



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile



DIABET

Ce este diabetul?

Diabetul este o afecțiune gravă în care nivelul glicemiei este prea ridicat. Se poate întâmpla atunci când organismul dumneavoastră nu produce suficientă insulină sau insulină pe care o produce nu este eficientă (tip 2). Sau, atunci când organismul dumneavoastră nu poate produce deloc insulină (tip 1). Diabetul gestațional se poate dezvolta în timpul sarcinii. Cu toții avem nevoie de hormonul insulină, deoarece acesta ajută la preluarea glucozei din sânge în celulele corpului nostru. Apoi folosim această glucoză pentru energie.

Diabetul de tip 1 și diabetul de tip 2 au următoarele simptome comune:

- mers la toaletă foarte des, mai ales noaptea
- foarte multă sete
- senzație de oboseală mai mare decât de obicei
- pierderea în greutate fără să doriți
- mâncărimi sau afte genitale
- tăieturile și rănilile se vindecă mai greu
- vedere încețoșată.



Diferențe între Tipul 1 și Tipul 2

	Type 1	Type 2
Ce se întâmplă ?	Aveți o afecțiune autoimună. Organismul dumneavoastră atacă și distruge celulele din pancreas, care nu mai produce hormonul insulină.	Aveți rezistență la insulină. Organismul dumneavoastră nu poate produce suficientă insulină sau insulina pe care o produce nu funcționează corespunzător.
Factori de risc	În prezent nu cunoaștem cauza, dar știm că nu este afectată de stilul de viață sau de greutatea dvs.	Știm că unele lucruri vă pot expune la risc, cum ar fi greutatea, istoricul familial și originea etnică, vârsta...
Intervalul de vârstă	Este mai probabilă până la vârsta de 40 de ani, mai ales la copii	Mai probabil peste 40 de ani (25 în Asia de Sud), dar tot mai mulți copii și tineri o fac în fiecare an în Marea Britanie.
Simptome	Simptomele apar mai repede. Asta le face mai greu de ignorat. Acest lucru este important, deoarece simptomele care sunt ignorate pot duce la cetoacidoză diabetică (CAD).	Mai ușor de ratat, deoarece apar mai lent, în special în stadiile incipiente. Așadar, este important să vă cunoașteți riscul. Unii oameni au diabet de 10 ani și nu știu.
Management	Luați insulină pentru a controla zahărul din sânge și testați regulat nivelul glicemiei. Numărați, de asemenea, aportul de carbohidrați din mese pentru a ști câtă insulină să injectați la mese.	Mai ușor de gestionat prin activitate fizică regulată și o dietă sănătoasă și echilibrată, medicamente precum tablete și insulină sau alte tratamente. Uneori se testează nivelul glicemiei în funcție de tratament.
Tratament și prevenție	În prezent nu există un tratament pentru tipul 1, dar cercetările continuă. Modificările stilului de viață nu pot ajuta.	Nu poate fi vindecată, dar mâncând sănătos, fiind activi și menținând o greutate sănătoasă, boala poate fi prevenită și pusă în remisiune.



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile



DIABET

Masurarea glicemiei cu un instrument (glucometru)

Cum se utilizează un glucometru

Mai jos găsiți sfaturi despre cum să utilizați un glucometru pentru a vă calcula nivelul glicemiei,

- Spălați-vă pe mâini cu săpun și apă caldă și uscați-vă bine. Asigurați-vă că nu aveți particule de alimente sau alte substanțe pe mână, deoarece acestea pot afecta citirea.
- Masați-vă mâna pentru ca sângele să pătrundă în deget.
- Folosiți o lanțeta pentru a vă înțepa degetul.
- Strângând de la baza degetului, puneți ușor o cantitate mică de sânge pe banda de testare.
- Așezați banda în aparatul de măsură.
- După câteva secunde, va apărea rezultatul.
- Urmăriți și înregistrați rezultatele. Includeți detalii despre alimente, activitate și medicamente, dacă este cazul.
- Aruncați în mod corespunzător lanțeta și banda într-un container de gunoi.
- Nu împărtășiți echipamentul de monitorizare a glicemiei, cum ar fi lanțetele, cu nimeni, nici măcar cu alți membri ai familiei.

De ce să îmi testez nivelul de zahăr din sânge?

Este important să vă mențineți nivelul de zahăr din sânge în intervalul țintă cât mai mult posibil pentru a ajuta la prevenirea sau la întârzierea problemelor de sănătate grave pe termen lung, cum ar fi bolile de inimă, pierderea vederii și bolile renale. Menținerea în intervalul țintă poate contribui, de asemenea, la îmbunătățirea energiei și a dispoziției dumneavoastră. De asemenea, testarea glicemiei oferă informații utile pentru gestionarea diabetului. Acesta vă poate ajuta:

- Să monitorizați efectul medicamentelor pentru diabet asupra nivelului de zahăr din sânge
- Identificați nivelurile de zahăr din sânge care sunt ridicate sau scăzute
- Să vă urmăriți progresele înregistrate în atingerea obiectivelor generale de tratament
- Aflați modul în care dieta și exercițiile fizice afectează nivelul de zahăr din sânge
- Să înțelegeți cum alți factori, cum ar fi boala sau stresul, afectează nivelul glicemiei

Când și cât de des ar trebui să-mi verific nivelul glicemiei?

Frecvența testării diferă de la o persoană la alta și depinde de tipul de diabet, de medicamentele luate, precum și de cât de bine este controlată afecțiunea. Frecvența monitorizării face parte din planul de tratament alcătuit împreună cu furnizorul de servicii medicale.

În general, dacă aveți diabet de tip 1 sau de tip 2 și luați insulină (cu mai multe injecții) sau aveți diabet



gestațional, vă puteți testa glicemia de patru până la zece ori pe zi:

1. Când vă treziți, înainte de a mânca sau de a bea
2. Înainte și după fiecare masă (de obicei, la două ore după masă)
3. Înainte de culcare
4. Înainte și după exerciții fizice (de obicei în cazul diabetului de tip 1)

În alte cazuri, vă puteți monitoriza glicemia zilnic prin "rotație". De exemplu, înainte și după micul dejun într-o zi, înainte și după prânz într-o altă zi, înainte și după cină într-o altă zi, și tot așa mai departe. Acest lucru scade frecvența testelor, dar oferă totuși o perspectivă asupra nivelului dumneavoastră de zahăr din sânge.

Ce sunt țintele de zahăr din sânge?

O țintă de glicemie este intervalul pe care ar trebui să îl urmăriți cât mai mult posibil. Aceasta este individualizată împreună cu medicul în funcție de obiectivele dumneavoastră. Factorii care ar putea afecta țintele includ:

- Tipul și severitatea diabetului
- Vârsta
- Durata diabetului
- Starea de graviditate
- Prezența complicațiilor diabetului
- Starea generală de sănătate și prezența altor afecțiuni medicale

Care este cauza pentru care glicemia mea este în afara limitelor?

- Pacientul uită să-și ia medicamentele
- Consumul unui baton de ciocolată în drum spre casă sau a unei băuturi dulci înainte de cină
- Carbohidrați rafinați: orez sau tăiței albi, produse de patiserie sau orice alte alimente zaharoase care sunt digerate rapid și pot provoca creșterea rapidă a nivelului de glucoză
- Porții mari de mâncare
- Carbohidrații sub formă lichidă (cum ar fi băuturile răcoritoare sau dulci cu adaos de zahăr) sunt absorbiți mai repede decât cei sub formă solidă, deoarece organismul dumneavoastră nu trebuie să îi descompună. Prin urmare, băuturile îndulcite pot provoca, de asemenea, creșterea bruscă a nivelului de glucoză.

Ce trebuie să faceți pentru a evita creșterea glicemiei:

- Alegeți carbohidrați sănătoși și complecși, cum ar fi legumele integrale, cerealele integrale, fasolea și linte, pentru a preveni oscilația nivelului de glucoză, deoarece sunt mai puțin procesate și corpul dumneavoastră are nevoie de mai mult timp pentru a le descompune. De asemenea, acestea conțin fibre care nu se transformă în zahăr.

- Consumați fibre solubile care pot încetini absorbția zahărului și vă pot îmbunătăți nivelul de zahăr din sânge. De exemplu, consumul unui pahar de suc de portocale poate crește rapid glicemia, deoarece portocala a fost deja descompusă. Dacă, în schimb, mâncați o portocală întreagă, aceasta va fi descompusă mai lent de către sistemul digestiv, deoarece este bogată în fibre.

- Asigurați-vă că aveți suficiente proteine (de exemplu, carne slabă, fasole, leguminoase) și grăsimi sănătoase (de exemplu, somon și ton) în masa dumneavoastră, deoarece acestea ajută la reducerea vârfurilor de glucoză și vă mențin senzația de sațietate pentru mai mult timp.

Rețineți că vârfurile rapide de glucoză și scăderile bruște ulterioare pot face deseori ca oamenii să se simtă letargici, obosiți sau cu probleme de concentrare - încă un motiv pentru a evita alimentele care cresc glicemia! Dacă aveți niveluri de glucoză sub 4 mmol/L (hipoglicemie) și luați medicamente care scad nivelul de glucoză, cum ar fi insulina sau sulfonilureele (de exemplu, gliclazida sau glipizida), adresați-vă echipei dumneavoastră medicale.

Referințe: <https://www.diabetes.org.uk/>