

TOPICE GRESITE DESPRE DIABET

Cu privire la diagnosticul diabetului

“Am un pic de zahar, dar nu sunt diabetic”

Nu avem zahar mult sau putin. Avem diabet în functie de nivelul de glucoza în sânge, nivele care sunt stabilite stiintific.

“Cum nu ma injectez cu insulina, nu sunt diabetic”

Persoanele cu diabet pot fi tratate doar cu recomandari dietetice sau adaugând pastile si/sau insulina.

“Un ma injectez cu insulina, înseamna ca am un diabet bun”

Toate tipurile de diabet chiar daca se foloseste sau nu insulina, necesita un tratament adecvat. În orice forma de diabet, glucoza ridicata permanent implica mari riscuri pe termen lung. Nu exista diabet bun sau rau, exista doar diabet controlat bine sau rau.

“Nivelul meu de zahar este ridicat, dar acuma ma simt bine”

Odata diagnosticat diabetul, nivelul glicemiilor se pot normaliza multumita tratamentului. În sens strict, diabetul nu se vindeca, dar poate fi controlat la perfectie.

Cu privire la tratamentul diabetului

“Dieta este monotona si plictisitoare”

Alimentatia unei persoane cu diabet fara exces de greutate poate fi foarte variata, fiind necesara doar utilizarea echivalentelor între diferitele alimente. La persoanele cu exces de greutate restrictia calorica impune anumite restrictii gastronomice.

“Alimente pentru diabetici: pot sa manânc tot ce vreau”

Cu toate ca se numesc “alimente permise, tolerate sau speciale pentru diabetici”, nu înseamna ca se pot consuma fara control. O lectura adecvata a etichetei si sfatul expertului sunt absolut necesare.

“Daca ma injectez cu insulina, nu trebuie sa ma preocup de dieta”

Planul de alimentatie formeaza parte din tratament, deci, nici pastilele nici insulina nu îl înlocuiesc.

“Nu trebuie sa manânc legume, pâine, pepene galben... Pentru ca am diabet”

Un exista alimente interzise, ci doar trebuie sa se adapteze cantitatile la planul alimentar recomandat.

“Cum voi mânca mai mult, iau mai multe pastile”

Mediacatia pentru diabet nu trebuie sa fie modificata arbitrar, ci în functie de rezultatul controalelor. Dosificarea inadecvata poate declansa tulburari.



Educatie diabetologica

“Din cauza insulinei, voi orbi”

Insulina pe care si-o injecteaza pacientii este identica cu cea pe care o fabrica pancreasul. Multumita acesteia multe persoane supravietuiesc si altele traiesc din nou cu o calitate de viata ridicata, reducând riscul unor complicatii cronice.

Cu privire la complicatiile diabetului

“Când am o hipoglicemie scazuta, folosesc ocazia ca sa manânc cât vreau”

Pentru a trata o hipoglicemie sunt necesare doar 15-20 g de zahar. A mânca cantitati mai mari poate provoca dificultati posterioare

“Daca controlez bine zaharul, nu este importanta tensiunea arteriala sau greutatea”

“Tutunul nu are de-a face cu diabetul”

Diabetul presupune o marire a riscului de boli cardiovasculare. Tutunul, hipertensiunea, colesterolul marit, obezitatea pot multiplica acest risc.

“Daca mas scol cu o glicemie normala sunt bine controlat”

A fi bine controlat, însemna ca pe tot parcursul zilei glicemiile sa fie apropiate de normalitate.

“Ma sima mai bine când nivelul zaharului este ridicat decât când este scazut”

Multe persoane au aceasta senzatie, dar trebuie sa-si aminteasca ca glicemia ridicata este silentioasa si favorizeaza riscul unor complicatii cronice.



Nu uitati: daca aveti dubii, consultati doctorul sau asistenta.