

Цукровий діабет 2 типу, піклування про себе, дорослі

Вступ

Піклування про себе після того, як у Вас діагностували діабет 2 типу (*цукровий діабет 2 типу*), означає підтримувати Ваш рівень цукру (*глюкози*) в крові під контролем за допомогою балансу:

- харчування.
- фізичних вправ.
- зміни способу життя.
- лікарських препаратів або інсуліну, якщо необхідно.
- підтримки Вашої команди лікарів та інших осіб.

Які ризики?

Наявність діабету 2 типу підвищує ризик розвитку у Вас інших довгострокових (*хронічних*) захворювань, таких як захворювання серця та захворювання нирок. Ваш лікар може призначити Вам лікарські препарати для профілактики ускладнень діабету.

Як контролювати рівень глюкози в крові

- Щодня перевіряйте Ваш рівень глюкози в крові або так часто, як рекомендує Ваш лікар.
- Перевіряйте рівень A1C (*гемоглобін A1C*) два або більше разів на рік або так часто, як скаже Ваш лікар.
- Ваш лікар встановить для Вас індивідуальні цілі лікування. Загалом метою лікування є підтримання наступних рівнів глюкози в крові:
 - о перед прийомом їжі: 80-130 мг/дл (4,4-7,2 ммоль/л).
 - о після прийому їжі: нижче 180 мг/дл (10 ммоль/л).
 - о рівень A1C: менше 7 %.



Як лікувати гіперглікемію та гіпоглікемію

Симптоми гіперглікемії

Гіперглікемія, яка також називається високим рівнем глюкози в крові, виникає, коли рівень глюкози в крові занадто високий. Переконайтеся, що Ви знаєте ранні ознаки гіперглікемії, такі як:

- підвищена спрага.
- голод.
- відчуття сильної втоми.
- потреба у сечовипусканні частіше, ніж зазвичай.
- нечіткий зір.

Симптоми гіпоглікемії

Гіпоглікемія, яка також називається низьким рівнем глюкози в крові, виникає при рівні глюкози в крові 70 мг/дл або нижче (3,9 ммоль/л). Лікарські препарати від діабету знижують рівень глюкози в крові і можуть викликати гіпоглікемію. Ризик гіпоглікемії збільшується під час або після фізичних вправ, під час сну, під час хвороби та при пропуску або нехтуванні прийомів їжі протягом тривалого часу (*натщесерце*).

Важливо знати симптоми гіпоглікемії та негайно її лікувати. Для лікування низького рівня глюкози в крові завжди беріть із собою перекус, який містить 15 грам вуглеводів швидкої дії. Члени родини та близькі друзі також повинні знати симптоми та розуміти, як лікувати гіпоглікемію, якщо Ви не можете лікувати себе самостійно. Симптоми можуть включати:

- голод.
- тривогу.
- потовиділення та відчуття липкості.
- запаморочення або відчуття млості.
- сонливість.
- підвищення частоти серцевих скорочень.
- дратівливість.
- поколювання або оніміння навколо рота, губ або язика.
- неспокійний сон.

Важка гіпоглікемія — це коли рівень глюкози в крові становить 54 мг/дл (3 ммоль/л) або нижче.

Важка гіпоглікемія — це невідкладний стан. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної медичної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.

Якщо у Вас важка гіпоглікемія, і Ви не можете їсти або пити, Вам може знадобитися глюкагон. Член сім'ї або близький друг повинен навчитися перевіряти Ваш рівень глюкози в крові та вводити Вам глюкагон. Зверніться до Вашого лікаря, якщо у Вас потрібен набір для екстреного введення глюкагону.

Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Лікарські препарати

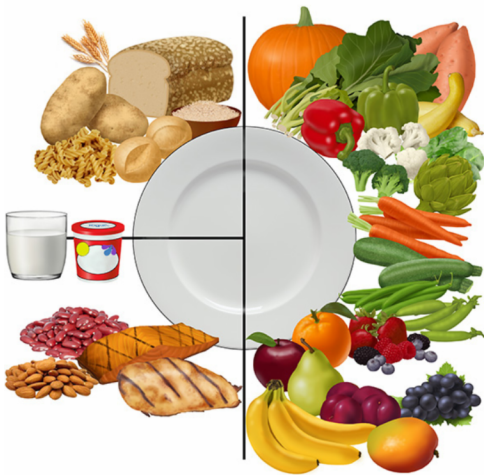
- Приймайте призначений інсулін або лікарські препарати від діабету згідно із вказівками Вашого лікаря.
- Стежте, щоб у Вас **не** закінчувався інсулін або інші лікарські препарати від діабету. Плануйте заздалегідь, щоб завжди мати їх із собою.
- Якщо Ви використовуєте інсулін, скоригуйте Ваше дозування залежно від того, наскільки Ви фізично активні та які продукти Ви їсте. Ваш лікар розповість Вам, як коригувати Ваше дозування.
- Приймайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками Вашого лікаря.

Їжа та напої

Те, що Ви їсте та п'єте, впливає на Ваш рівень глюкози в крові та дозування інсуліну. Правильний вибір допомагає контролювати Ваш діабет і запобігати іншим проблемам зі здоров'ям. План здорового харчування включає вживання пісних білків, складних вуглеводів, свіжих фруктів та овочів, молочних продуктів із низьким вмістом жирів і здорових жирів.

Призначте прийом у дипломованого дієтолога, який допоможе Вам створити план харчування, який підходить саме Вам. Переконайтеся, що Ви:

- дотримуєтесь інструкцій Вашого лікаря щодо обмежень щодо вживання їжі або напоїв.
- п'єте достатньо рідини, щоб Ваша сеча залишалася блідо-жовтою.
- записуєте кількість вуглеводів, яку Ви їсте. Робіть це, читаючи етикетки на продуктах та вивчивши стандартні розміри порцій їжі.
- Дотримуйтеся свого плану на випадок хвороби, коли Ви не зможете їсти або пити, як зазвичай. Попередньо складіть цей план зі своїм лікарем.



Діяльність

- Залишайтеся активними. Регулярно виконуйте фізичні вправи згідно з інструкціями Вашого лікаря. До них можуть належати:
 - розтягування та виконання силових вправ, таких як йога або піднімання ваги, два або більше разів на тиждень.
 - щотижнев виконання фізичних вправ середньої інтенсивності або високої інтенсивності протягом 150 хвилин або більше. Це може бути швидка ходьба, їзда на велосипеді або водна аеробіка.
 - Розподіліть свою діяльність на 3 або більше дні тижня.
 - **Не** пропускайте виконання якоїсь фізичної діяльності протягом більше 2 днів поспіль.
- Коли Ви почнете виконувати нові вправи або діяльність, зверніться до свого лікаря, щоб скоригувати Ваш рівень інсуліну, лікарські препарати, які Ви приймаєте, або споживання їжі, якщо необхідно.

Спосіб життя

- **Не** використовуйте будь-які продукти, що містять нікотин або тютюн. Ці продукти включають сигарети, жувальний тютюн і вейпінгові пристрої, такі як електронні сигарети. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до Вашого лікаря.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь і Ваш лікар каже, що це безпечно для Вас:
 - Обмежте кількість, яку Ви вживаєте:
 - 0-1 напій на день для жінок, які не вагітні.
 - 0-2 напої на день для чоловіків.
 - Пам'ятайте, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.
- Навчіться справлятися зі стресом. Якщо Вам потрібна допомога щодо цього, зверніться до свого лікаря.

Догляд за Вашим тілом

- Дотримуйтеся актуального графіку імунізації. На додаток до вакцинації, вказаної Вашим лікарем, рекомендується вакцинуватися від наступних захворювань:
 - *грипу*. Щороку робіть щеплення від грипу.
 - пневмонії.
 - гепатиту В.
- Заплануйте обстеження очей незабаром після встановлення діагнозу, а потім один раз на рік.
- Щодня перевіряйте шкіру та стопи на наявність порізів, синців, почервоніння, пухирів або виразок. Кожного року плануйте обстеження стоп у Вашого лікаря.
- Чистіть зуби та ясна двічі на день, а також використовуйте нитку один або більше разів на день. Відвідуйте Вашого стоматолога один або декілька разів кожні 6 місяців.
- Підтримуйте нормальну вагу.



Загальні інструкції

- Поділіться своїм планом лікування діабету з людьми на роботі, у школі та вдома.
- Носіть із собою картку з інформацією для лікаря або прикраси з медичним попередженням.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Запитання для Вашого лікаря

- Чи потрібно мені зустрітися із сертифікованим спеціалістом з лікування діабету та навчання хворих на діабет?
- Де я можу знайти групу підтримки для людей із діабетом?

Підсумок

- Лікування про себе після того, як у Вас діагностували діабет 2 типу (*цукровий діабет 2 типу*), означає підтримувати Ваш рівень цукру (*глюкози*) в крові під контролем за допомогою балансу харчування, фізичних вправ, змін способу життя та застосування лікарських препаратів.
- Щодня перевіряйте Ваш рівень глюкози в крові так часто, як рекомендує Ваш лікар.
- Наявність діабету підвищує ризик розвитку у Вас інших довгострокових (*хронічних*) захворювань, таких як захворювання серця та захворювання нирок. Ваш лікар може призначити Вам лікарські препарати для профілактики ускладнень діабету.
- Поділіться своїм планом лікування діабету з людьми на роботі, у школі та вдома.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.