

ZILELE DE BOALA

Cele mai frecvente probleme de sanatate sunt: infectioase, de tip gripa sau raceala, febra, diaree, starea de voma.

Ce pot cauza aceste boli unei persoane diabetice:

- Marirea glicemiei.
- Prezenta acetonei în urina.
- Predispozitie mai mare la deshidratare.

Din aceste motive este important sa stim cum trebuie sa procedam în aceste situatii.

Recomandari generale

1. Nu abandonati niciodata mediactia pentru diabet, indiferent daca sunt pastile sau insulina. Luati doza uzuala.
2. Trebuie sa mâncati chiar daca glicemia este mare, aveti febra sau n-aveti pofta de mâncare. Beti un minim de 2-3 litri de lichide la zi, repartizate din 3 în 3 ore. Tineta o dieta lichida sau de mâncare pasata cu apa, sucuri naturale, ceaiuri cu zahar, consomé, supe de orez, pireuri, gris, biscuiti, pâine. Daca aveti stare de voma, începeti prin a bea apa si lichide în cantitati mici si frecvent. Treceti de la alimente solide la alimente pasate sau lichide.
3. Daca aveti temperatura, luati medicamente antitermice, ca de exemplu, paracetamol.
4. Daca aveti diaree intensa, suprimati laptele si derivatele acestuia. Consumati supe de orez, pureuri de morcovi si de cartofi. Beti mult lichid (peste 3 litri pe zi).
5. Odihniti-va la pat.
6. Mariti auto controalele de glucoza, cel puțin de trei ori pe zi (înainte de micul dejun, masa de prânz si cina) si notati-va rezultatele.
7. Daca glicemia trece de 300mg/dl sau persista starile de voma sau temperatura, contolati acetona din urina, în mod special, daca folositi insulina. Acetona din urina se poate cunoaste prin stripurile reactive care se scufunda în urina si pe care vi le poate facilita medicul Dumneavoastra.

Consultati medicul:

- Daca boala nu se amelioreaza în 48 de ore.
- Daca glicemia este mai mare de 300 mg/dl.
- Daca vomitati si nu retineti nici un aliment lichid timp de mai multe ore.
- Daca detectati acetona în urina (una sau mai mult de o cruciulita pe stripul reactiv).
- Daca aveti stare de somnolenta sau daca aveti gura uscata sau daca aveti temperatura de peste 39 °C.
- Daca aveti orice fel de dubiu asupra felului în care trebuie sa procedati.

