

Цукровий діабет 1 типу, піклування про себе, дорослі

Вступ

Піклування про себе після того, як у Вас діагностували діабет 1 типу (*цукровий діабет 1 типу*), означає підтримувати Ваш рівень цукру (*глюкози*) в крові під контролем за допомогою балансу:

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

Наведена нижче інформація пояснює, що Вам потрібно знати для лікування Вашого діабету в домашніх умовах.

Які ризики?

Наявність діабету підвищує ризик розвитку у Вас інших довгострокових (*хронічних*) захворювань, таких як захворювання серця та захворювання нирок. Ці проблеми можуть погіршитися, якщо Ви не будете добре піклуватися про себе та підтримувати Ваш рівень глюкози в крові під контролем.

Як контролювати рівень глюкози в крові

- Щодня перевіряйте Ваш рівень глюкози в крові 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:
 - перед прийомом їжі (*перед їжею*): 80-130 мг/дл (4,4-7,2 ммоль/л).
 - після прийому їжі (*після їжі*): нижче 180 мг/дл (10 ммоль/л).
 - рівень гемоглобіну A1C: менше 7 %.



Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками Вашого лікаря.
- Щодня приймайте Ваш інсулін та інші лікарські препарати згідно з інструкціями.
- Стежте, щоб у Вас **не** закінчувався інсулін або інші лікарські препарати, які Ви приймаєте. Плануйте заздалегідь, щоб завжди мати їх із собою.

- Скоригуйте Ваше дозування інсуліну залежно від того, наскільки Ви фізично активні та які продукти Ви їсте. Ваш лікар розповість Вам, як коригувати Ваше дозування.

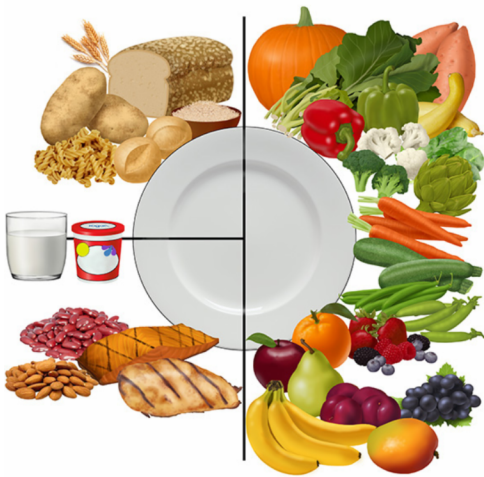
Їжа та напої

Те, що Ви їсте та п'єте, впливає на Ваш рівень глюкози у 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.

Для лікування низького рівня глюкози в крові (*гіпоглікемія*) завжди беріть із собою перекус, який містить 15 грам вуглеводів швидкої дії.



Діяльність

- Регулярно виконуйте фізичні вправи згідно з інструкціями Вашого лікаря. До них можуть належати:
 - о розтягування та виконання силових вправ, таких як йога або піднімання ваги, 2 або більше разів на тиждень.
 - о щотижневе виконання фізичних вправ середньої інтенсивності протягом 150 хвилин або більше або фізичних вправ високої інтенсивності протягом 75 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 або споживання їжі, якщо необхідно.

Спосіб життя

- **Не** використовуйте будь-які продукти, що містять нікотин або тютюн, такі як сигарети, електронні цигарки та жувальний тютюн. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до Вашого лікаря.
- Якщо Ваш лікар скаже, що алкоголь безпечний для Вас:
 - о Обмежте кількість алкоголю, яку Ви вживаєте:
 - 0-1 напій на день для жінок, які не вагітні.
 - 0-2 напої на день для чоловіків.
 - о 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:
 - о *грипу*. Щороку робіть щеплення від грипу.
 - о пневмонії.

- о гепатиту В.
- Заплануйте обстеження очей протягом 3-5 років після встановлення діагнозу, а потім один раз на рік.
- Щодня перевіряйте шкіру та стопи на наявність порізів, синців, почервоніння, пухирів або виразок. Заплануйте повне обстеження стоп через 3-5 років після встановлення діагнозу, а потім щороку після першого обстеження.
- 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.
- Члени сім'ї та близькі друзі повинні вивчити симптоми гіпоглікемії та зрозуміти, як її лікувати, якщо Ви не в змозі попіклуватися про себе самостійно.
- Перевіряйте свою сечу на наявність кетонів, коли Ви хворі та згідно із вказівками Вашого лікаря.
- Носіть із собою картку з інформацією для лікаря або прикраси з медичним попередженням.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження згідно із вказівками Вашого лікаря. 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?
- Чи потрібен мені набір з глюкагоном для екстреної допомоги?

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- о Ваш рівень глюкози в крові нижче 54 мг/дл (3 ммоль/л).
- о Ви маєте середні або високі рівні кетонів у сечі.

Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної медичної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.

Підсумок

- о Піклування про себе після того, як у Вас діагностували діабет 1 типу (*цукровий діабет 1 типу*), означає підтримувати Ваш рівень цукру (*глюкози*) в крові під контролем. Ви можете зробити це за допомогою балансу інсуліну та інших лікарських препаратів, харчування, фізичних вправ, змін способу життя та підтримки інших.
- о Наявність діабету підвищує ризик виникнення інших проблем зі здоров'ям. Вони можуть погіршитися, якщо Ви не будете добре піклуватися про себе та не триматимете Ваш рівень глюкози в крові під контролем.
- о Щодня перевіряйте Ваш рівень глюкози в крові так часто, як рекомендує Ваш лікар.
- о Приходьте на всі візити подальшого спостереження згідно із вказівками Вашого лікаря. Це важливо.