

за пациенти со
дијабетес тип 2



СПРАВУВАЊЕ СО ВАШИОТ ДИЈАБЕТЕС



Содржина

Следење на нивото на шеќерот во крвта	2
Третирање на високо и на ниско ниво на шеќерот во крвта	8
Познавање на вашите резултати за дијабетесот	13
Емоционалната страна на дијабетесот	16

Следење на нивото на шеќерот во крвта

ЗОШТО ТРЕБА ДА ГО СЛЕДИТЕ НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Следењето на нивото на шеќерот во крвта е клучен аспект на справувањето со дијабетесот. Тоа ви обезбедува информација колку добро ви функционира планот за справување со дијабетесот. Вие и вашиот лекар може да ја користите оваа информација како водич за да решите кои лекови ќе ги користите и како ќе ги применувате.¹

КАКО ДА ГО СЛЕДИТЕ НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Има два главни начина како да го следите нивото на шеќерот во крвта:¹

1. Да направите HbA_{1c} тест кај вашиот лекар.
2. Самите да го проверите нивото на шеќерот во крвта со помош на глукометар.



1. ПРАВЕЊЕ НА HbA_{1c} ТЕСТ КАЈ ВАШИОТ ЛЕКАР

Што е HbA_{1c} тест?

Тестот HbA_{1c} ви кажува колкаво ви е просечното ниво на шеќерот во крвта во изминатите 2 до 3 месеци.² Тоа вообичаено се проверува на 2 до 6 месеци.³

Тестот HbA_{1c} ја вклучува плазма гликемијата на гладно (FPG) и плазма гликемијата по оброк (PPG).^{1,4}

- FPG е нивото на шеќерот во крвта веднаш кога ќе се разбудите наутро.
- PPG е најголемото ниво на шеќерот во крвта 1 до 2 часа откако ќе јадедете.

Зошто е важен HbA_{1c}?

Студиите покажуваат дека одржувањето на HbA_{1c} под 7% може да го намали ризикот од проблеми поврзани со дијабетесот (познати како компликации), како што се проблеми со очите, бубрезите, срцето или нервите.⁵⁻⁷ Меѓутоа, секој човек е различен и вашата целна вредност за HbA_{1c} може да биде различна, па затоа е важно да разговарате со вашиот лекар за тоа кој резултат вам најмногу ви одговара.⁸

Резултатите од следењето може да ви кажат дали треба да се направат промени во планот за справување со дијабетесот.¹

2. ПРОВЕРУВАЊЕ НА НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА КОРИСТЕЈЌИ ГЛУКОМЕТАР

Нивото на шеќерот во крвта се мери во единици mmol/l или mg/dl (на пр. 6.5 mmol/l или 115 mg/dl).

Нивото на шеќерот во крвта се менува во текот на денот. На пример, нивото на шеќерот во крвта може да ви биде пониско пред јадење и повисоко по оброк.

Проверка на шеќерот во крвта дома или кога сте надвор од дома

Можете да го проверите нивото на шеќерот во крвта дома или кога сте надвор од дома, на пр. во канцеларија или кога патувате користејќи мал, пренослив уред наречен глукометар. Вашиот лекар, медицинска сестра или фармацевт ќе ви помогнат да одберете мерач и ќе ви покажат како да го користите.

Забележување на резултатите

Забележете ги резултатите со користење дневник за гликемии, за инсулин или апликација за телефон. Земете ги глукометарот и резултатите (од дневникот или од апликацијата) на следниот преглед.¹

Ако е резултатот за HbA_{1c} поголем од вашата целна вредност, тоа вообичаено значи дека планот за справување со дијабетесот треба да ви се промени.¹

СЛЕДЕЊЕ НА НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

КОГА ТРЕБА ДА ГО ПРОВЕРАМ НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Вашиот лекар може да побара да го проверите нивото на шеќерот во крвта во следниве периоди:

- Пред оброците или веднаш кога ќе се разбудите (познато како плазма гликемија на гладно или FPG).^{1,9,10}
- 1 до 2 часа по почетокот на оброкот (познато како плазма гликемија по оброк или PPG).^{1,9,10}

ПРАШАЈТЕ ГО ВАШИОТ ЛЕКАР КОЛКУ ЧЕСТО ДА ГО ПРОВЕРУВАТЕ НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Можеби треба да го проверувате нивото на шеќерот во крвта почесто од вообичаено, на пример кога почнувате терапија со нов лек или при промена на лек, при промена на доза на лек или ако сте болни. Исто така, корисно е да го проверувате нивото на шеќерот

во крвта почесто ако сте добиле неколку резултати што се повисоки или пониски од вообичаеното.¹

ТОЛКУВАЊЕ НА ДОБИЕНОТО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Проверувањето и забележувањето на нивото на шеќерот во крвта е корисно само ако ги разгледате добиените резултати и ако преземете мерки.¹

ШТО ЗНАЧИ НЬА_{1c}?

Процентата просечна вредност на гликемијата (eAG) на табелата подолу покажува како се претвора НЬА_{1c} во ниво на шеќер во крвта како што се прикажува на глукометарот. Ова би требало да ви помогне да разберете како се поврзани секојдневните резултати за нивото на шеќерот во крвта со резултатите за НЬА_{1c} и долгорочната контрола на дијабетесот.¹

Што значи НЬА_{1c} ?

НЬА _{1c} (%)	Процентата просечна гликемија (eAG) (mmol/l)
12	16.5
11	14.9
10	13.4
9	11.8
8	10.2
7	8.6
6	7.0

Извор: Прилагодено од Американското здружение за дијабетес. Стандарди за медицинска нега кај дијабетесот – 2016.¹⁰



ПРЕГЛЕДУВАЊЕ НА НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Разгледајте ги резултатите за нивото на шеќерот во крвта барем еднаш неделно за да видите дали постојат некакви трендови и размислете што можело да ги предизвика.

Разгледувањето на резултатите може да ви даде многу корисни информации за работите што влијаат на вашиот дијабетес, како што се изборот на храна, физичката активност, болести и лековите што ги примате.¹

Одвојте време секоја недела да ги разгледате резултатите. Направете список на настани што се случиле во текот на неделата, што можеби ви влијаеле на резултатите за нивото на шеќерот во крвта,

како на пример јадење надвор, патување, болест или работење до доцна. Исто така, добро е да го проверувате нивото на шеќерот во крвта непосредно по физичка активност за да видите како ви влијае активността врз контролата на нивото на шеќерот во крвта.

Важен дел од планот за справување со дијабетесот е да бидете сигурни дека вашиот лекар, исто така, ќе ги прегледува добиените резултати.

СПРАВУВАЊЕ СО НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА КОГА СТЕ БОЛНИ

Кога ќе се разболите, телото создава стрес хормони што се борат против инфекцијата. Овие хормони може да предизвикаат зголемување на нивото на шеќерот во крвта.

Високите нивоа на шеќерот во крвта ја отежнуваат борбата на телото против инфекциите и може да предизвикаат сериозни здравствени проблеми ако не се лекуваат. Поради тоа, уште поважно е да го следите и да го контролирате нивото на шеќерот во крвта.¹¹

Подолу се дадени примери за состојби што се сметаат за болест:

- Настинки
- Грип
- Гадење или повраќање
- Инфекција
- Операција
- Интервенции на забите (на пр. вадење заб)
- Стрес
- Повреда

НАПРАВЕТЕ ПЛАН ЗА БОЛЕДУВАЊЕ

Разговарајте со вашиот лекар како да направите план за боледување.¹¹

Кога сте болни може да ги преземете следниве чекори:

- Проверувајте го нивото на шеќерот во крвта почесто од вообичаеното.¹²
- Секогаш земајте го лекот за дијабетес, освен ако вашиот лекар не ви го каже спротивното.¹³
- Пијте најмалку 180–240 ml течности што не содржат шеќер и кофеин, на секој час кога сте будни.¹³
- Јавете му се на вашиот лекар ако се резултатите за нивото на шеќерот во крвта 13,9 mmol/l (250 mg/dl) или повисоки при две мерења на нивото на шеќерот во крвта.¹⁴

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе го прашам мојот лекар која ми е целната вредност за HbA_{1c} .
- На следната посета кај мојот лекар ќе прашам кои ми се целните вредности за нивото на шеќерот во крвта на гладно (наутро, пред оброк) и по јадење (1 до 2 часа по оброк).
- Ако ми е резултатот за HbA_{1c} повисок од целната вредност, ќе го прашам мојот лекар кои чекори да ги преземам за да помогнам да се намали.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Следење на нивото на шеќерот во крвта

- Одржувањето на нивото на шеќерот во крвта во рамките на целните вредности ги намалува здравствените компликации поврзани со дијабетесот.
- Можете да ги проверите резултатите за нивото на шеќерот во крвта користејќи глукометар и да ги забележите во дневникот за гликемии, за инсулин или на апликацијата на телефон.
- Тестот HbA_{1c} ви кажува колкаво ви е просечно ниво на шеќерот во крвта во изминатите 2 до 3 месеци и му помага на тимот за грижа на дијабетесот да реши дали ви требаат промени на сегашниот план за справување со дијабетесот.



Третирање на високо и на ниско ниво на шеќерот во крвта



РАЗБИРАЊЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

Разбирањето на резултатите за нивото на шеќерот во крвта е важен дел од грижата за дијабетесот.¹ Исто така, важно е да се согледаат причините за високото и ниското ниво на шеќерот во крвта, како да се препознаат и третираат симптомите и како да се спречат големи промени во нивото на шеќерот во крвта.¹⁵

ЗНАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ЦЕЛИ

Целните вредности за нивото на шеќерот во крвта зависат од вашата индивидуална состојба. Разговарајте со вашиот лекар за тоа кои треба да ви бидат целни вредности. За повеќето луѓе со дијабетес, целните вредности за нивото на шеќерот во крвта се во рамките на следниве водичи.^{3,10}

ШТО Е ВИСОКО И НИСКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Високо ниво на шеќерот во крвта е секое ниво:¹⁰

- Над 7,2 mmol/L или 130 mg/dL пред оброк
- Над 10 mmol/L или 180 mg/dL, 1 до 2 часа по оброкот

Ниско ниво на шеќерот во крвта е помалку од 3,9 mmol/L или 70 mg/dL во кое било време.¹⁰

Овие вредности за нивото на шеќерот во крвта се засноваат на насоките на АДА-водичите и може да бидат различни во вашиот случај. Ве молиме консултирајте се со вашиот лекар за да дознаете што претставува ниско, а што високо ниво на шеќерот во крвта во вашиот случај.

Време од денот	Целни вредности според Меѓународната федерација за дијабетес (IDF) ³	Целни вредности според Американското здружение за дијабетес (ADA) ¹⁰
По будење и пред оброк	6.4 mmol/l	4.4–7.2 mmol/l
1 до 2 часа по оброк	8.9 mmol/l	Помалку од 10 mmol/l

ШТО ПРЕДИЗВИКУВА ВИСОКО И НИСКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Причини за ниско ниво на шеќерот во крвта	Причини за високо ниво на шеќерот во крвта
<ul style="list-style-type: none"> • Зголемена физичка активност • Премногу лекови или земање лекови во погрешно време • Пропуштени или задоцнети оброци • Алкохол 	<ul style="list-style-type: none"> • Премногу храна • Болест • Земање лекови за дијабетес во погрешно време • Недоволно физичка активност • Инсулин со изминат рок

КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА ВИСОКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Подолу се најчестите симптоми на **високо ниво на шеќерот во крвта**. Можеби имате некои или сите од овие симптоми или пак немате симптоми. Ако имате кој било од овие симптоми, тоа значи дека нивото на шеќерот во крвта најверојатно ви е многу високо.^{17,18}

Проверете го нивото на шеќерот во крвта пред и по физичка активност за да согледате како ви влијае физичката активност.¹⁶

Ниското ниво на шеќерот во крвта исто така се однесува на хипогликемија или низок шеќер.

Можби чувствувате:	Можеби имате:	На другите можеби им изгледа:
<ul style="list-style-type: none"> • Жед • Умор • Глад 	<ul style="list-style-type: none"> • Суви усни или кожа • Заматен вид • Зачестено мокрење • Почести инфекции, како што се габични инфекции или инфекции на уринарниот тракт • Исеченици и рани што бавно зараснуваат • Необјасниво губење на тежината 	<ul style="list-style-type: none"> • дека почесто одите во тоалет од вообичаено

Некои лекови го зголемуваат ризикот од ниско ниво на шеќерот во крвта. Прашајте го вашиот лекар за ризиците од ниско ниво на шеќерот во крвта со лековите кои ги земате.

КАКО СЕ ТРЕТИРА ВИСОКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?

Доколку имате симптоми на високо ниво на шеќерот во крвта:

1. Проверете го нивото на шеќерот во крвта користејќи глукометар.
2. Ако е нивото на шеќерот во крвта високо во споредба со целните вредности за кои сте разговарале со вашиот лекар, пијте вода и течности што не содржат шеќер. Обидете се да испиете 8 чаши дневно.
3. Проверувајте го нивото на шеќерот во крвта почесто: пред оброци, пред спиење и 1 до 2 часа по оброк.
4. Разгледајте дали има трендови во вашите зголемени нивоа на шеќерот во крвта и обидете се да утврдите зошто сте имале можеби зголемено ниво. Направете план за коригирање на високото ниво на шеќерот во крвта. Јавете се или појдете кај вашиот лекар ако не сте сигурни што да правите.^{15,18}



КОИ СЕ СИМПТОМИТЕ НА НИСКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?¹⁹⁻²¹

Подолу се најчестите симптоми на **ниско ниво на шеќерот во крвта**. Можеби имате неколку од овие симптоми или ниту еден од нив. Важно е да разберете како се чувствува вашето тело кога нивото на шеќерот во крвта ви е ниско. Ако се чувствувате чудно, и не знаете зошто, проверете го нивото на шеќерот во крвта бидејќи можеби имате ниско ниво на шеќер во крвта. Тешката хипогликемија може да биде опасна, особено ако возите автомобил или управувате со тешки машини, па затоа многу е важно да се согледаат предупредувачките симптоми.

Можеби чувствувате:

- вртоглавица
- тресење
- потење
- иритација
- слабост
- замор

Можеби имате:

- главоболка
- тешкотија при концентрирање
- збунетост
- зголемен глад
- никакви симптоми
- брзо чукање на срцето
- нарушен вид

На другите можеби им изгледа:

- како да одите нестабилно
- како тешко да се фокусирате
- дека сте нервозни пред оброци
- дека се однесувате поинаку

КАКО СЕ ТРЕТИРА НИСКО НИВО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА?**Доколку имате симптоми на ниско ниво на шеќерот во крвта:**

1. Проверете го нивото на шеќерот во крвта користејќи глукометар.
2. Престанете што и да правите и седнете.
3. Следете го правилото 15-15:^{10,21,22} Третирајте го нивото на шеќерот во крвта што е пониско од 3,9 mmol/l или (70 mg/dl) (долна граница на целните вредности ако имате симптоми) со **15 g јаглехидрати со брзо дејство**.

Откако ќе изедете нешто, почекајте **10–15 минути** и повторно проверете за да видите дали нивото на шеќерот во крвта се покачило. Ако е помало од 4,4 mmol/l или (80 mg/dl), повторете го третманот.

Извор на 15 g јаглехидрати се:^{10,21,22}

- 120 ml сок од портокал
 - 4 шеќерни таблети
 - 1 кафена лажичка шеќер, мед или џем
 - 2 кафени лажички (мала кутија) суво грозје
 - 240 ml обезмастено млеко
4. По третманот изедете оброк или ужина.²¹
 5. Размислете зошто можеби настанало ниското ниво на шеќерот во крвта. Ако не сте сигурни, разговарајте со вашиот лекар. Можеби ви е потребна промена на дозата или промена на времето на земање на лекот.¹

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе го прашам мојот лекар, ако нивото на шеќерот во крвта ми е намалено или зголемено, при кои вредности треба да се јавам?
- Ќе разговарам со мојот лекар за подобро да ги разберам ризиците од ниско ниво на шеќерот во крвта врз основа на лековите што ги земам.
- Ќе се осигурам дека имам третман од 15 g јаглехидрати на повеќе места за итни случаи при ниско ниво на шеќерот во крвта: во автомобилот, во канцеларија, покрај креветот, во џеб/чанта и во торбата за во сала за вежбање.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Третирање на високо и на ниско ниво на шеќерот во крвта

- Целните вредности за нивото на шеќерот во крвта зависат од вашата индивидуална состојба. Разговарајте со вашиот лекар кои треба да ви бидат целни вредности за нивото на шеќерот во крвта.
- Важно е да се знаат симптомите и причините за високото и за ниското ниво на шеќерот во крвта и да имате план за преземање соодветни мерки.
- Ако се чувствувате чудно и не знаете зошто, проверете го нивото на шеќерот во крвта.

ТОЧНО ИЛИ ПОГРЕШНО?

Чоколадото е добар начин за да се третира ниското ниво на шеќерот во крвта.

(Видете го одговорот на дното од страницата)

ПОПРЕЧНО: Храната којашто содржи масти, како чоколадото, не е добар избор за третирање на ниско ниво на шеќерот во крвта. Оваа храна не се апсорбира брзо за да се зголеми нивото на шеќерот во крвта.²⁰

Познавање на вашите резултати за дијабетесот

ДАЛИ ИСПРАВНО СЕ СПРАВУВАТЕ СО ДИЈАБЕТЕСОТ?

Сте се запрашале ли дали исправно се справувате со дијабетесот? Иако не можете да видите што се случува внатре во телото, можете да ги користите резултатите за нивото на шеќерот во крвта за да ви помогнат да видите како се справувате со дијабетесот.

НАМАЛУВАЊЕ НА РИЗИКОТ ОД ДОЛГОРОЧНИ ПРОБЛЕМИ

Луѓето со дијабетес можат да имаат здрав живот и најчесто можат да ги намалат ризиците од долгорочни проблеми со дијабетесот.²³

Два важни чекора во таа насока се **свесноста** и преземањето **мерки**:¹

- Бидете **свесни** како се справувате со дијабетесот
 - Редовно правете ги клучните тестови и испитувања.
 - Знајте ги вашите резултати и што значат бројките.
- Преземете **мерки** за да ги подобрите резултатите ако не се во рамките на целните вредности.



КОИ СЕ НАЈВАЖНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ЗА ДИЈАБЕТЕСОТ?

За да ја добиете најдобрата слика за целокупната здравствена состојба поврзана со дијабетесот, потребно е редовно да ги правите следниве испитувања и тестови.

HbA_{1c}

Што мери: Просечното ниво на шеќерот во крвта во изминатите 2 до 3 месеци.

Колку често: При секој редовен здравствен преглед или на секои 2 до 6 месеци.³

Цел: За повеќето луѓе целната вредност за HbA_{1c} е помалку од 7%. Ако имате дијабетес од неодамна, вашиот лекар може да ви препорача пониска целна вредност.¹⁰

КРВЕН ПРИТИСОК

Што мери: Притисокот на крвта врз сидовите на крвните садови.²⁴

Колку често: При секој редовен здравствен преглед.

Цел: За повеќето луѓе со дијабетес целната вредност за крвниот притисок е еднаков или понизок од 140/90 mmHg.^{3,8,25}

ТЕСТ ЗА ХОЛЕСТЕРОЛ

(познат и како профил на маснотии на гладно)

Што мери: Нивото на лошиот холестерол - липопротеин со ниска густина, добриот холестерол - липопротеин со висока густина, триглицеридите и вкупниот холестерол во крвта. Високото ниво на холестерол со ниска густина може да го зголеми ризикот од срцев удар, мозочен удар или срцева слабост.

Колку често: Еднаш годишно.²⁶

Цел: За повеќето луѓе целните вредности се:²⁵

- Лош холестерол - липопротеин со ниска густина (ЛДЛ): помалку од 2,6 mmol/l . Ако имате срцева слабост, вашата целна вредност може да е помалку од 1.8 mmol/l. Консултирајте се со вашиот лекар.
- Добар холестерол - липопротеин со висока густина (ХДЛ): повеќе од 1,0 mmol/l кај мажите и повеќе од 1,3 mmol/l кај жените.
- Триглицериди: Помалку од 1,7 mmol/l.
- Вкупен холестерол: Консултирајте се со вашиот лекар.

За повеќето луѓе со дијабетес тип 2 се препорачува целна вредност за HbA_{1c} помалку од 7%, крвен притисок еднаков на 140/90 mmHg или понизок и ниво на ЛДЛ холестерол помалку од 2,6 mmol/l.^{3,8,10,25}

ТЕСТ ЗА БУБРЕЖНА ФУНКЦИЈА

(на пр. серумски креатинин, однос помеѓу албумин и креатинин во урината и проценета стапка на гломеруларна филтрација [eGFR])

Што мери: Колку добро ви функционираат бубрезите.

Колку често: Еднаш годишно.²⁷

Цел: За повеќето луѓе целните вредности се:²⁸

- Серум креатинин: Консултирајте се со вашиот лекар.
- Однос помеѓу албумин и креатинин во урината: помал од 30 mg/g.
- eGFR: 60 ml/min или повисоко.

Консултирајте се со лекарот дали овие цели се однесуваат и на вас.

ОЧЕН ПРЕГЛЕД

(познат и како очен преглед со проширени зеници)

Што мери: Изгледот на очното дно.

Колку често: Еднаш годишно.

Цел: Да нема знаци на проблеми со очите.

ТОЧНО ИЛИ ПОГРЕШНО?

Крвниот притисок се однесува на притисокот на крвта врз сидовите на крвните садови.

(Видете го одговорот на дното од страницата)

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Следниот пат кога ќе одам кај мојот лекар ќе побарам список на компликации потенцијално поврзани со неконтролираното ниво на шеќерот во крвта.
- Следниот пат кога ќе ми измерат крвен притисок, ќе прашам за резултатот.
- Следниот пат кога ќе одам кај мојот лекар ќе се посоветувам за тоа кои мерки треба да ги преземам за да бидам сигурен дека крвниот притисок и нивото на холестерол нема да ги надминат препорачаните нивоа.

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Познавање на вашите резултати за дијабетесот

- За да добиете најдобра слика за целокупната здравствена состојба поврзана со дијабетесот, редовно мерете ги нивото на шеќерот во крвта и крвниот притисок.
- За повеќето луѓе со дијабетес целната вредност за крвниот притисок е еднаков или понизок од 140/90 mmHg.
- Еднаш годишно одете кај вашиот лекар за да ги проверите нивото на холестерол, бубрежната функција и очите.

Емоционалната страна на дијабетесот

ФРУСТРАЦИИТЕ ОД ДИЈАБЕТЕСОТ

Дијабетесот може да влијае не само на нивото на шеќерот во крвта – може да биде и емоционално оптоварување. Може да се чувствувате фрустрирано особено кога знаете дека вложувате многу напор, а нивото на шеќерот во крвта не ги достигнува вашите целни вредности.

ШТО Е ЗАСИТЕНОСТ ОД ДИЈАБЕТЕС?

Справувањето со дијабетесот бара да направите многу промени во животот: земање лекови, проверка на нивото на шеќерот во крвта и прифаќање на нови навики за јадење и за физичка активност. Водењето сметка за сите овие промени може да ве замори. А може и да почувствувате дека дијабетесот ви го контролира животот.

Заситеноста од дијабетесот се случува кога ќе забележите дека сите напори се залудни. Може да ве наведе и да се откажете, понекогаш дури и да почувствувате дека не сте успеале.^{29,30}

Ако при справувањето со дијабетесот почнете да чувствувате замореност, побарајте помош и поддршка од вашиот тим за грижа на дијабетесот, семејството и од пријателите.^{29,30}

ПОВЕЌЕ ОД ЗАСИТЕНОСТ – ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ДЕПРЕСИЈА

Луѓето со дијабетес имаат двојно поголема веројатност да развијат депресија отколку оние без дијабетес.³¹

Најчестите симптоми на депресија се чувството на жал и тага почесто од вообичаеното, кога ќе забележите дека не уживате веќе во работите што обично ви предизвикуваат радост, ви се плаче и понекогаш ви се менуваат навиките за спиење и за јадење.³²

Ако вие или некој ваш близок мисли дека сте можеби во депресија, разговарајте со вашиот тим здравствени работници. Помошта е секогаш достапна.

СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ

Дијабетесот може да предизвика стрес во секојдневниот живот, а самиот стрес да доведе до промени на нивото на шеќерот во крвта. И покрај тоа што стресните ситуации можеби нема да исчезнат, самиот стрес може да се стави под контрола.³³

Постојаниот стрес може да влијае на дијабетесот и општо на вашето здравје.³³

- Може да ви се зголеми крвниот притисок.
- Може да ви се јават проблеми со варењето на храната.
- Може да ви се наруши имуниот систем зголемувајќи ја веројатноста да се разболите.
- Може да ја намали способноста да донесувате одлуки или да размислувате разумно.
- Се зголемува ризикот за појава на депресија.

ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ ЗА ДА СЕ СПРАВИТЕ СО СТРЕСОТ ПОВРЗАН СО ДИЈАБЕТЕСОТ

Обидете се да ги препознаете главните извори на стрес во животот. Во вообичаените извори на стрес спаѓаат справување со секојдневната рутина на земање лекови, проверување на нивото на шеќерот во крвта и јадење поздрава храна или грижата за проблемите поврзани со дијабетесот.³⁴

Планирајте однапред за да ги избегнете стресните ситуации секогаш кога можете:

- Размислете што сте правеле претходно за да се справите со проблемите и кои нови вештини можете да ги стекнете за да го контролирате стресот.
- Имајте ја поддршката од семејството, пријателите или групата за поддршка и направете нешто здраво за себе за да ви се разбистри умот како пешачење, дружење со пријател или одење на кино.



СТРЕСОТ И НИВОТО НА ШЕЌЕРОТ ВО КРВТА

НОВИ АКТИВНОСТИ

Означете ги активностите што се обврзувате да ги направите

- Ќе одберам еден пример кога се чувствувам фрустрирано поради справувањето со дијабетесот и ќе разговарам за овие чувства со некој кому му верувам, како пријател или лекар.
- Ќе ги препознаам стресните ситуации во животот што ми го отежнуваат справувањето со дијабетесот.
- Во текот на следната недела ќе пробам една стратегија која ќе ми помогне во справувањето со стресот (на пример пешачење, вежби за дишење или масажа).

КЛУЧНИ ПОЕНТИ Емоционалната страна на дијабетесот

- Најчестите симптоми на депресија се чувството на жал и тага почесто од вообичаеното.
- Ако вие или некој ваш близок мисли дека сте можеби во депресија, разговарајте со вашиот тим здравствени работници. Помошта е секогаш достапна.
- Постојаниот стрес може да влијае врз контролата на дијабетесот и општо на вашето здравје.

МОИ АКТИВНОСТИ	АКТИВНОСТА Е ПРИФАТЕНА? (✓ / ✗)	ДАТУМ НА СПРОВЕДУВАЊЕ
Ќе го прашам мојот лекар која ми е целната вредност за HbA _{1c}		
На следната посета кај мојот лекар ќе прашам кои ми се целните вредности за нивото на шеќерот во крвта на гладно (наутро, пред оброк) и по јадење (1 до 2 часа по оброк)		
Ако ми е резултатот за HbA _{1c} повисок од целната вредност, ќе го прашам мојот лекар кои чекори да ги преземам за да помогнам да се намали		
Ќе го прашам мојот лекар ако нивото на шеќерот во крвта ми е намалено или зголемено, при кои вредности треба да се јавам?		
Ќе разговарам со мојот лекар за подобро да ги разберам ризиците од ниско ниво на шеќерот во крвта врз основа на лековите што ги земам		
Ќе се осигурам дека имам третман од 15 g јаглехидрати на повеќе места за итни случаи при ниско ниво на шеќерот во крвта: во автомобилот, во канцеларија, покрај креветот, во џеб/чанта и во торбата за во сала за вежбање		
Следниот пат кога ќе одам кај мојот лекар ќе побарам список на компликации потенцијално поврзани со неконтролираното ниво на шеќерот во крвта		
Следниот пат кога ќе ми измерат крвен притисок, ќе прашам за резултатот		
Следниот пат кога ќе одам кај мојот лекар ќе се посоветувам за тоа кои мерки треба да ги преземам за да бидам сигурен дека крвниот притисок и нивото на холестерол нема да ги надминат препорачаните нивоа		
Ќе одберам еден пример кога се чувствувам фрустрирано поради справувањето со дијабетесот и ќе разговарам за овие чувства со некој кому му верувам, како пријател или лекар		
Ќе ги препознаам стресните ситуации во животот што ми го отежнуваат справувањето со дијабетесот		
Во текот на следната недела ќе пробам една стратегија која ќе ми помогне во справувањето со стресот (на пример пешачење, вежби за дишење или масажа)		

Референци:

1. American Diabetes Association. Checking blood glucose: what it can do for you. Available at: http://main.diabetes.org/dorg/lwt2d/packet-two/checking_blood_glucose_en.pdf. Last accessed June 2017.
2. Diabetes UK: Testing. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Testing/. Last accessed June 2017.
3. International Diabetes Federation, Clinical Guidelines Task Force. Global guideline for type 2 diabetes. 2012. Available at: www.idf.org/e-library/guidelines/79-global-guideline-for-type-2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
4. Diabetes.co.uk: Blood Sugar Level Ranges. Available at: www.diabetes.co.uk/diabetes_care/blood-sugar-level-ranges.html. Last accessed June 2017.
5. UK Prospective Diabetes Study (UKPDS) Group. Intensive blood-glucose control with sulphonylureas or insulin compared with conventional treatment and risk of complications in patients with type 2 diabetes (UKPDS 33). *Lancet* 1998;352:837–853.
6. Holman RR, et al. 10 year follow-up of intensive glucose control in type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2008;359:1577–1589.
7. Stratton IM, et al. Association of glycaemia with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes (UKPDS 35): prospective observational study. *BMJ* 2000; 321:405–412.
8. Garber AJ, et al. Consensus statement by the American Association of Clinical Endocrinologists and the American College of Endocrinology on the comprehensive type 2 diabetes management algorithm – 2016 executive summary. *Endocr Pract* 2016;22:84–113.
9. American Diabetes Association. Checking Your Blood Glucose. www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/checking-your-blood-glucose.html. Last accessed June 2017.
10. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2016: glycemic targets. *Diabetes Care* 2016;39(Suppl.1):S39–S46.
11. Diabetes Research & Wellness Foundation. Illness and Diabetes. Available at: www.diabeteswellness.net/sites/default/files/Illness%20and%20Diabetes.pdf. Last accessed June 2017.
12. MedlinePlus. Diabetes – when you are sick. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000079.htm>. Last accessed June 2017.
13. Kansas City Internal Medicine. Sick day for diabetics. Available at: www.kcim.com/2017/01/sick-day-diabetics/. Last accessed June 2017.
14. Joslin Diabetes Center. Sick days. Available at: www.joslin.org/info/Sick_Days.html. Last accessed June 2017.
15. Diabetes.co.uk: Pattern Management and Blood Glucose Trends. Available at: www.diabetes.co.uk/blood-glucose/pattern-management-and-trends.html. Last accessed June 2017.
16. Diabetes UK: Getting active and staying active. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Exercise/. Last accessed June 2017.
17. Diabetes Self-Management. High blood sugar symptoms. Available at: www.diabetesselfmanagement.com/managing-diabetes/blood-glucose-management/high-blood-glucose/. Last accessed June 2017.
18. Joslin Diabetes Center. High blood glucose: what it means and how to treat it. Available at: www.joslin.org/info/high_blood_glucose_what_it_means_and_how_to_treat_it.html. Last accessed June 2017.
19. Diabetes Self-Management. Hypoglycemia symptoms. Available at: www.diabetesselfmanagement.com/managing-diabetes/blood-glucose-management/hypoglycemia-symptoms/. Last accessed June 2017.
20. Diabetes UK. Hypos and hyperts. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos-Hyperts/. Last accessed June 2017.
21. American Diabetes Association. Hypoglycemia (low blood glucose). Available at: www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html. Last accessed June 2017.
22. MedlinePlus. 15/15 rule. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/imagepages/19815.htm>. Last accessed June 2017.
23. American Diabetes Association: Living with diabetes. Available at: www.diabetes.org/living-with-diabetes/. Last accessed June 2017.
24. American Diabetes Association. High blood pressure. Available at: www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/bloodpressure.html. Last accessed June 2017.
25. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2016: cardiovascular disease and risk management. *Diabetes Care* 2016;39(Suppl.1):S60–S71.
26. Diabetes UK: Cholesterol and Diabetes. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Enjoy-food/Eating-with-diabetes/Managing-other-medical-conditions/Cholesterol-and-diabetes/. Last accessed June 2017.
27. Diabetes UK: What are the 15 Healthcare Essentials. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/15-healthcare-essentials/What-are-the-15-Healthcare-Essentials/. Last accessed June 2017.
28. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2016: microvascular complications and foot care. *Diabetes Care*. 2016;39(Suppl.1):S72–S80.
29. Diabetes UK. Diabetes burnout: a natural response. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Life-with-diabetes/Diabetes-burnout/. Last accessed June 2017.
30. Joslin Diabetes Center. Avoid diabetes burnout. Available at: www.joslin.org/info/avoid_diabetes_burnout.html. Last accessed June 2017.
31. Katon WJ. The comorbidity of diabetes mellitus and depression. *Am J Med* 2008;121(11 Suppl.2):S8–S15.
32. American Diabetes Association: Depression. Available at: www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html. Last accessed June 2017.
33. American Diabetes Association. Managing stress and diabetes. Available at: www.diabetes.org/living-with-diabetes/parents-and-kids/everyday-life/managing-stress-and-diabetes.html. Last accessed June 2017.
34. American Diabetes Association. Stress. Available at: www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/stress.html. Last accessed June 2017.

Датум на изготвување: Јули 2019 година
Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-06/01-07/2019

