

CUM SA EVITAM COMPLICATIILE DIABETULUI TIP 2

Nu fumati

Fumatul maresta riscul de a suferi de o boala cardiovasculara (infarct de miocard, accident vascular cerebral) si face sa scada expectativa de viata si maresta riscul de complicatii, cum ar fi colesterolul si hipertensiunea arteriala.

!Fumatul ar trebui sa-i fie interzis diabeticului!

Controlati-va periodic greutatea

Greutatea maresta necesitatea de insulina la diabetic, ceea ce îngreuneaza necesitatea de a mari medicatia antidiabet. Greutatea maresta tensiunea arteriala si maresta riscul de a face o boala cardiovasculara (infarct de miocard si accident vascular cerebral).

Tineti o dieta care sa fie adaptata greutarii si activitatii fizice

Dieta este fundamentala pentru prevenirea complicatiilor diabetului. Dieta trebuie sa-i fie recomandata de medic/asistenta, calculând caloriile necesare pentru a mentine sau pentru a ajunge la greutatea ideala, tinând cont de activitatea fizica zilnica. Dieta trebuie sa fie echilibrata în compozitia sa (zaharuri, proteine, grasimi) si fractionata pe tot cursul zilei, în functie de necesitati.

Mentineti tensiunea arteriala sub 130/80 mmHg

Tensiunea arteriala ridicata este un important factor care va mari riscul bolilor de inima (infarct si insuficiente cardiaca), cerebral (hemoragii si embolia), rinichi (insuficiente renala), retina (orbire). Controlul este tot atât de important ca si cel al glicemiei (zahar în sânge) pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.

!Controlati-va periodic tensiunea arteriala!



Sa aveti ca obiectiv mentinerea HbA1C, sub 7

Hemoglobina A1C avertizeaza doctorul daca controlul glicemic (zahar în sânge) a fost corect în ultimele doua luni ha sido el correcto en los 2 últimos meses. Deci, daca Dumneavoastra sunteti capabil sa va mentineti sub limita 7, aveti garantia ca aveti un control metabolic si veti fi ferit de complicatii.

Mantineti colesterolul sub 200 mg

Colesterolul este o grasime care se depoziteaza în vasele de sânge si ajunge sa le obtureze producând o boli cardiovasculare si cerebrale. De aceea este fundamental sa va tineta dieta, sa controlati consumul de grasimi animale, sa aveti grija sa consumati peste si ulei de masline în cantitatile necesare, în functie de caloriile zilnice recomandate de doctor.

Educatie diabetologica

Învatati sa controlati diabetul

Autocontrolul bolii este fundamental pentru autonomia Dumneavoastra si pentru a evita complicatiile. Modificarea dietei, exercitiul fizic, medicamentele (orale sau insulina), în functie de proba de glicemie (glicemia capilara) pe care vi-o faceti, va permite sa va îmbunatatiti calitatea de viata si sa fiti mai independent.

¡Învatati sa va faceti singuri glicemia capilara!

Atentie la picioare

Este important ca în fiecare zi sa va observati picioarele, duritatile sau crapaturile care s-ar produce pentru ca acolo se pot produce infectii dificile de tratat si cu consecinte neprevazute. Deci, trebuie sa va supravegheati picioarele si încaltamintea pe care o utilizati. Spalati-va zilnic pe picioare cu apa si sapun si aplicati o crema hidratanta daca pielea este uscata.

Daca observati duritati sau fisura pe piele, schimbati-va încaltamintea si consultati cu medicul/asistenta.

Faceti regulat exercitiu fizic

Exercitiul fizic este fundamental pentru controlul bolii si pentru a evita complicatiile. Pe lângă ca va veti consuma parte din aportul de calorii din timpul meselor, ajuta la îmbunatatirea sensibilitatii la insulina în corp (veti necesita cantitati mai mici de medicatie) si va veti îmbunatatii sistemul cardiovascular.

¡Practicati regulat exercitiul fizic moderat !

Nu uitati sa mergeti periodic la doctor si/sau la asistenta medicala

Cu toate ca credeti ca aveti cunostinte suficiente asupra bolii si credeti ca sunteti autosuficient pentru a va controla, mergeti periodic la doctor sau la asistenta medicala pentru a revizui dieta, greutatea, picioarele, tratamentul farmacologic, ochii si pentru a va face analizele.

Revizii periodice ale diabeticului

Greutate	La 3 luni
Presiune arteriala	La 3 luni
Glicemia capilara	În functie de tratament si sfatul medicului
Hemoglobina A ₁ C	De doua ori pe an
Analiza colesterol	De doua ori pe an
Control proteine în urina	În fiecare an
Îngrijirea picioarelor	Zilnic
Control picioare	Anual – de catre asistenta/medic
Control ochi	Minim o data pe an la oftalmolog
Control carnet autoanalize	Trimestral la medic/asistenta