



Vadovas sergantiems 2 tipo diabetu



LIETUVIŲ K.

Šio vadovo paskirtis

Šis vadovas sukurtas siekiant pagerinti diabetu sergančių pacientų gydymo baigtis.

Šiuo vadovu nesiekiamo pakeisti sveikatos specialistų sprendimų. Jis skirtas padėti jums kontroliuoti diabetą.

Šiame vadove naudojamą informaciją parengė Doyle, Angela Ferris, Geraldine McGovern, Susan Russell, dirbantys HSE Dublino šiaurės vakarų regiono integruotame priežiūros centre, 2023 m. spalio mėn.
Išleido „Cairde“, 2023 m. lapkritis

Projektas vykdomas bendradarbiaujant HSE savikontrolės, pagalbos, sveikatos ir geros savijautos grupei Dublino šiauriniame regione ir grafystėje ir „Cairde“. Projektą finansuoja HSE socialinės įtraukties bendruomenės sveikatos priežiūros organizacijai Dublino šiauriniame regione ir grafystėje

Ką rasite šiame vadove?

ŠIO VADOVO PASKIRTIS	2
KAS YRA DIABETAS?	5
TIKSLINĖ DIENOS GLIUKOZĖS KONCENTRACIJA	6
Tyrimai, kuriuos galite atlikti	6
Tyrimai, kuriuos gali atlikti jūsų gydytojas arba diabeto specialistų komanda	7
BENDRIEJI PATARIMAI SERGANTIEMS DIABETU	8
PASIRUOŠIMAS VIZITUI DĖL DIABETO	9
GYDYMO TIKSLAI	10
Fizinis aktyvumas	10
Mityba	11
Reguliarus valgymas	11
Sveikas maistas	11
Angliavandeniai	12
Sveiko svorio palaikymas	15
Riebalai	16
Druska	17
Alkoholio ribojimas	17
Hipoglikemija	19
Kas yra hipoglikemija?	19
Kas sukelia hipoglikemiją?	19
Kokie yra jos požymiai?	20
Kaip gydyti hipoglikemiją?	21

Kaip išvengti pėdų problemų?	22
Kas dieną apžiūrėkite pėdas	22
Kas dieną plaukite pėdas	23
Kruopščiai nušluostykite pėdas	23
Pasirūpinkite, kad oda būtų minkšta	23
Nevaikščiokite basomis	23
Atostogų metu	23
Avalynė	24
Kojinės	25
Užtikrinkite gerą kraujotaką	25
Pūslės ir negilūs įtrūkimai	25
Ko reikėtų vengti?	26
Kada kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus	27
TAISYKLĖS SUSIRGUS	28
Bendrosios taisyklės ligos metu	28
Kada kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus	29
VAIRAVIMAS SERGANT DIABETU	30
Bendrieji patarimai diabetu sergantiems vairuotojams.	30
INSULINO VARTOJIMAS	32
Kur leidžiamas insulinas	33
Injekcijos vietos keitimas	33
PRIEŽIŪRA PRIEŠ PASTOJANT	34
ŠALTINIAI	35

Kas yra diabetas?



Diabetas – tai sutrikimas, dėl kurio žmogaus kraujyje yra per aukštas cukraus (gliukozės) kiekis (jei sutrikimas negydomas).

- Insulinas – tai hormonas, kurį gamina kasa.
- Hormonai veikia kaip raktai, atrakinantys duris skirtingoms organizmo funkcijoms.
- Insulinas yra hormonas, kuris atrakina duris, pro kurias į organizmo ląsteles patenka gliukozė.
- Gliukozė yra žmogaus organizmo energijos šaltinis.

1 ar 2 tipo diabetas

1 tipo diabetas pasireiškia kai kasa nustoja gaminti insuliną. Tiksliai šio sutrikimo priežastis nežinoma.

Sergant 2 tipo diabetu kasa gamina insuliną, tačiau:

- jo nepakanka organizmo poreikiams patenkinti; arba
- kasos gaminamas insulinas veikia nepakankamai gerai. (Šis sutrikimas dar vadinamas atsparumu insulinui)

Tikslinė dienos gliukozės koncentracija

Tyrimai, kuriuos galite atlikti

Dienos gliukozės koncentracijos matavimai, jei reikia, naudojant gliukomatį.

Kiekvieno žmogaus tikslinė gliukozės koncentracija yra skirtinga, tačiau toliau pateikiame kelias bendrąsias taisykles:

Naudodami gliukozės matuoklį:

- stenkitės, kad gliukozės koncentracija nevalgius būtų 4–6,0 mmol/l;
- stenkitės, kad gliukozės koncentracija praėjus 2 valandoms po valgio būtų mažesnė nei 7,8 mmol/l.

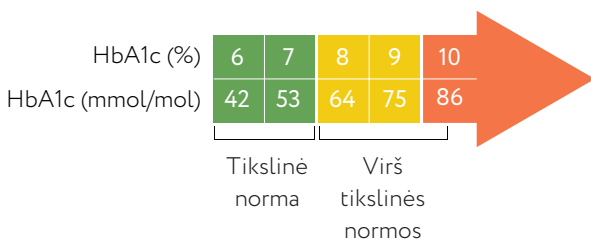
Tyrimai, kuriuos gali atlikti jūsų gydytojas arba diabeto specialistų komanda

Kas 6 mėnesius jums bus atliekami kraujo tyrimai. Jie bus išsiunčiami į laboratoriją, kurioje bus išmatuotas jūsų gliukozės kiekis kraujyje, ištirtos kepenų ir inkstų funkcijos bei cholesterolio kiekis.

Laboratorijoje taip pat galima ištirti vidutinę gliukozės koncentraciją per pastaruosius 3 mėnesius. Šis tyrimas vadinamas HbA1c.

Dažniausiai tikslinis HbA1c yra 53 mmol/mol arba mažiau.

Šiame paveikslėlyje pavaizduoti tikslinio HbA1c pavyzdžiai:



Tikslinė koncentracija gali būti pritaikyta jūsų poreikiams

Esminiai patarimai sergantiems diabetu

- Visada matuokite savo gliukozės kiekį kraujyje taip, kaip rekomendavo jūsų gydytojas arba gliukozės specialistų komanda.
- Nenustokite vartoti insulino arba tablečių, jei to padaryti neliepė gydytojas arba komanda.
- Jei jaučiate troškulį, jums krenta svoris arba jūsų cukraus kiekis kraujyje yra nuolat aukštas, pasitarkite su savo gydytoju arba diabeto specialistų komanda.
- Nepraleiskite nei vieno savo vizito dėl diabeto, įskaitant tinklainės patikrą.
- Jeigu negalite atvykti į vizitą, iš anksto paskambinkite ir atšaukite arba perkelkite vizito laiką.



Pasiruošimas vizitui dėl diabeto



Su savimi turėkite

- Naujausių vaistų sąrašą.
- Savo gliukozės matuoklį.
- Insulino injektorius, jei naudojate.
- Įsitikinkite, kad naujasi kraujo tyrimai buvo atlikti 2 savaitės iki vizito.

Gydymo tikslai



Pirmojo pasirinkimo gydymu laikomi gyvenimo būdo pokyčiai – sveika mityba ir fizinis aktyvumas. Jūsų gydytojas arba slaugytojas gali paskirti vaistus. Jums gali būti išduotas siuntimas pas dietologą.

Fizinis aktyvumas

- Stenkitės palaikyti fizinį aktyvumą ar kas dieną pajudėti.
- Norint pasirūpinti gera sveikata rekomenduojama bent 150 minučių per savaitę užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla. Stenkitės nueiti 10 000 žingsnių per dieną.
- Trumpiau sėdėkite.
- Jūsų gydytojas arba slaugytojas gali paskirti jums mankštos programą.

Mityba

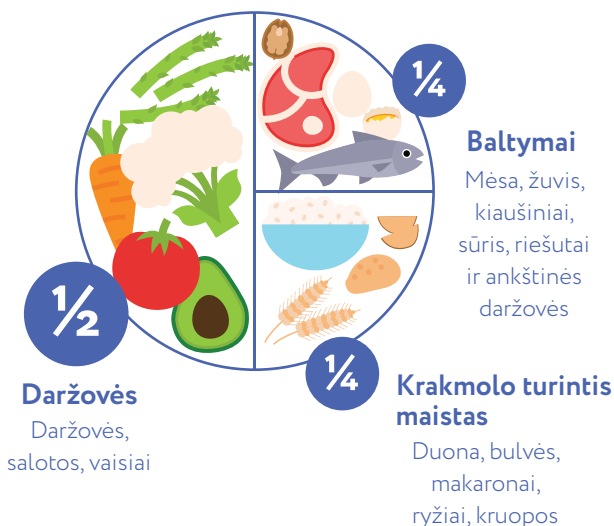
Reguliarus valgymas

Stenkitės kas dieną valgyti pusryčius, pietus ir vakarienę bei pagal poreikį rinktis 1–2 sveikus užkandžius.

Sveikas maistas

Valgykite įvairų ir maistingą maistą. Planuodami, ką valgysite ir kiek skirtingų maisto produktų pasirinksite, vadovaukitės Sveikos lėkštės principu.

Sveika lėkštė



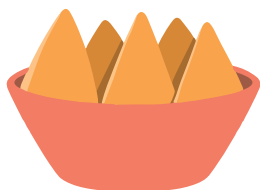
Valgykite pakankamai daržovių ir vaisių. Daržoves valgykite su kiekvienu patiekalu. Užkandžiaudami rinkitės vaisius ir daržoves.

Venkite daug cukraus, riebalų ar druskos turinčių maisto produktų, pvz., šokolado, sausainių, pyragų ir bandelių, saldainių, traškučių ir sūdytų užkandžių, saldžiųjų gėrimų, ledų, uogienių / marmelado, tartalečių ir desertų.

Šių produktų vartojimą ribokite iki 1–2 kartų per savaitę.

Angliavandeniai

Angliavandeniais vadinamos maistinės medžiagos, kurios tiesiogiai veikia cukraus kiekį kraujyje. Angliavandenių randama ir krakmolingame, ir saldiame maiste. Organizmas skaido šias maisto medžiagas paversdamas jas cukrumi, kuris patenka į kraują. Organizmas naudoja cukrų energijai.



Daug angliavandenių turintis maistas yra:

KRAKMOLINGI ANGLIAVANDENIAI

- avižų košė ir pusryčių dribsniai;
- duona – viso grūdo, rupi viso grūdo, šviesi, sodos, pita, plokščia, lavašas, čapatris, roti;
- bulvės ir bulvių gaminiai, įskaitant traškučius, bulvių skilteles, greitai paruošiamą bulvių košę ir gruzdintas bulvytes;
- ryžiai;
- greitai paruošiami makaronai;
- makaronai, kuskusas;
- miltiniai patiekalai, pvz., picos padai, kišai, pyragai, krekeriai, ryžių trapučiai;
- kepiniai, pvz., paplotėliai, kruasanai;



NATŪRALUS CUKRUS

- vaisiai ir vaisių sultys
- pienas;
- jogurtas;



PRIDĖTINIS CUKRUS

- cukrus;
- uogienės, marmeladai;
- medus ir sirupai;
- saldūs gėrimai;
- saldainiai, guminukai;
- desertai, pvz., želė, ledai, saldžios tartaletės;
- kepiniai su pridėtiniu cukrumi, pvz., pyragai ir bandelės;
- šokoladas, sausainiai.



Jūsų cukraus kiekį kraujyje tiesiogiai veikia suvartotų angliavandenių KIEKIS. Kuo daugiau angliavandenių suvalgote ir išgeriate, tuo didesnis yra jūsų gliukozės kiekis kraujyje.

Sergantiems 2 tipo diabetu svarbu įvertinti:

- Kokius angliavandenius vartojate?
- Kiek angliavandenių suvartojate per dieną ir kokie yra jūsų porcijų dydžiai?
- Ar jums būtų naudinga rinktis mažiau angliavandenių turintį maistą ir gėrimus?

Rinkitės tokius krakmolingus angliavandenius, kurių sudėtyje yra daug skaidulų, pvz., viso grūdo duoną, ruduosius ryžius, daug skaidulų turinčius pusryčių dribsnius.



Sveiko svorio palaikymas

Jei turite antsvorio, atsikratę svorio, net jei tai tebūtų keli kilogramai, geriau kontroliuosite diabetą.

Pradėkite užsibrėždami tikslą numesti 5–10 % kūno svorio, pvz., jeigu sveriate 100 kg (16 akmenų), stenkitės atsikratyti 5–10 kg svorio (10 lbs – 1,5 akmens).

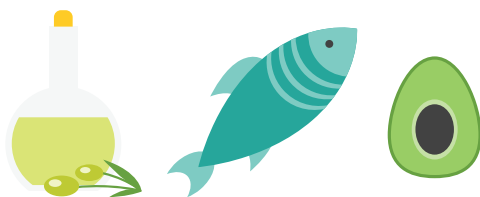
Pirmiausia:

- pagalvokite, kokių mitybos pokyčių galėtumėte imtis – užsirašykite, ką suvalgėte arba išgėrėte per vieną ar dvi dienas, kad išsiaiškintumėte, ką galite pakeisti;
- sverkitės vieną kartą per savaitę, kad neprarastumėte budrumo ir stebėtumėte savo progresą;
- nėra greito būdo svoriui numesti. Pastoviai atsikratydami 0,5–1 kg (1–2 lbs) per savaitę saugiausiai ir efektyviausiai numesite svorį ir jo nesusigrąžinsite;
- būkite aktyvesni ir mažiau sėdėkite – aktyvi veikla yra labai naudinga bet kokio svorio žmonėms.

Riebalai

Per gausiai vartojami sotieji riebalai gali padidinti cholesterolio kiekį kraujyje, kuris gali kelti didesnę širdies ligų riziką.

- Keiskite sočiuosius riebalus, pvz., sviestą, riebalus ir lydytą sviestą nedideliais kiekiais mononesočiųjų riebalų (pvz., alyvuogių aliejumi, rapsų aliejumi, migdolais, nesūdytais anakardžiais ir avokadu) ir polinesočiųjų riebalų (įskaitant saulėgrąžų aliejų ir daržovių aliejų, graikinius riešutus, saulėgrąžų sėklas ir riebią žuvį).
- Atsisakykite maisto, turinčio transriebalų, kurių randama keptame maiste, maiste išsinešti, tokiuose užkandžiuose, kaip sausainiai, pyragai, kepiniai arba margarinas.
- Du kartus per savaitę valgykite riebią žuvį, pvz., lašišą, sardines, skumbrę ir silkę.



Visi riebalai turi daug kalorijų, todėl svarbu nepamiršti, kad reikia riboti net ir nesočiųjų riebalų kiekį.

Druska

Vartojant per daug druskos gali pakilti kraujo spaudimas. Venkite druskos maiste, sūrių maisto produktų, pvz., sūrios mėsos, užkandžių, maisto išsinešti ir greito maisto.

Alkoholio ribojimas

Sergantiesiems diabetu rekomenduojama riboti vartojamo alkoholio kiekį.

Rekomenduojama neperžengti mažai rizikos keliančios ribos – vartoti mažiau nei 17 standartinių* gėrimo vienetų per savaitę vyrams ir mažiau nei 11 standartinių vienetų moterims, tarp alkoholio vartojimo palaikant 2–3 dienų tarpą.

Alkoholinių gėrimų vartojimą paskirstykite per savaitę.

1 progai gerkite ne daugiau nei 6 standartinius gėrimo vienetus (pvz., 3 pintas)

* standartinis gėrimo vienetas = ½ pintos alaus / stauto / sidro, maža taurė vyno, vienas vienetas spirituotų gėrimų

Sergantieji diabetu taip pat turi nepamiršti:

- alkoholis turi daug kalorijų, kurios gali prisidėti prie svorio augimo. Jei stengiatės numesti svorio, vartokite mažiau alkoholio;
- kai kuriuose alkoholiniuose gėrimuose, pvz., aluje, sidre, staute, kokteiliuose, saldžiuose vynuose ir saldžiuose kokteiliuose, yra nemažai angliavandenių;
- išgėrus alkoholio sergančiųjų diabetu, kurie vartoja insuliną ar tam tikras tabletes nuo diabeto, cukraus kiekis kraujyje gali nukristi. Pasitarkite su savo gydytoju ar diabeto specialistu.

Hipoglikemija



Kas yra hipoglikemija?

Hipoglikemija pasireiškia kai gliukozės (cukraus) koncentracija kraujyje nukrenta žemiau 4,0 mmol/l, nepriklausomai nuo to, ar jaučiate to požymius.

Kas sukelia hipoglikemiją?

Jei vartojate insuliną arba tam tikrus vaistus, pvz., sulfonilkarbamido preparatus, galite patirti hipoglikemiją suvartoję per daug insulino, praleidę ar pavėlavę pavalgyti, nesuvalgę pakankamai angliavandenių (duonos, makaronų, dribsnių), išgėrę alkoholio, pavartoję rekreacinių narkotikų, intensyviau nei įprastai pasportavę, būdami karštame ore, žindydamos krūtimi arba vėmę iš karto po valgio. Kartais hipoglikemija gali neturėti jokios aiškios priežasties.

Kokie yra jos požymiai?

- Drebulys, prakaitavimas, alkis, alpimas, šalčio jausmas, nuovargis, irzlumas, susiliejęs vaizdas akyse, apsunkęs susikaupimas. Skirtingi žmonės gali patirti skirtingus hipoglikemijos simptomus.
- Sunkios hipoglikemijos požymiai apima: nerišlią kalbą, beprasmišką žvilgsnį, prastą koordinaciją, nederamą elgesį, girtumo požymius kai žmogus nėra girtas, traukulius ir sąmonės netekimą.
- Požymius gali atpažinti šeimos nariai, draugai ar kolegos, todėl pasikalbėkite su jais apie hipoglikemiją ir kaip jie gali padėti.



Kaip gydyti hipoglikemiją?

Gydymas: 15 g greitai veikiančių angliavandenių

60 ml „Lift Glucojuice“ **ARBA** 5–6 „Dextro-energy“ tabletės **ARBA** „Lucozade™“ tabletės **ARBA** 200 ml „Lucozade™“ (nuo šiol „Lucozade“ sudėtyje yra 50 % mažiau angliavandenių) **ARBA** 150 ml „Coke™“ arba 150–200 ml vaisių sulčių



Rekomenduojama tikrinti savo gliukozės kiekį kraujyje praėjus 5–10 minučių.

Jei gliukozės kiekis nepakilo, rekomenduojama suvartoti kitą priemonę nuo hipoglikemijos. Jei per valandą nevalgėte, rekomenduojama lėtai suvalgyti angliavandenių, pvz., pusę sumuštinio.

Kaip išvengti pėdų problemų?



Kontroliuodami diabetą ir kas dieną rūpindamiesi pėdomis galite išvengti rimtų pėdų problemų. Laikui bėgant diabetas gali pakenkti pėdose esančioms nervų galūnėms ir kraujotakai. Todėl jums net nepastebint gali kilti rimtų pėdų problemų. Pateikiame kelis patarimus, kaip apsaugoti pėdas:

Kas dieną apžiūrėkite pėdas

Kas dieną apžiūrėkite savo kulnus ir tarpupirščius. Tam pravers veidrodelis ar kito žmogaus pagalba. Ieškokite įtrūkimų, pūslių, suragėjusios odos ar paraudimų. Pastebėję ką nors neįprasto susisieki su savo podiatru / gydytoju / slaugytoju.

Kas dieną plaukite pėdas

Naudokite šiltą vandenį ir švelnų muilą.
Alkūne patikrinkite, ar vanduo ne per karštas.

Kruopščiai nušluostykite pėdas

Nepamirškite išsišluostyti tarpupirščių.

Pasirūpinkite, kad oda būtų minkšta

Įtrinkite nedidelį kiekį emulsinio tepalo į odą abiejų pėdų viršuje ir apačioje bei kulnus. Nenaudokite drėkinamojo kremo tarpupirščiams. Jei dažnai plaunate kojas (t.y., melsdamiesi) nepamirškite naudoti drėkinamosios priemonės, kad neišsausintumėte odos.

Nevaikščiokite basomis

Visada dėvėkite batus, kad apsaugotumėte pėdas.

Atostogų metu

- Venkite vaikščioti basomis ant smėlio, jūroje ar prie baseino.
- Venkite šlepečių per pirštą ar naujų batų.
- Nepamirškite naudoti apsaugos nuo saulės priemonių pėdoms.

- Nepamirškite, kad karštame ore pėdos gali patinti, todėl batai gali spausti ir sukelti problemų.

Su savimi turėkite nedidelį pirmosios pagalbos rinkinį su tvarsčiais ir antiseptiniu kremu, kuris pravers susižeidus. Jį naudokite tik tol, kol sulauksite skubios sveikatos priežiūros specialisto pagalbos.

Avalynė

- Venkite batų smailiomis nosimis, įsispiriamų šlepečių, aukštakulnių, neprasitempiančios odos ar kietų plastikinių batų padukų.
- Rinkitės švelnius / paminkštintus / besiūlius batų padukus su tinkamu išlinkimu.
- Rinkitės batus, kurie yra platūs, pakankamai gilūs jūsų kojai, su raišteliais ar minkštu užsegimu.
- Venkite batų su daug siūlių ar sunkiomis sagtimis.
- Įsigiję naujus batus, 30 minučių avėkite juos namuose ir patikrinkite, ar kojos neparaudo. Palaipsniui ilginkite naujos avalynės dėvėjimo laiką. Po to nepamirškite apžiūrėti pėdų.

Kojinės

Dėvėkite švarias kojines, kurios per daug nespaudžia pėdų.

Užtikrinkite gerą kraujotaką

Stenkitės kas pusvalandį pasivaikščioti.
Vaikščiojimas gerina kraujotaką į pėdas.

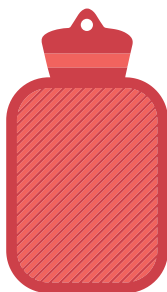
Pūslės ir negilūs įtrūkimai

- Išvalykite žaizdas mirkydami kojas šviežiai užvirtame ir ataušintame vandenyje bei naudokite antiseptinį kremą.
- Naudokite sterilų tvarstį.
- Susisiekite su savo gydytoju / slaugytoju / podiatru pastebėję pasikeitusią odos spalvą ar pojūčius.
- Kas dieną atidenkite tvarstį ir patikrinkite, ar žaizda gyja. Jei nepastebite pagerėjimo, susisiekite su savo gydytoju, slaugytoju arba podiatru.



Ko reikėtų vengti?

- Sėdėdami venkite kryžiuoti kojas. Taip galite pažeisti kojų kraujagysles.
- Venkite nereceptinių nuospaudų arba pėdų karpų vaistų.
- Venkite karšto vandens butelių.
- Venkite pėdų SPA procedūrų.
- Venkite kraujotaką gerinančių priemonių.
- Venkite sėdėti arti radiatorių arba ugnies.



Pėdoms nenaudokite smailių įrankių.

Kada kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus?



- jei jaučiate pėdų skausmą
- jei jaučiate pėdų tirpimą, „adatėlių“ badymą arba deginimą
- jei pastebite odos įtrūkimą
- jei jūsų pėdos ar kojos parausta, įkaista, skauda ar ištinsta
- jei pastebite, kad iš suragėjusios odos arba nago teka skystis
- jei dėl neaiškios priežasties jūsų cukraus kiekį kraujyje sunku kontroliuoti
- Jei įsipjovus odą jaučiate į gripą panašius simptomus

Taisyklės susirgus



Prasta savijauta gali trukdyti tinkamai kontroliuoti diabetą ir sąlygoti padidėjusį gliukozės kiekį kraujyje, todėl turite reguliariai tikrinti gliukozės kiekį kraujyje ir kaip įmanoma labiau užtikrinti tikslinį gliukozės kiekį.

Bendrosios taisyklės ligos metu

- Dažniau matuokite gliukozės kiekį kraujyje. Jei gliukozės kiekis nuolat viršija 15 mmol/l, susisieki su savo diabeto specialistų komanda.
- Ir toliau vartokite vaistus pagal receptą.
- Valgykite įprastai (jei įmanoma) ir vartokite pakankamai skysčių – gerkite vandenį arba be cukrius gėrimus.

- Jei vartojate insuliną ar tabletes, dėl kurių gali kilti hipoglikemija ir negalite valgyti, gurkšnoti gėrimą su cukrumi.
- Prireikus apsilankykite pas šeimos gydytoją. Pasitarkite su vaistininku apie tinkamas gydymo priemones.

Kada kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus?

Kreipkitės į gydytoją arba slaugytoją, jei jaučiatės prastai ir jus kamuoja:

- vėmimas, viduriavimas arba karščiavimas;
- negalėjimas valgyti arba gerti;
- šlapimo takų arba lytinių organų infekcijos požymiai;
- pilvo skausmas;
- didelis nuovargis ar dusimas.

Vairavimas sergant diabetu



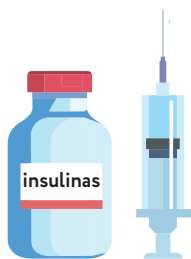
Bendrieji patarimai diabetu sergantiems vairuotojams

- Visada išmatuokite savo gliukozės kiekį kraujyje prieš kelionę, o ilgos kelionės metu pasitikrinkite kas 2 valandas. Reguliariai valgykite, užkandžiaukite ir ilsėkitės. Visuomet venkite alkoholio.
- **Nevairuokite, kol jūsų gliukozės kiekis kraujyje neviršys 5,0 mmol/l.** Jei jūsų gliukozės kiekis kraujyje yra mažesnis nei 5,0 mmol/l, užkąskite ir prieš leisdamiis į kelionę įsitikinkite, kad gliukozės kiekis kraujyje yra didesnis nei 5,0 mmol/l.
- Jei vairuojant jums pasireiškė hipoglikemija, sustabdykite automobilį, ištraukite raktelius ir persėskite į keleivio vietą. Suvartokite 15 g angliavandenių, pvz., gliukozės tablečių ar saldaus gėrimo ir pakartokite matavimus. Nepradėkite vairuoti kol nepraeis 45 minutės po to, kai jūsų gliukozės kiekis kraujyje atsistatys į jums įprastą.

- Automobilyje turėkite užkandžių ir saldžių gėrimų bei gliukozės kiekio matuoklį.
- Jei naudojate dėvimąjį gliukozės kiekio matuoklį, su savimi turėkite ir gliukomatį, kuriuo prireikus pamatuosite gliukozės kiekį.

NDLS kontaktiniai duomenys jūsų
vairuotojo pažymėjimui
Tel. nr.: 1890 40 50 60
El. paštas: medicalfitness@rsa.ie
www.ndls.ie

Insulino vartojimas

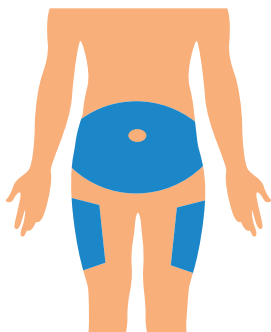


Jūsų diabeto slaugytojas arba gydytojas praktiškai paaiškins jums, kaip atlikti injekcijas, tačiau toliau pateikiame keletą priminimų:

- nusiplaukite rankas (šiltame muiluotame vandenyje);
- jei insulinas turi būti sumaišytas, 10 kartų pasukite injektorių tarp delnų;
- į injektorių įstatykite naują adatą;
- nuimkite plastikinius išorinius dangtelius;
- įveskite tinkamą dozę (kuri buvo nustatyta individualiai);
- durkite adatą į odą 90 laipsnių kampu;
- kai adata bus odoje paspauskite dozės mygtuką. Palaukite kol injektorius baigs spragsėti. Prieš ištraukdami adatą suskaičiuokite iki dešimt.
- ištraukite adatą;
- išmeskite adatą į smailų atliekų dėžutę. Smailų atliekų dėžutę galite gauti iš vietinio sveikatos priežiūros centro.

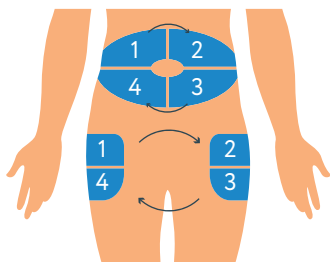
Kur leidžiamas insulinas

Rekomenduojamos injekcijos vietos yra: pilvas, viršutinė abiejų šlaunų dalis, viršutinė sėdmenų dalis ar šonas ir abu žastai.

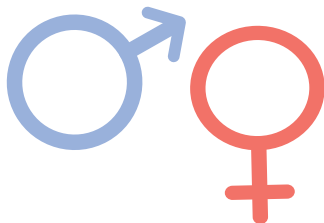


Injekcijos vietos keitimas

Reguliariai keiskite injekcijos vietas. Pavyzdžiui, pasirinkite numeriu pažymėtą vietą toliau pavaizduotame paveikslėlyje ir savaitę laiko leiskite vaistus į šią vietą. Po to kas savaitę keiskite injekcijos vietą.



Priežiūra prieš pastojant



Jei planuojate nėštumą, pasitarkite su savo gydytoju arba slaugytoju.

- Prieš pastojant naudokite kontraceptines priemones, kol jūsų diabeto specialistų komanda nepraneš, kad pastoti yra saugu.
- Jums bus nustatyta griežtesnė tikslinė gliukozės koncentracija kraujyje ir turėsite reguliariau stebėti gliukozės kiekį kraujyje.
- Jums gali tekti pakeisti vaistus, nes tie, kuriuos vartojote prieš pastodama, gali netikti nėščiosioms.
- Pasitikrinkite akis, nes nėštumas gali papildomai apkrauti smulkias kraujagysles akių dugne.
- Kas dieną turėsite vartoti 5 g folio rūgšties, kurią paskirs gydytojas.

Šaltiniai

American Diabetes Association. "Standards of Care-2023 in Diabetes to Guide Prevention, Diagnosis, and Treatment for People Living with Diabetes." *Diabetes Care* 2023;46 (Suppl. 1):S97–S110, <https://doi.org/10.2337/dc23-S006>.

Irish Nutrition & Dietetic Institute. "Healthy Eating for People with Type 2 Diabetes." Prepared by the Diabetes Interest Group of the Irish Nutrition & Dietetic Institute. 2017 m. birželis. Prieiga: 2023 m. lapkritį.

HSE. "Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy." 2020 m. rugpjūtis Prieiga: 2023 m. lapkritį. <https://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/eating-healthy/>

HSE. "Discover Diabetes Self-Management Education and Support (SMES) Course, Version 2.1." DSMES Office. 2022 m. kovas

HSE. "Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes." Working Group of HSE Community Dietitians. 3 versija. 2020 m. spalįs

Department of Health. (2016) "Healthy Food for Life Food Pyramid Leaflet." Dublin: Department of Health.

Drink Aware (2020) www.drinkaware.ie. Accessed Nov 2023.

Food Safety Authority of Ireland. (2019) "Healthy Eating, Food Safety and Food Legislation: A Guide Supporting the Healthy Ireland Food Pyramid." Dublin: Food Safety Authority of Ireland.

NICE Guideline 28: Type 2 Diabetes in Adults: Management. 2015 m., paskutinį kartą atnaujinta 2022 m. balandį. Prieiga: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Prieiga: 2023 m. rugpj.

PADĖKOS

Iliustravo pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



Keičiame ir geriname
sveikatos priežiūros prieinamumą
Airijoje gyvenantiems mažumų atstovams

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

„HealthConnect“ – tai įvairių kalbų interneto
svetainė, kurią sukūrė „Cairde“.

Viskas, ką turite žinoti, norėdami gauti
sveikatos priežiūros paslaugas savo vietovėje.



Norėdami gauti daugiau informacijos
apie diabetą apsilankykite adresu
www2.hse.ie/conditions/diabetes/

Šio lankstinuko versiją kitomis
kalbomis galite atsisiųsti iš
HealthConnect.ie
Healthpromotion.ie