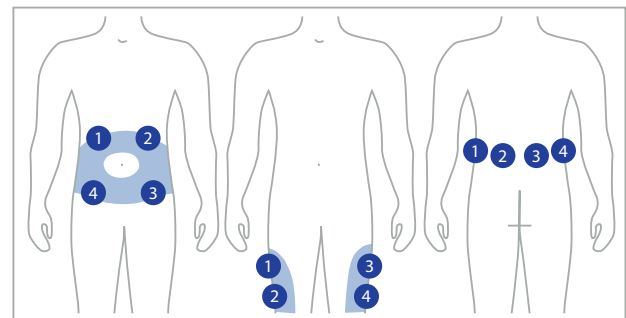
### Место примене/Ротациона схема

- Могућа је примена инсулина у једном од четири дела тела (стомак, бутине, надлактице и задњица) (Слика 1).
- Важно је да мењате место примене у оквиру истог дела тела у који је препоручено давање, на следећи начин:
- Регије за инјекције поделите на квадранте (или половине када су у питању бутине и задњица).
- Кориситите једну регију у току недеље тако што ћете мењати место инјекције у правцу кретања казаљке на сату.



Слика 1: 1-Стомак; 2-бутине; 3-надлактице;  
4-задњица (горња зона)

- Инјекције које дајете у оквиру једног квадранта или једне половине треба да буду удаљене најмање 1cm једна од друге.
- Питајте Вашег фармацеута да Вам објасни правилан начин мењања места за убризгавање инсулина (тзв. ротациона схема). Погледајте и слику 2:



Слика 2: Ротациона шема по квадрантима

### Техника примене

- Пре сваке инјекције прегледајте *пен* (причврстите иглу, подесите 2 јединице на мерачу држећи *пен* ка горе, и палцем притисните потискивач). Када је проток потврђен (појавом капљице на врху игле), подесите жељену дозу на бројилу.
- Благо подигните кожу на месту примене инсулина, како бисте били сигурни да ћете убризгати инсулин у масно ткиво (хват као при штипању; слика 3 испод).



Слика 3: Правилна техника подизања коже (лево) и неправилна техника (десно)

- Инсулин се примењује (инјектира) под углом од 90°, ако није другачије наглашено.
- Примените терапију брзим покретом.
- Оставите иглу у кожи најмање 10 секунди након што сте палцем потпуно притисли потискивач на пен-у.
- Ослободите кожу притиска.
- Безбедно одложите иглу.
- Ставите нову иглу сваки пут кад убризгавате инсулин.

## У ПРАВО ВРЕМЕ

- Људи примењују инсулин у различито време, непосредно пре оброка, уз оброк или одмах након оброка.
- Проверите са Вашим фармацеутом када је Ваше време за примену инсулина.

## КАКО УЧИНИТИ ПРИМЕНУ МАЊЕ БОЛНОМ

- Инсулин који је у употреби чувати на собној температури.
- Користити краћу иглу мањег дијаметра.
- Користити нову иглу за свако давање.

- Брзим покретом убацити иглу под кожу.
- Полако и до краја палцем притиснути потискивач на пен-у.
- Уколико користите алкохол за брисање места примене (иако дезинфекција најчешће није потребна), сачекајте да алкохол потпуно испари.
- Ако осетите јак бол на месту примене, притисните место 5-8 секунди, али никада не масирајте место!

## ХИПОГЛИКЕМИЈА

Симптоми хипогликемије су:

- прекомерно знојење,
- глад,
- узнемиреност,
- бледило,
- подрхтавање,
- убрзано лупање срца,
- трњење усана,
- вртоглавица.

Хипогликемија је чест нежељени ефекат примене инсулина. Јавља се када Ваш ниво шећера у крви буде испод 3,9 mmol/l. Забележите сваку епизоду хипогликемије и пријавите учесталост на следећој контроли. Уколико се хипогликемија често јавља, обратите се лекару или фармацеуту.

## ЧУВАЊЕ ИНСУЛИНА

**Залихе инсулина чувати у фрижидеру заштићено од замрзавања. Инсулин који је у употреби можете чувати на собној температури најдуже месец дана, заштићен од директне светлости и извора топлоте.**

**ХИПЕРГЛИКЕМИЈА, КЕТОАЦИДОЗА  
И ХИПОГЛИКЕМИЈА****ХИПЕРГЛИКЕМИЈА ЈЕ СТАЊЕ У КОМЕ ЈЕ  
НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ ПОВИШЕН И  
МОЖЕ СЕ ЈАВИТИ:**

- Ако прескочите дозу лека.
- Ако једете више него иначе.
- Ако сте мање физички активни него обично.
- Ако сте под стресом или сте болесни.

**КОЈИ СИМПТОМИ УКАЗУЈУ НА ПОВЕЋАН  
НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ?**

- Изражен осећај жеђи.
- Појачано мокрење.
- Сувоћа уста.
- Осећај слабости, малаксалост и бол у мишићима.
- Замагљен вид.

Ако препознате код себе симптоме који указују на хипергликемију, измерите свој шећер у крви. Хипергликемија је стање у ком је шећер у крви изнад 10 mmol/l, а ако је он преко 16,7 могуће су додатне компликације, односно појава кетоацидозе. У оваквим ситуацијама потребно је да одредите ниво кетона у крви или у урину. Ако то не можете да урадите сами, потражите помоћ лекара.

Ако поштујете своју терапију и савете за живот са дијабетесом (уравнотежену исхрану и физичку активност), а вредности гликемије су Вам више од циљних дуже од 3 дана, вероватно је потребно кориговати терапију. Посаветујте се са својим лекаром или фармацеутом!

**КЕТОАЦИДОЗА-ПОВИШЕН НИВО КЕТОНА  
У КРВИ**

Углавном се јавља код пацијената са дијабетесом тип 1. До овог проблема долази услед неадекватног реаговања на симптоме хипергликемије. Симптоми који указују на кетоацидозу су:

- Појачано мокрење и жеђ
- Дубоко дисање
- Слаткасти задах
- Мучнина и повраћање
- Помућење свести

Ово је озбиљно стање и захтева хитне мере лечења, а до доласка у здравствену установу потребан је интензиван унос воде.

**ХИПОГЛИКЕМИЈА ЈЕ СТАЊЕ У КОМЕ ЈЕ  
НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ СНИЖЕН И МОЖЕ  
СЕ ЈАВИТИ АКО:**

- Узмете лекове, а да при том нисте унели довољно хране или ако прескочите оброк.

- Узмете превише инсулина или таблета за контролу шећера у крви.
- Ако сте физички активнији него обично.
- Ако пијете алкохол, посебно пре оброка.

**КОЈИ СИМПТОМИ УКАЗУЈУ НА НИЗАК  
НИВО ШЕЋЕРА У КРВИ?**

- Мучнина и главобоља.
- Изразита глад.
- Осећај нервозе, раздражљивости или вртоглавица.
- Утрнулост или пецкање у врховима прстију или уснама.
- Хладна и бледа кожа/хладан зној.
- Дрхтавица, убрзано лупање срца.
- Потешкоће у концентрацији, збуњеност, промене расположења.
- Краткотрајне промене вида.

Ако препознате код себе симптоме који указују на хипогликемију, одмах измерите шећер у крви, ако је вредност мања од 3,9 mmol/l (ово је вредност која важи за већину људи, проверите са Вашим лекаром да ли она важи и за Вас) одмах унесите храну или пиће који ће Вам повећати шећер у крви. До хипогликемије може да дође и током дана и током ноћи, тако да са собом увек треба да имате неки облик глукозе и Ваш мерач шећера у крви.

Ако измерите вредност шећера мању од 3,9 mmol/l узмите:

- Пола шоље воћног сока или коле.
- 5-6 бомбона које можете брзо сажвакати.
- Коцку шећера или парче чоколаде.
- Једну до две чајне кашике шећера или меда.

Сачекајте 15 минута, а затим поново проверите шећер у крви. Ако је и даље низак, наставите да једете или пијете оно што ће вам повећати шећер, одмарајте се. Када се ваш шећер врати на нормалан ниво, поједите свој редован оброк или ужину.

Ако не препознате симптоме хипогликемије на време и дође до губљења свести неопходно је да имате код себе Глукагон и да особе из ваше околине буду упознате шта треба да предузму у таквој ситуацији.

Ако Вам се често дешава да имате симптоме хипергликемије или хипогликемије, разговарајте са својим фармацеутом о начину примене терапије и Вашим животним навикама, ако поштујете све мере које су Вам прописане, а проблем се и даље јавља, посетите свог лекара и пре заказане контроле.



Контрола нивоа глукозе у крви је најбољи начин да управљате својом болешћу.

### САМОКОНТРОЛА ПОДРАЗУМЕВА И САМОДИСЦИПЛИНУ.

То је изузетно важно, јер много тога што учините током дана утиче на Ваш шећер у крви. Ви сами свакодневно узимате своје лекове. Ви одлучујете шта и када једете. Ви бирате како, када и колико сте физички активни. Код Вас је кључ Вашег здравља.

Самоконтрола нивоа шећера (контрола гликемије) је саставни део лечења шећерне болести и уједно најбољи начин да сазнате како храна, лекови и физичка активност утичу на ниво шећера у крви и која је њихова међусобна веза.

Контрола гликемије Вас стално подстиче на опрез, даје Вам могућност кориговања терапије и могућност интервенције у случају неке компликације.

Апарати за мерење шећера у крви (глукометри) су свима доступни и са великом тачношћу Вам могу помоћи да контролишете свој шећер. Они су лаки за руковање и треба их редовно користити.

### НАЈБОЉИ НАЧИН ДА УТВРДИТЕ ДА ЛИ ЈЕ ВАША БОЛЕСТ ДОБРО РЕГУЛИСАНА ЈЕ РЕДОВНО МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА У КРВИ.

Ниво шећера у крви треба да мерите на прави начин и у време које најефикасније може да покаже дневне осцилације. Провера је пожељна:

- Када се пробудите (наште), да видите да ли је ниво шећера у крви под контролом током ноћи и сна.
- Два сата након оброка, да бисте знали како храна коју уносите утиче на ниво шећера у крви.
- Пре и 15 минута након физичке активности, да бисте видели како та активност утиче на вашу гликемију.

Поред појединачних мерења, од великог значаја за контролу болести, је да редовно радите дневни профил гликемије.

### ШТА ЈЕ ДНЕВНИ ПРОФИЛ ГЛИКЕМИЈЕ?

Дневни профил гликемије представља 7-8 мерења и бележења резултата, у току истог дана, по следећем распореду:

- Пре свих главних оброка (доручка, ручка и вечере) и 1,5-2 сата након њих.

- Увече, пред спавање.
- У 3 сата ујутру (ово мерење је неопходно само када је особа на терапији инсулином).

### КОЛИКО ЧЕСТО ТРЕБА ДА МЕРИТЕ ШЕЋЕР У КРВИ?

- Ако имате дијабетес тип 1 - урадите дневни профил гликемије најмање 2 пута недељно, а у међувремену преконтролишите ниво гликемије наште најмање још једном недељно.
- Ако имате дијабетес тип 2 и користите лекове - урадите дневни профил гликемије једном месечно, а у међувремену измерите гликемију наште и после оброка још једном недељно.
- Ако имате дијабетес тип 2 и примате инсулин - урадите дневни профил гликемије једном недељно, а у међувремену проверите гликемију наште и после оброка још једном недељно.

Имајте на уму: самоконтрола је једини начин да баш сваког дана знате како је Ваша болест регулисана.

Добро регулисана шећерна болест значи да је вредност Вашег шећера у крви на празан стомак до 7,0 mmol/l, а два сата након оброка испод 9 mmol/l.

### КАДА ЈЕ ПОТРЕБНО ЧЕШЋЕ КОНТРОЛИСАТИ ШЕЋЕР?

Самоконтролу је потребно интензивирати у свакој ситуацији када постоје одступања од нормалног начина и режима живота (промене у исхрани, у физичкој активности, као и током неке друге болести).

### САВЕТИ ЗА ПРАВИЛНО МЕРЕЊЕ ШЕЋЕРА У КРВИ:

**Оперите руке** - прво добро оперите и обришите руке јер прљавштина, сапун и храна могу утицати на резултат мерења. Ако користите алкохол, сачекајте да се добро осуши.

**Загрејте руке** - ако су Вам руке хладне, значи да немате довољно крви у капиларима и самим тим ћете имати потешкоћа у добијању одговарајуће капљице крви. Због тога се препоручује да загрејете руке топлим водом или да добро протрљате шаке и прсте пре мерења.

**Редовно мењајте место тестирања** - користите за свако наредно мерење други прст или део прста. Ово омогућава прстима да се опораве након тестирања.



**Редовно мењајте иглице** - користите сваки пут нову иглицу, јер коришћење иглице више пута може да иступи иглицу, па ће убадање бити болније, али може доћи и до преношења инфекције (о овоме нарочито водите рачуна ако више особа користи исти апарат).

**Подесите дубину убадања на одговарајући ниво за Вас** - ово може значајно да смањи бол за време тестирања. Боље је да буде мало дубљи увод, него да се притиска прст како би се добила крв.

## **ВОЂЕЊЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЕ**

Уписивање резултата мерења шећера у крви у посебну табелу (дневник) омогућава бољу контролу болести.

Записујте сваки измерени резултат, заједно са информацијом о величини оброка и нивоу физичке активности у време мерења. Величину оброка и ниво физичке активности сами процените и пратите у којој мери утичу на Ваш ниво шећера у крви.

Дневик самоконтроле увек носите са собом, јер ће он бити од велике помоћи Вашем лекару да одлучи која је терапија за Вас најефикаснија.

**Самоконтрола нивоа шећера у крви није једини сегмент контроле шећера у крви-треба да контролишете и *HbA1c***

Вредност *HbA1c* показује Ваш просечан ниво шећера у крви током последња 2 до 3 месеца. То је као меморија Вашег нивоа шећера у крви.

Циљ који треба да поставите себи је да ова вредност буде увек испод 7%, на тај начин смањујете ризик од појаве компликација дијабетеса.

*HbA1c* треба да проверите 2 пута годишње, ако је Ваша болест добро контролисана, а 4 пута годишње, ако не успевате да достигнете циљне вредности или ако сте у међувремени мењали терапију.

\*циљне вредности за ниво шећера у крви и *HbA1c* дате у тексту, важе за највећи број пацијената, о циљним вредностима које Ви треба да поштујете консултујте се са својим лекаром или фармацеутом.

### 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 стилем 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 циљних/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.



## 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 вишином 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:  $69 \text{ kg} / 1,7\text{m} \times 1,7\text{m}$  и износи 23,88.

Жељене вредности индекса телесне масе би требало да буду ниже од  $25 \text{ kg/m}^2$ .

## 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.

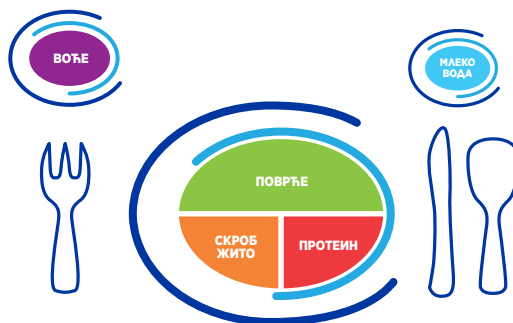
## ПОТЕНЦИЈАЛНИ ПОЗИТИВНИ ЕФЕКТИ ГУБИТКА 10kg

- 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



**10 ВАЖНИХ ПРАВИЛА У ИСХРАНИ**

- Индивидуално прилагођена дијета, 3 главна (доручак, ручак и вечера) и 2-3 споредна (2 ужине и помоћни оброк пре спавања).
- Оптимално избалансирана исхрана 50-55% угљених хидрата, 15% беланчевина, 30% масти.



- Уз сваки оброк унесите угљене хидрате - намирнице богате дијетним влакнима (производе од интегралног брашна, овсена каша, мусли...). Пружају дужи осећај ситости, олакшавају варење, умањују појаву хипогликемије. Избегавајте производе од белог брашна.
- Ограничите унос засићених масти.
- Више воћа и поврћа, бар 5 порција дневно.
- Више легуминоза - леблебије, пасуљ, грашак, соја, сочиво.
- Риба 2х недељно, најбоље морска јер садржи омега-3 масне киселине које делују кардиопротективно.
- Ограничите унос шећера и заслађене хране.
- Смањите унос соли. Мање од 2,3г, идеално до 1,5г тј, мање од пола кафене кашичице дневно.
- Унесите доста течности 1,5-2л (првенствено воду, незаслађене чајеве, сокове...).
- Ограничите унос алкохола. Највише 1 пиће дневно за жене и 2 пића дневно за мушкарце уз храну, јер тада нема значајног утицаја на ниво шећера у крви. Употреба алкохола пре јела доводи до хипогликемије, а после јела до хипергликемије. Поједите слаткиш пре одласка на спавање ако је алкохол конзумиран.

**“РУЧНИ” ВОДИЧ КРОЗ ПОРЦИЈЕ**

Користите руке како бисте проценили препоручену величину порције. Када се планира оброк водите рачуна о следећем:

- Воће, интегралне житарице, скроб (кромпир, пиринач, кукуруз): величина песнице.
- Поврће: колико може да стане у дланове.
- Месо: колико може да стане на длан, дебљине малог прста.
- Масти: колико стаје на врх палца.
- Млеко/вода: пити воду или највише 250 мл нискомасног млека уз оброк.



**ХРАНА КОЈА СЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ****Млеко и млечни производи**

- препоручују се производи са мањим садржајем масти,
- у току дана користите до 1/2 литра јогурта, млека, кефира и других млечних производа.

**Хлеб и тестенине**

- препоручују се производи од интегралног брашна.

**Јаја**

- предност има беланце,
- препоручују се 2 жуманца недељно или 4-6 беланца.

**Зачини**

- неограничено: алева паприка, бибер, мирођија, оригано, каранфилић, ким, рен, рузмарин, босиљак...

**Поврће**

- препоручује се поврће са мање угљених хидрата: спанаћ, блитва, паприка, парадајз, тиквице, купус, печурке, лук, броколи, карфиол,
- ограничите унос поврћа богатог угљеним хидратима: пасуљ, грашак, шаргарепа, кромпир, цвекла, пиринач, кукуруз.

**Месо**

Препоручују се:

- немасна меса (кокошје, пилеће, ћуреће, гушчје, пацје, коњско, говеђе, јунеће, телеће, јагњеће, овчје),

- све врсте морских и речних риба,
- месне прерађевине са мањим садржајем масноће (шунка, пршута, сушено месо),
- дозвољено је прасеће и свињско месо, али посно и не често.

**Воће**

- препоручује се воће са мање угљених хидрата: малине, јагоде, купине, боровнице, вишње, лимун, поморанџа, мандарина,
- ограничите унос воћа са више угљених хидрата: кајсије, брескве, шљиве, јабуке, трешње, крушке, грожђе, банана, смокве, ананас.

**Заслађивачи**

- препоручују се: аспартам, сахарин, ацесулфам калијум, сукралоза, неотам, биљни заслађивач-стевиа (немају калоријску вредност),
- манитол, сорбитол, ксилитол, фруктоза (имају одређену калоријску вредност).

Припрема хране: свеже, куване, куване на пари, динстане, печене, гриловане.

Не постоји „лоша“ храна. Постоји „лоша количина“ хране.

За неке намирнице важи „што мање-то боље“.



**ХРАНА КОЈУ ТРЕБА ИЗБЕГАВАТИ УКОЛИКО БОЛУЈЕТЕ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ****Храна која садржи пуно масноћа:**

- пуномасни сиреви, намази од сира, павлака, путер
- саламе, кобасице, паштете, месни наресци, виршле
- купљене пите, бурека и сл.,
- индустријски припремљена јела,
- пржени кромпирићи, пржена и похована јела,
- изнутрице,
- додаци јелу: мајонез, тартар сос, сенф.

**Храна која садржи пуно масноћа и шећера:**

- чоколада,
- слатки намази од чоколаде, лешника или кикирикија,
- сладолед,
- торте, послатице и колачи.

**Храна која садржи пуно шећера:**

- мармеладе, џемови, мед, бомбоне,
- воћни сирупи,

- компоти и други воћни производи у конзервама,
- пудинзи и индустријски припремљени кремове,
- безалкохолна пића (нпр. газирани напитци, воћни сокови),
- ликери,
- слатка стона и десертна вина,
- пире од парадајза, кечап,
- хлеб и производи од белог брашна (тестенине),
- суво воће.

**Храна која садржи пуно натријума (соли):**

- поврће из конзерви,
- кисели купус,
- рибе из конзерви,
- слане грицкалице,
- зачински умаци,
- супени концентрати,
- прашак за пециво.



**ПРЕДЛОГ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

- најмање 150 минута недељно упражњавајте аеробну активност (пешачење, пливање, планинарење, бициклизам, плес),
- ходање је кључ контроле телесне тежине,
- кад год је могуће идите пешке, а тежите да то буде 30 минута брзог хода дневно,
- ходајте до посла и назад и сваки пут када идете у куповину,
- користите степенице уместо лифта,
- при гледању телевизије, устаните и прошетајте за време реклама,
- уколико имате башту, проводите што више времена у њој,
- ако имате пса, шетајте га што чешће,
- пратите децу у њиховим физичким активностима,
- интензитет активности који се препоручује је: **максималан пулс у напору : 217 - (године x 0,85).**

**ПРИМЕР ДНЕВНЕ ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ У ТРАЈАЊУ ОД 60 МИНУТА**

АКТИВНОСТ	ТРАЈАЊЕ (МИН.)
Ходање од куће до аутобуске станице	5
Ходање од аутобуске станице до посла	7
Пењање степеницама током радног дана	8
Ходање на послу (током паузе)	6
Ходање од посла до аутобуске станице	7
Ходање од куће до продавнице и назад	14
Друге активности (башта, чишћење снега и сл.)	13
<b>Укупно</b>	<b>60</b>



## КАСНЕ КОМПЛИКАЦИЈЕ ДИЈАБЕТЕСА

**КАРДИОВАСКУЛАРНА  
ОБОЉЕЊА**

8 од 10 пацијената са дијабетесом умире због КВ обољења

**ПЕРИФЕРНА  
ВАСКУЛАРНА БОЛЕСТ**

отежано ходање, бол у ногама, осећај хладноће и трњење у ногама

**ДИЈАБЕТЕСНА  
НЕУРОПАТИЈА**

најчешћи узрок нетрауматских ампутација доњих екстремитета

**МОЖДАНИ УДАР**

2-4 пута већа смртност од инфаркта миокарда и можданих удара

**ИНФЕКЦИЈЕ**

Повећана склоност због смањеног имуног одговора

**ДИЈАБЕТЕСНА  
РЕТИНОПАТИЈА**

најчешћи узрок слепила код одраслих

**ДИЈАБЕТЕСНА  
НЕФРОПАТИЈА**

најчешћи узрок бубрежне инсуфицијенције

ТЕСТОВИ/АНАЛИЗЕ	ВРЕМЕ	ПРЕПОРУКА
Гликемија	Самоконтрола по препоруци	Водити дневник
HbA1c	На 3-6 месеци	Представља просечну вредност глукозе у последња 3 месеца
Крвни притисак	При свакој контроли	Водити дневник
Липидни профил	Једном годишње ако је пацијент без терапије	Примарно пратити LDL
БМИ и обим струка	При свакој контроли	Проценити да ли је потребна рестриктивна дијета
Очни преглед	Једном годишње	Опрез код замагљеног вида и појаве тамних мрља
Преглед зуба	На шест месеци	Прати зубе после сваког оброка, користити меке четкице и вршити благу масажу десни
Преглед стопала	Приликом сваке посете лекару	Свакодневна хигијена и самопреглед
Бубрежна функција	Једном годишње	Лабораторијски параметри: Креатинин, Gf, електролити

Циљне вредности се можда не могу постићи одједном, али потребно је да редовним праћењем имате контролу над дијабетесом и квалитетом свога живота!



## КАКО ДИЈАБЕТЕС МОЖЕ ДА ОШТЕТИ СТОПАЛО?

ОШТЕЋЕЊЕ НЕРАВА И ЛОША ЦИРКУЛАЦИЈА која се јавља у дијабетесу, када су нивои шећера у крви високи дуже време назива се дијабетесна неуропатија.

Када су нерви оштећени може доћи до смањене осетљивости на бол, хладноћу или топлоту у ногама и стопалима.

Посекотине и ране могу да се погоршају јер пацијент не препознаје да их има, ране и инфекције спориче зацељују или уопште не зарастају.

## ПРЕГЛЕД СТОПАЛА

Зашто је важно прегледати своја стопала?

Да би се проблеми открили на време, потребно је СВАКОГ ДАНА, после КУПАЊА/ТУШИРАЊА И ПРЕ ОБУВАЊА ХУЛАХОПКИ/ЧАРАПА, СОКНИ ИЛИ ЦИПЕЛА, прегледати своја стопала на осветљеном месту. Може се употребити огледало или може неко други да помогне приликом прегледа.

## ПРОВЕРИТЕ СВОЈА СТОПАЛА!

Проверите да ли на стопалима има:

- пликова,
- испуцале коже,
- посекотина,
- повреда које не зарастају добро,
- промена боје-плаве или црвене регије!

**Ако приметите било какву промену одмах се обратите свом лекару! Тражите од свог лекара да Вам прегледа стопала и на редовним контролама!**

## КАКО НЕГОВАТИ СТОПАЛА?

- Купање/туширање топлотом(не врелом!) водом,
- Избегавати дуго држање стопала у води,
- Добро осушити регију између прстију,
- Код суве коже на стопалима препоручује се наношење хидрантне креме/крема са уреом.

## КАКО НЕГОВАТИ НОКТЕ НА НОГАМА?

- Нокти се секу када су мекани, после купања/туширања,
- Секу се пратећи ивицу прста-равно, не треба да буду прекратки и турпијају се да не би имали оштре ивице.

Курје око и калуси - задебљали слојеви коже који се појављују када постоји трење и притисак у одређеним тачкама на стопалима и могу се инфицирати.

Треба избегавати производе за уклањање курјег ока и купке за стопала.

Постоје посебни педикери који могу да воде рачуна о стопалима.

## КАКО ЗАШТИТИТИ СВОЈА СТОПАЛА?

- Носити удобне чарапе и ципеле,
- На чарапама/хулахопкама/сокнама не би требало да има рупица и закрпа јер оне могу да провоцирају настанак раница,
- Избегавати уску обућу и чарапе; превише високе штикле и коришћење еластичних трака за подешавање чарапа,
- Носити папуче или ципеле да би се спречио настанак раница, посекотина, огреботина, посебно у близини шљунка, оштрих ивица, ногара намештаја и посебно на плажи.

## ОПШТИ САВЕТИ:

Узимати редовно препоручену терапију.

Мерити ниво шећера у крви.

Одржавати телесну тежину.

Регулисати крвни притисак.

Редовно контролисати своја стопала.

Лекара треба посетити и ако повредите ногу, чак и онда ако се ради о наизглед безначајној рани.