

Moj život sa Tipom 2-dijabetesa

Bosanski (Type 2-diabetes)



Šta je Tip 2-dijabetes

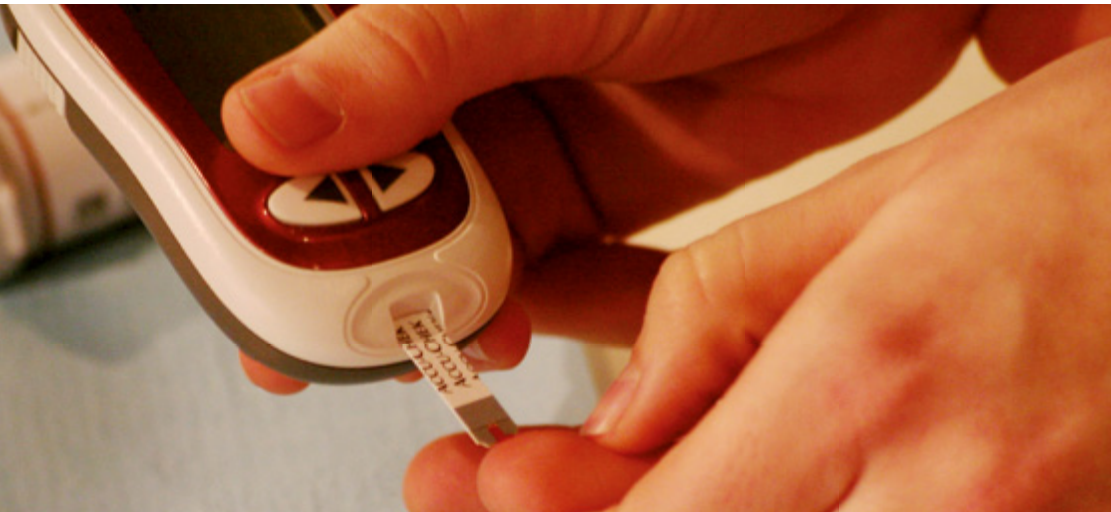
Dijabetes – je jedna bolest gdje vi imate jedan povišen sadržaj šećera u krvi. Ako imate Tip 2-dijabetesa, imate jedan nedostatak sposobnosti da bi iskoristiti insulin. Hormon insulina reguliše šećer u krvi. Kad budete imali nedostatak insulina, vaš šećer u krvi raste.

Bolest je nasljedna, ali uzrok toga u više slučajeva je nesdrav način života, kao fizički neaktivnost i nezdrave navike.

Tip 2-dijabetesa se ne može izlječiti. Vi možete sa pažljivim i korektnim liječenjem, također sa njegom o sebi, živjeti dobar život sa dijabetesom. Držati vaš šećer u krvi u jednim normalnim i stabilnim nivou, smanjete rizik za razvoj pratećih bolesti.

Kako ću ja živjeti sa dijabetesom – tipa 2

Hrana i vježbe su važan element u liječenju dijabetesa – tipa 2. Pravi način ishrane i vježbe može snižiti šećer u krvi, masnoću i tlak (pritisak krvi). Jesu promjene načina života, da liječenje nije dovoljno za postizanje stabilnog šećera u krvi, prvo se treba suprirati sa različitim oblicima dodatnih lijekova za stabilizaciju šećera u krvi i kasnije injekcije insulina možda je neophodno.



- **Jedite zdravu hranu**

- Jedite varirano i trudite se jesti 3 glavne obroke i 3 među obroke
- Jedite puno povrća I rado 2-3 komada voća dnevno
- Jedite puno hranljivih vlakna kao tvrda povrća, raženi hljeb I mahunarke
- Jedite hranu sa malo masnoće, udaljite vidljivu masnoću I štedite maslac I ulje
- Jest i piti piće sa malo šećera – izbjegavajte sokove I gazirani sok.

- **Vježbajte svakodnevno**

Dnevne vježbe mogu smanjiti potrebu za lijekovima. Fizička aktivnost treba se povećati na najmanje pola sata dnevno.

To ne mora biti u odgovarajućem obliku vježbi, to se može obaviti u više malih navrata. Šetnje, rad u vrtu, hodati kroz stepenice ili vožnje bicikla – su neke od aktivnosti, koje se mogu obavljati postepeno u toku dana. To je važno, da vi to što više moguće inkorporirati kao sastavni dio vaše svakodnevnice.

- **Uzimajte lijekove, ako je to vaš ljekar propisao**

- Vi trebate mjeriti vaš šećer u krvi kako to ljekar preporučuje, ako ste na liječenju sa lijekovima
- Trebate sebi dati ili dati drugima da vama daju injekcije insulina to što ljekar preporučuje, ako ste na liječenju sa insulinom.
- Vi morate naučiti znati znakove niske i visoke razine šećera u krvi.
- Vi morate uvijek imati nešto od šećernog sastojka u blizini (npr. sok), ako vaš sastojak šećera postaje pre nizak.

- **Uključite familiju**

Razgovarajte sa vašom familijom, potpora i pomoć od njih je jako odlučujuća. Cjela familija treba promjeniti njezin način života.



Mogućnosti da bi mogli primjenjivati promjene u vašem životnom načinu su najveće ako vi:

- Postaviti sebi manje postepene ciljeve
- Imati jednu dobru suradnju sa vašim ljekarom
- Tražiti podršku kod svoje familije i vašeg okruženja
- Smršati (ako ste gojazani)
- Prestati s pušenjem (ako pušite)



Na šta ja trebam obraćati pažnju

Tip 2 – dijabetesa može imati posledice za vaše zdravlje, zato je nužno kontrolisati šećer, pritisak (tlak), i masnoću u krvi. To je odlučujuće da bi izbjegavali biti više bolesni. Tip 2 – diabetisa može zadati posljedice sa oštetama u očima, bubrezima, u zivcima, takođe i krvnih ugrušaka u mozgu i srcu.

Čuvajte svoj život. Jako je bitno da vašu dijagnozu uzimate jako ozbiljno, i uzimati odgovornost za vaše zdravlje.

To je vaš život i vaša bolest. Kontaktirajte vašeg lječnika, kad budete primjetili promjene.

Suradivajte sa vašim lječnikom: Važno je ići svom lječniku na redovnim kontrolama, gdje vi u uskoj suradnji i sa jednim dobrim dialogom sa vašim lječnikom, možete dobiti jedno lječenje što je optimalno za vaš dijabetes – tipa 2. Predlažese da vi idete lječniku najmanje svaki 3 mjesec i mjeriti vaš dugoročni sećer u krvi.

Preporučujese redovita kontrola kod očnog lječnika i da bi izbjegavali komplikacije treba ići pedikeru (terapeutu stopala).

Ako dobijate ranu, trebate biti svjesni da kao dijabetičar rane loše zaraste.

Ako ste imali ranu duže od 14 dana, treba lječnik pregledivati.

