



Посібник для осіб із цукровим діабетом 2 типу

УКРАЇНСЬКА



Мета наданих вказівок

Ці вказівки розроблені задля покращення результатів лікування пацієнтів із цукровим діабетом.

Надані вказівки не замінюють клінічні висновки, але розроблені для надання допомоги в лікуванні вашого діабету.

Інформація, наведена у цьому посібнику, складена Емі Дойл, Анджелою Ферріс, Джеральдін МакГаверн, Сьюзан Рассел з Інтегрованого медичного центру Дублін Норт Вест Виконавчого органу з питань охорони здоров'я Ірландії (HSE) у жовтні 2023 р.

Опубліковано Cairde, листопад 2023 р.

Цей проєкт є результатом співпраці між відділом HSE допомоги з самоконтролем, здоров'ям і добробутом по району Дубліна Норт Сіті та графству Дублін і Громадської організації з питань розвитку системи охорони здоров'я Cairde. Фінансування проєкту здійснюється Місцевим відділом охорони здоров'я Підрозділу з питань соціальної інтеграції HSE по району Дубліна Норт Сіті та графству Дублін.

Зміст цього посібника

МЕТА НАДАНИХ ВКАЗІВОК	2
ЩО ТАКЕ ДІАБЕТ?	5
ЦІЛЬОВІ ДОБОВІ РІВНІ ЦУКРУ В КРОВІ	6
Аналізи, які ви можете провести самостійно	6
Аналізи, які може провести ваш лікар або команда спеціалістів із лікування діабету	7
ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ДЛЯ ОСІБ ІЗ ДІАБЕТОМ	8
ПОРЯДОК ПІДГОТОВКИ ДО ВІДВІДУВАННЯ ЛІКАРЯ	9
ЦІЛІ В ПРОЦЕСІ ЛІКУВАННЯ	10
Фізична активність	10
Раціон	11
Харчуйтеся регулярно	11
Здорова тарілка	11
Вуглеводи	12
Контроль ваги	15
Жири	16
Сіль	17
Обмежте вживання алкоголю	17
Гіпоглікемія	19
Що таке гіпоглікемія?	19
Що призводить до гіпоглікемії?	19
Які симптоми гіпоглікемії?	20
Як лікувати гіпоглікемію?	21

Запобігання проблемам із ногами	22
Перевіряйте стан ваших ніг щодня	22
Мийте ноги щодня	23
Ретельно витирайте ноги	23
Підтримуйте м'якість шкіри стоп	23
Не ходіть босоніж	23
На відпочинку	23
Взуття	24
Шкарпетки	25
Сприяйте доброму кровообігу	25
Пухирі та невеликі порізи	25
Чого слід уникати	26
Симптоми, що потребують звернення до лікаря	27
ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ ЗАХВОРИЛИ	28
Загальні вказівки під час хвороби	28
Симптоми, що потребують звернення до лікаря	29
ПОРЯДОК ВОДІННЯ, ЯКЩО У ВАС ДІАГНОСТОВАНО ДІАБЕТ	30
Загальні вказівки для водіння, якщо у вас діагностовано діабет.	30
ПОРЯДОК ЗАСТОСУВАННЯ ІНСУЛІНУ	32
Місце введення	33
Зміна місця введення	33
ДОГЛЯД У ВИПАДКУ ПЛАНУВАННЯ ВАГІТНОСТІ	34
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

Що таке діабет?



Діабет — це стан, коли рівень цукру (глюкози) в крові людини стає надто високим, якщо його лікувати.

- Інсулін — це гормон, який в організмі виробляє підшлункова залоза.
- Гормони діють як ключі, що відкривають різні двері до різноманітних функцій організму.
- Інсулін — це гормон, який діє як ключ, що відкриває двері для глюкози для подальшого проникнення у клітини організму.
- Глюкоза використовується організмом як джерело палива.

Порівняння діабету 1 типу з діабетом 2 типу

Діабет 1 типу виникає, коли підшлункова залоза припиняє виробляти інсулін. Точна причина цього процесу наразі достеменно не відома.

Коли в людини діагностовано діабет 2 типу, це означає, що її підшлункова залоза ще виробляє якусь кількість інсуліну, але:

- підшлункова залоза не виробляє достатню кількість інсуліну для задоволення всіх потреб організму; або
- інсулін, який виробляється, недостатньо ефективний. (Цей стан також відомий як резистентність до інсуліну).

Цільові добові рівні цукру в крові

Аналізи, які ви можете провести самостійно

Добове вимірювання рівня цукру в крові за допомогою глюкометра.

Ваші цільові рівні цукру в крові є індивідуальними для вас. Незважаючи на це, нижче наведені деякі загальні вказівки:

Показник вашого вимірювача:

- намагайтеся, щоб рівень цукру в крові до вживання їжі варіювався у межах 4-6,0 ммоль/л.
- намагайтеся підтримувати рівень цукру в крові за 2 години після вживання їжі на рівні, меншому за 7,8 ммоль/л.

Аналізи, які може провести ваш лікар або команда спеціалістів із лікування діабету

Аналізи крові проводитимуться приблизно кожні 6 місяців. Забрані зразки крові надсилатимуться до лабораторії для вимірювання рівня цукру у вашій крові, визначення якості функціонування печені, нирок, а також установлення рівнів холестерину.

Також у лабораторії може бути виміряний середній рівень цукру в крові протягом останніх 3 місяців для контролю діабету за допомогою аналізу на глікований гемоглобін (HbA1c).

Для більшості людей цільовий рівень глікованого гемоглобіну (HbA1c) становить 53 ммоль/моль або нижче.

Приклади цільових рівнів глікованого гемоглобіну (HbA1c) відображені на малюнку нижче:



Вам може бути встановлено цільовий рівень цукру в крові на основі ваших індивідуальних потреб.

Загальні поради для осіб із діабетом

- Завжди проводьте аналіз рівня цукру в крові згідно з рекомендаціями вашого лікаря або команди спеціалістів із лікування діабету.
- Не припиняйте приймати інсулін або призначені препарати, хіба що це треба зробити згідно з рекомендаціями вашого лікаря або команди спеціалістів із лікування діабету.
- Якщо ви постійно відчуваєте спрагу, втратили вагу або у вас постійно високі показники рівня цукру в крові, вам необхідно проконсультуватися з вашим лікарем або командою спеціалістів із лікування діабету.
- Не пропускайте призначені вам відвідування лікарів щодо наявного діабету, включно з процедурою діагностики діабетичної ретинопатії.
- Якщо у вас немає можливості бути присутнім на призначеному плановому відвідуванні лікаря, заздалегідь зателефонуйте, щоб скасувати та перенести відвідування на іншу дату.



Порядок підготовки до відвідування лікаря



Вам треба взяти із собою:

- актуальний перелік ліків, які ви приймаєте.
- ваш глюкометр.
- шприц-ручки з інсуліном, за необхідності.
- також переконайтесь у тому, що всі необхідні аналізи крові були зроблені не більш ніж за 2 тижні до дати відвідування лікаря.

Цілі в процесі лікування



Зміни способу життя повинні бути першочерговою терапією, а саме: здорове харчування й фізична активність. Додаткові медичні препарати може призначати ваш лікар або медична сестра. Вас також можуть направити на консультацію до дієтолога.

Фізична активність

- Намагайтеся бути фізично активними або якимось чином рухайтесь кожного дня.
- Для доброго стану здоров'я бажано приділяти принаймні 150 хвилин на тиждень фізичній активності помірної інтенсивності. Для цього рекомендується, наприклад, проходити 10 000 кроків на день.
- Скоротіть час, який ви проводите сидячи.
- Ваш лікар або медична сестра можуть направити вас на програму фізичних вправ до відповідного спеціаліста.

Раціон

Харчуйтеся регулярно

Намагайтеся снідати, обідати та вечеряти кожного дня, а також робіть 1-2 здорових перекуси між основними прийомами їжі.

Здорова тарілка

Вживайте розмаїття поживних продуктів харчування.

Використовуйте так звану модель «здорової тарілки» під час планування прийомів їжі та вибору різноманітних продуктів харчування.

Здорова тарілка



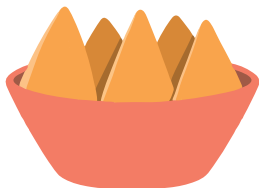
Вживайте велику кількість овочів і фруктів. Додавайте овочі до кожного прийому їжі, вживайте фрукти та овочі як перекус.

Обмежте вживання продуктів харчування, які містять велику кількість цукру, жирів або солі, як-от шоколад, печиво, торти та булочки, цукерки, чіпси та солені снеки, солодкі напої, морозиво, варення/ джеми, фруктові тістечка та десерти.

Скоротіть вживання цих продуктів харчування до 1-2 разів на тиждень.

Вуглеводи

Вуглеводи — це поживні речовини, які безпосередньо впливають на рівні цукру в крові. Вуглеводи містяться як в крохмалистих, так і в солодких продуктах харчування. В організмі відбувається розщеплення цих продуктів харчування й подальше їх перетворення на цукор в крові. Ваш організм використовує цей цукор як джерело енергії.



Вуглеводними продуктами харчування є:

КРОХМАЛИСТІ ВУГЛЕВОДИ

- вівсяні хлоп'я та готові сухі сніданки
- хлібобулочні вироби – цілнозерновий хліб, хліб із борошна грубого помелу, білий хліб, хліб на соді, піта, лаваш, булочки, чапаті, роті
- картопля та вироби з картоплі, як-от картопля фрі, картопля по-селянськи, пюре швидкого приготування, а також чіпси
- рис
- локшина
- макаронні вироби, кускус
- продукти харчування, вироблені з борошна, як-от основи для піци, кіши, пироги, крекери, рисові хлібці
- печені вироби, як-от скони, круасани



ПРИРОДНИЙ ЦУКОР

- фрукти та фруктові соки
- молоко
- йогурт



ДОДАНИЙ ЦУКОР

- цукор
- варення, джеми
- мед і сиропи
- солодкі напої
- цукерки, желейки
- десерти, як-от желе, морозиво, солодкі фруктові тістечка
- печені вироби з додаванням цукру, як-от торти та булочки
- шоколад, печиво



Рівень цукру у вашій крові безпосередньо пов'язаний із КІЛЬКІСТЮ вуглеводів, які ви вживаєте. Чим більше вуглеводів ви їсте або п'єте, тим вище рівень глюкози у вашій крові.

Для людей із діабетом 2 типу важливо враховувати такі моменти:

- які саме вуглеводні продукти харчування ви вживаєте
- скільки вуглеводів ви вживаєте протягом дня, а також розміри ваших порцій
- чи сприятливим для вас буде скорочення кількості вуглеводів, які ви вживаєте з їжею та напоями

Обирайте різновиди крохмалистих вуглеводів із високим вмістом клітковини, як-от цільнозерновий хліб, неочищений рис, сухі сніданки з високим вмістом клітковини.



Контроль ваги

Якщо у вас зайва вага, будь-яка кількість скинутої ваги, навіть незначна, може допомогти в лікуванні діабету.

Почніть із цільового значення у 5-10% від вашої ваги, наприклад, для людини з вагою в 100 кг (16 стоунів) це буде 5-10 кг (10 фунтів = 1,5 стоуна).

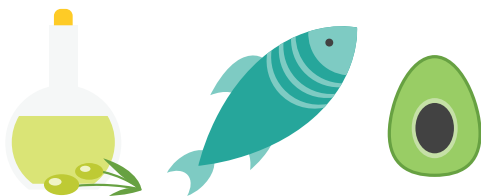
Для початку:

- подивіться, які саме зміни ви можете внести у свій раціон: розгляньте варіант запису всього, що ви їсте та п'єте протягом дня або двох задля визначення можливих вірогідних змін.
- розгляньте варіант зважування раз на тиждень, щоб зберігати мотивацію та відслідковувати прогрес.
- немає швидкого шляху до схуднення. Постійна втрата 0,5 - 1 кг (1-2 фунтів) на тиждень є найбезпечнішим і найефективнішим методом схуднення та підтримування досягнутої ваги.
- будьте активнішими та менше сидіть — активність приносить лише користь людям будь-якої ваги.

Жири

Вживання значної кількості насичених жирів може підвищити вміст холестерину в крові, що зі свого боку може збільшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

- Замініть насичені жири, як-от вершкове масло, смалець, а також масло гхі, незначною кількістю мононенасичених (наприклад, оливкова олія, ріпакова олія, мигдаль, несолоні кеш'ю й авокадо), а також поліненасичених жирів (включно із соняшnikовою та рослинною олією, волоськими горіхами, насінням соняшника, а також жирною рибою).
- Скоротіть споживання продуктів харчування, які містять трансжири, як-от смажена їжа, їжа на винос, снеки, такі як печиво, торти, випічка або тверді маргарини.
- Вживайте жирну рибу, наприклад лосось, сардини, скумбрію та оселедець, двічі на тиждень.



Усі жири висококалорійні, тому важливо пам'ятати, що навіть ненасичені жири слід вживати в незначній кількості.

Сіль

Вживання надмірної кількості солі може збільшити ризик підвищення артеріального тиску. Уникайте додавати сіль до їжі, а також виключіть зі свого раціону солоні продукти харчування, як-от солоне м'ясо, солені продукти харчування та снеки, їжа на винос, а також готові страви.

Обмежте вживання алкоголю

Людам із діабетом рекомендується скоротити вживання алкоголю.

Рекомендовані рівні споживання низького ризику становлять менш ніж 17 стандартних доз * алкоголю на тиждень для чоловіків, а також менш ніж 11 стандартних доз алкоголю на тиждень для жінок, зокрема 2-3 дні взагалі без вживання алкоголю.

Водночас споживання алкогольних напоїв повинно бути рівномірно розподілено протягом всього тижня.

Вживайте не більш ніж 6 стандартних доз алкоголю за 1 раз (наприклад, 3 пінти).

* Стандартна доза алкоголю = ½ пінти пива/стаута/сидру, невеликий келих вина, одна міра міцних спиртних напоїв.

Проте особам із діабетом необхідно також урахувати таке:

- алкоголь містить багато калорій і може сприяти збільшенню ваги. Якщо ви намагаєтеся схуднути, урахуйте необхідність зменшення споживання алкоголю.
- деякі алкогольні напої містять значну кількість вуглеводів, як-от пиво, сидр, стаут, коктейлі, солодкі вина, а також солодкі готові безалкогольні добавки до коктейлів.
- особи з діабетом, які приймають інсулін або деякі ліки від діабету, перебувають під загрозою зниження рівня цукру в крові після вживання алкоголю. Проконсультуйтеся щодо цього з вашим лікарем або спеціалістом у сфері діабетології.

Гіпоглікемія



Що таке гіпоглікемія?

Гіпоглікемія або «гіпо» — це стан, коли рівні глюкози (цукру) у вашій крові знижуються до або нижче 4,0 ммоль/л, незважаючи на те, відчуваєте ви це чи ні.

Що призводить до гіпоглікемії?

Якщо ви приймаєте інсулін або певні медичні препарати, як-от похідні сульфонілсечовини, у вас може виникнути гіпоглікемія через введення значної кількості інсуліну, якщо ви пропустили прийом їжі або запізно поїли, не з'їли достатньої кількості вуглеводної їжі (хлібу, макаронних виробів, каш), вживали алкоголь, рекреаційні наркотичні препарати, займалися фізичними вправами інтенсивніше, ніж зазвичай, якщо була спекотна погода, якщо ви годуєте груддю або якщо вас знудило одразу після їжі. Іноді може не бути очевидної причини для виникнення гіпоглікемії.

Які симптоми гіпоглікемії?

- Тремтіння, підвищене потовиділення, відчуття голоду, непритомність, відчуття холоду, втома, дратівливість, розмитість зору, сплутаність свідомості або труднощі з концентрацією уваги. Симптоми гіпоглікемії можуть бути різними в різних людей.
- Симптомами тяжкої гіпоглікемії можуть бути невиразна мова, «скляний» погляд, погана координація, неадекватна поведінка, поведінка як у людини у стані алкогольного сп'яніння без вживання алкоголю, судоми та втрата свідомості.
- Симптоми гіпоглікемії можуть розпізнати члени вашої родини, друзі або колеги по роботі, тому поговоріть з ними щодо гіпоглікемії, щоб у разі необхідності вони змогли надати вам допомогу.



Як лікувати гіпоглікемію?

Лікування: прийміть 15 г швидких вуглеводів, наприклад:

60 мл глюкозного соку Lift Glucojuice, **АБО** 5-6 вуглеводних таблеток Dextro-energy, **АБО** таблеток Lucozade™, **АБО** 200 мл напою Lucozade™ (наразі напій Lucozade містить на 50 % менше вуглеводів), **АБО** 150 мл Кока-коли™, або 150-200 мл фруктового соку.



Також рекомендується перевірити рівень цукру в крові за 5-10 хвилин після прийому швидких вуглеводів. Якщо рівень цукру не змінився, вам рекомендується прийняти ще одну дозу засобів для лікування гіпоглікемії. Якщо ви не приймали їжу протягом години, вам бажано вжити повільні вуглеводи, як-от половину бутерброда.

Запобігання проблемам із ногами



Контролюючи стан свого організму з урахуванням діабету, а також перевіряючи стан стоп щодня, ви зможете попередити виникнення серйозних проблем із ногами. У людей із діабетом нервові закінчення, а також кровообіг ніг можуть пошкоджуватися із часом. З цієї причини можуть виникнути значні проблеми з ногами, навіть якщо ви цього не усвідомлюєте. Нижче наведені деякі поради щодо захисту ваших ніг:

Перевіряйте стан ваших ніг щодня

Дивіться на підшви ніг, а також шкіру між пальцями ніг щодня. Ви можете використовувати для цього дзеркальце або попросити когось допомогти вам із цим. Вам необхідно перевіряти ці ділянки щодо наявності порізів, пухирів, загрибілої шкіри або почервонінь. Зв'яжіться з вашим подологом/ лікарем/ медичною сестрою, якщо виявите щось із вищенаведеного.

Мийте ноги щодня

Використовуйте теплу воду та мило м'якої дії. Перевіряйте, чи не занадто гаряча вода, за допомогою ліктя.

Ретельно витирайте ноги

Не забувайте витирати простір між пальцями ніг після миття.

Підтримуйте м'якість шкіри стоп

Наносіть незначну кількість емульгуючої мазі на верхню, нижню частину та п'ятки обох ніг. Не зволожуйте простір між пальцями ніг. Якщо ви часто миєте ноги (наприклад, перед молитвою), переконайтесь у достатньому зволоженні шкіри стоп після миття для запобігання її пересиханню.

Не ходіть босоніж

Завжди носіть взуття для захисту ніг.

На відпочинку

- Уникайте ходіння босоніж по піску, коли купаєтесь в морі або перебуваєте біля басейну.
- Не носіть шльопанці або нове взуття.
- Не забувайте наносити сонцезахисний засіб на стопи ніг.

- Зверніть увагу на те, що ваші стопи можуть спітніти за спекотної погоди, і через це взуття може почати вам тиснути й спричиняти незручності.

Майте із собою міні-аптечку з перев'язувальним матеріалом і антисептичним кремом на випадок травмування. Ця аптечка знадобиться вам лише для першої допомоги, поки ви не звернетесь за невідкладною медичною допомогою до професіоналів.

Взуття

- Уникайте носити взуття з загостреним носком, сліпони, взуття на високих підборах, взуття, виготовлене зі шкіри, що не розтягується, або яке має жорстку пластикову підошву.
- Обирайте взуття з м'якою/амортизованою/безшовною шкіряною підошвою та з гарною підтримкою склепіння стопи.
- Обирайте взуття із широкою посадкою, достатньо глибоке для вашої стопи, зі шнурівкою або м'яким ремінцем для застібання.
- Уникайте взуття з великою кількістю швів або важкими пряжками.
- У разі придбання нового взуття розносіть його протягом 30 хвилин вдома, щоб перевірити, чи не з'явилися на стопі почервоніння після його носіння. Поступово збільшуйте час носіння нового взуття, завжди пам'ятайте проводити перевірку стану стопи після цього.

Шкарпетки

Носіть чисті шкарпетки, які не сильно обтискають ногу.

Сприяйте доброму кровообігу

Намагайтеся ходити кожні півгодини.
Ходіння покращує кровообіг ніг.

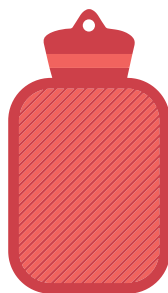
Пухирі та невеликі порізи

- Промивайте порізи нещодавно кип'яченою, прохолодною водою з подальшим нанесенням антисептичного крему.
- Використовуйте стерильний перев'язувальний матеріал.
- Зв'яжіться з вашим лікарем/ медичною сестрою/ подологом, якщо помітите будь-які зміни кольору шкіри або відчуттів у місці травмування.
- Перевіряйте загоєння місця травми під пов'язкою кожного дня, і якщо не помітите покращення стану, одразу зв'яжіться з вашим лікарем, медичною сестрою або подологом.



Чого слід уникати

- Не кладіть ногу на ногу під час сидіння. Це може призвести до пошкодження кровоносних судин ніг.
- Уникайте застосування безрецептурних засобів від огрубілої шкіри стоп або бородавок.
- Уникайте застосування грілок.
- Уникайте спа-процедур для ніг.
- Уникайте застосування засобів для прискорення кровообігу.
- Уникайте сидіння близько до радіаторів опалення або вогнищ.



Забороняється застосовувати гострі інструменти для догляду за вашими стопами.

Симптоми, що потребують звернення до лікаря



- у разі болю в стопі
- у разі відчуття оніміння, поколювання або печіння в стопі
- якщо виявите пошкодження шкіри стопи
- якщо ваші ноги почервоніють, будуть пекти, боліти або набрякнуть
- якщо ви помітите рідину, що виходить з-під ділянки огрубілої шкіри стопи або нігтя пальця ноги
- якщо рівні цукру у вашій крові погано контролюються без очевидної причини
- якщо у вас поріз на шкірі, а також грипоподібні симптоми

Що робити, якщо ви захворіли



Хвороба може негативно вплинути на процес лікування діабету, а також призвести до підвищення рівнів цукру в крові, і тому вам необхідно постійно контролювати рівні цукру в крові та підтримувати їх якомога ближче до цільових значень.

Загальні вказівки під час хвороби

- Частіше перевіряйте рівні цукру в крові. Якщо показник постійно тримається на рівні вище за 15 ммоль/л, зв'яжіться з командою спеціалістів із лікування діабету.
- Продовжуйте приймати медичні препарати згідно з вказівками лікарів.
- Нормально харчуйтеся (за можливості) і підтримуйте водний баланс. Для цього пийте воду й рідини, що не містять цукор, маленькими ковтками.

- Якщо ви застосовуєте інсулін або медичні препарати, які мають потенціал викликати гіпоглікемію, і ви не можете їсти, маленькими ковтками пийте солодкий напій, тільки не з нульовим вмістом цукру.
- За потреби зверніться до свого лікаря загальної практики (GP). Проконсультуйтеся зі своїм фармацевтом щодо відповідних лікарських засобів.

Симптоми, що потребують звернення до лікаря

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем або медичною сестрою, якщо вам стане погано і у вас з'являться такі симптоми:

- блювота, діарея або лихоманка
- неспроможність їсти або пити
- симптоми інфекції сечовивідних або статевих шляхів
- біль у животі
- сильна втома або задишка

Порядок водіння, якщо у вас діагностовано діабет



Загальні вказівки для водіння, якщо у вас діагностовано діабет

- Завжди перевіряйте рівень глюкози в крові до початку подорожі, а також кожні 2 години, якщо подорож довготривала. Вчасно приймайте їжу, робіть перекуси, а також відпочивайте протягом подорожі. Ніколи не вживайте алкоголь під час подорожей.
- **Забороняється керувати автівкою, якщо рівень цукру в крові не перевищує 5,0 ммоль/л.** Якщо рівень цукру у вашій крові нижче за 5,0 ммоль/л, перекусіть, а потім пересвідчіться, що він став вище за 5,0 ммоль/л перед тим, як вирушати в подорож.
- Якщо у вас виникла гіпоглікемія під час керування автівкою, зупиніть її, вийміть ключ із замка запалювання та пересядьте на пасажирське сидіння. Прийміть 15 г вуглеводів, як-от таблетки глюкози або солодкий напій, а потім ще раз перевірте рівень цукру в крові. Не поновлюйте керування автівкою протягом 45 хвилин після того, як рівень цукру в вашій крові повернувся до нормального значення.

- Тримайте в автівці їжу для перекусів, а також солодкий напій, разом із глюкометром.
- Якщо ви застосовуєте систему постійного моніторингу рівня цукру в крові, все одно тримайте біля себе глюкометр для перевірки показників у разі необхідності.

Контактні дані Національної служби водійських посвідчень Ірландії (NDLS) у разі виникнення питань щодо вашого водійського посвідчення
Тел.: 1890 40 50 60
Ел. пошта: medicalfitness@rsa.ie
www.ndls.ie

Порядок застосування інсуліну

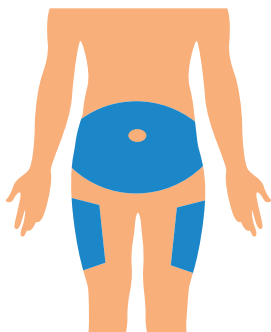


Ваші лікуючі медична сестра або лікар нададуть вам практичне пояснення стосовно того, як робити ін'єкції, проте нижче також наведені деякі правила для нагадування:

- помийте руки (теплою водою з милом)
- у разі застосування змішаного інсуліну покатайте шприц-ручку між долонями 10 разів
- встановіть нову голку в шприц-ручку
- зніміть зовнішні пластикові ковпачки
- зробіть забір необхідної дози (індивідуально встановленої для вас)
- введіть голку в шкіру під кутом у 90 градусів
- після того, як голка буде в шкірі, натисніть на кнопку введення дози. Почекайте, поки закінчиться звук клацання. Порахуйте до десяти до того, як вийняти голку.
- Вийміть голку
- Помістіть використану голку в контейнер для використаних медичних гострих предметів. Місцевий медичний центр може надати вам контейнер для використаних медичних гострих предметів.

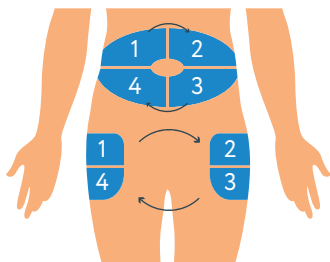
Місце введення

Рекомендованими місцями введення є живіт, верхня половина обох стегон, верхня частина обох сідниць, обидва боки, а також верхні частини обох рук.

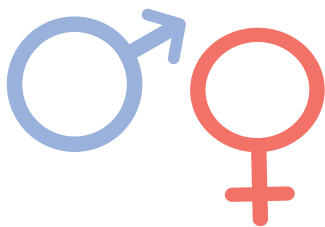


Зміна місця введення

Постійно змінюйте місця введення інсуліну. На малюнку нижче оберіть понумеровану ділянку, після чого проводьте введення інсуліну в це місце тільки протягом одного тижня. Потім переходьте до іншої понумерованої ділянки кожного нового тижня.



Догляд у випадку планування вагітності



Будь ласка, проконсультуйтеся зі своїм лікарем або медичною сестрою, якщо плануєте вагітність.

- До того, як завагітніти, вам необхідно використовувати контрацептиви, поки ваша команда спеціалістів з лікування діабету не повідомить вас, що вагітність для вас є безпечною.
- Вам встановлять більш суворі цільові рівні цукру в крові, а також вас попросять перевіряти рівні цукру з більшою регулярністю.
- Вам також може знадобитися змінити ліки, так як ті, що ви приймаєте, можуть бути небезпечними під час вагітності.
- Вам також слід буде перевіряти стан очей, так як вагітність може становити додаткове навантаження на дрібні кров'яні судини очного дна.
- Вам також необхідно буде щоденно приймати 5 мг фолієвої кислоти, яку повинні будуть вам прописати лікарі.

Перелік використаних джерел

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. Червень 2017 р. Доступ отримано у листопаді 2023 р.

HSE. "Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy." Серпень 2020 р. Доступ отримано у листопаді 2023 р. за посиланням: <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." Представництво підрозділу щодо освіти і підтримки з питань самоконтролю діабету (DSMES). Березень 2022 р.

HSE. "Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes." Робоча група громадських дієтологів HSE. Редакція 3, жовтень 2020 р.

Міністерство охорони здоров'я, (2016) "Healthy Food for Life Food Pyramid Leaflet." Дублін: Міністерство охорони здоров'я,

Вживай відповідально (2020 р.), www.drinkaware.ie. Доступ отримано у листопаді 2023 р.

Управління з питань безпеки продуктів харчування Ірландії, (2019) "Healthy Eating, Food Safety and Food Legislation: A Guide Supporting the Healthy Ireland Food Pyramid." Дублін: Управління з питань безпеки продуктів харчування Ірландії,

NICE Guideline 28: Type 2 Diabetes in Adults: Management. 2015 р., останнє оновлення в квітні 2022 р. Доступний за посиланням: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Доступ отримано у серпні 2023 р.

ВИЗНАННЯ АВТОРСЬКИХ ПРАВ

Ілюстрації авторства pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



**Ми кидаємо виклик і покращуємо нерівність
у сфері охорони здоров'я
щодо спільнот меншин на території Ірландії.**

www.cairde.ie

01 855 2111

gethelp@cairde.ie



HEALTHCONNECT

**HealthConnect - це багатомовний вебсайт,
розроблений Cairde.**

**Все, що вам потрібно знати для отримання
доступу до послуг з охорони здоров'я
у вашому регіоні.**



**Для отримання більш детальної
інформації щодо діабету,
будь ласка, заходьте на вебсайт
за посиланням:**

www2.hse.ie/conditions/diabetes/

**Копії цього Посібника на багатьох мовах
доступні для завантаження на вебсайті:**

HealthConnect.ie

Healthpromotion.ie