



# Ghidul dvs. privind viața de zi cu zi a persoanelor cu diabet de tip 2



ROMÂNĂ

# Obiectivul acestor îndrumări

Aceste îndrumări sunt concepute cu scopul de a îmbunătăți rezultatele pacienților care suferă de diabet.

Aceste îndrumări nu înlocuiesc deciziile clinice, ci sunt concepute pentru a vă ajuta în gestionarea diabetului.

Informațiile din acest ghid au fost redactate de Amy Doyle, Angela Ferris, Geraldine McGovern, Susan Russell de la HSE Dublin North West Integrated Care Centre, octombrie 2023.

Publicat de Cairde, noiembrie 2023

Acest proiect este o colaborare între HSE Self-management Support, Health & Wellbeing Dublin North City & County și Cairde. Acesta este finanțat de HSE Social Inclusion CHO Dublin North City & County.

# Cuprins

|   |    |
|---|----|
| OBIECTIVUL ACESTOR ÎNDRUMĂRI  | 2  |
| CE ESTE DIABETUL?   | 5  |
| OBIECTIVE ZILNICE PRIVIND GLICEMIA  | 6  |
| <b>Teste pe care le puteți efectua dvs.</b>   | 6  |
| <b>Teste pe care le poate efectua medicul dvs. sau echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet</b> | 7  |
| SFATURI GENERALE PENTRU PERSOANELE CU DIABET  | 8  |
| PREGĂTIREA PENTRU O PROGRAMARE LA MEDIC   | 9  |
| OBIECTIVE PRIVIND TRATAMENTUL   | 10 |
| <b>Activitatea fizică</b>   | 10 |
| <b>Dieta</b>  | 11 |
| Mâncați regulat   | 11 |
| Farfuria sănătoasă  | 11 |
| Carbohidrații   | 12 |
| Gestionarea greutateii corporale  | 15 |
| Grăsimile   | 16 |
| Sarea   | 17 |
| Limitarea consumului de alcool  | 17 |
| <b>Hipoglicemia</b>   | 19 |
| Ce este hipoglicemia?   | 19 |
| Ce cauzează hipoglicemia?   | 19 |
| Care sunt simptomele?   | 20 |
| Cum să tratați o hipoglicemie?  | 21 |

|   |    |
|---|----|
| <b>Prevenirea problemelor la nivelul picioarelor</b>          | 22 |
| Verificați-vă picioarele zilnic                               | 22 |
| Spălați-vă picioarele zilnic                                  | 23 |
| Uscați-vă bine picioarele                                     | 23 |
| Păstrați-vă pielea hidratată                                  | 23 |
| Nu mergeți desculț  | 23 |
| În vacanță  | 23 |
| Încălțăminte  | 24 |
| Șosetele  | 25 |
| Stimulați circulația sângelui                                 | 25 |
| Vezicule și tăieturi minore                                   | 25 |
| Lucruri de evitat   | 26 |
| Simptome care necesită consult medical                        | 27 |
| <b>ÎNDRUMĂRI PRIVIND CONCEDIUL MEDICAL</b>                    | 28 |
| <b>Îndrumări generale în timpul bolii</b>                     | 28 |
| <b>Simptome care necesită consult medical</b>                 | 29 |
| <b>ȘOFATUL PENTRU PERSOANELE CU DIABET</b>                    | 30 |
| Sfaturi generale privind șofatul pentru persoanele cu diabet. | 30 |
| <b>ADMINISTRAREA INSULINEI</b>                                | 32 |
| Unde se injectează  | 33 |
| Rotația locului de injectare                                  | 33 |
| <b>ÎNGRIJIREA ÎNAINTE DE CONCEPEREA UNUI COPIL</b>            | 34 |
| <b>REFERINȚE</b>  | 35 |

# Ce este diabetul?



Diabetul este o afecțiune care face ca nivelul de zahăr din sânge (glucoză) al unei persoane să devină prea ridicat dacă nu este tratat.

- Insulina este un hormon produs de pancreasul din organism.
- Hormonii lucrează ca niște chei care deschid ușile către diferite funcții din organism.
- Insulina este un hormon care acționează ca o cheie care deschide ușa pentru ca glucoza să intre în celulele din organism.
- Glucoza este utilizată ca sursă de combustibil de către organism.

## Diabetul de tip 1 față de diabetul de tip 2

Diabetul de tip 1 apare atunci când pancreasul a încetat să mai producă insulină. Motivul exact pentru care se întâmplă acest lucru este necunoscut.

Atunci când o persoană suferă de diabet de tip 2, pancreasul încă mai produce o anumită cantitate de insulină, dar:

- pancreasul nu produce suficientă insulină pentru a satisface nevoile organismului dvs.; sau
- insulina care este produsă nu funcționează eficient. (Acest lucru este cunoscut și sub numele de rezistență la insulină)

## Obiectivele zilnice privind glicemia

### Teste pe care le puteți efectua dvs.

Glicemia zilnică, dacă este necesar, măsurată cu un glucometru.

Obiectivele dvs. privind glicemia sunt individuale, însă mai jos sunt prezentate câteva orientări generale:

Pe aparatul dvs.:

- încercați să mențineți un nivel de 4-6,0 mmol/L înainte de masă;
- încercați să mențineți un nivel mai mic de 7,8 mmol/L la 2 ore după masă.

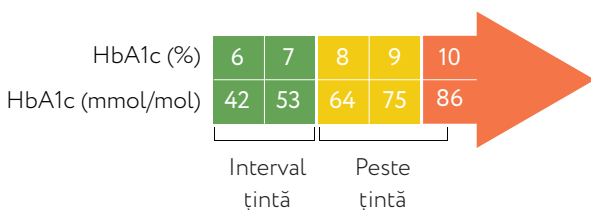
## Teste pe care le poate efectua medicul dvs. sau echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet

Se vor efectua analize de sânge aproximativ la fiecare 6 luni. Aceste teste vor fi trimise la laborator pentru a măsura nivelul glicemiei, funcția hepatică și renală și nivelul colesterolului.

Laboratorul poate măsura, de asemenea, nivelul mediu al glicemiei în ultimele 3 luni printr-un test numit HbA1c.

Pentru majoritatea oamenilor, HbA1c țintă este de 53 mmol/mol sau mai puțin.

### Exemple de HbA1c țintă în imaginea de mai jos:



Este posibil să vi se stabilească o țintă bazată pe nevoile dvs. individuale.

# Sfaturi generale pentru persoanele cu diabet

- Măsurați-vă întotdeauna glicemia conform recomandărilor medicului dvs. sau ale echipei care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet.
- Nu întrerupeți insulina sau tabletele decât la indicația medicului sau a echipei dvs.
- Dacă vă este sete constant, pierdeți în greutate sau aveți în mod continuu valori ridicate ale glicemiei, atunci trebuie să vorbiți cu medicul dvs. sau cu echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet.
- Vă rugăm să participați la toate programările, inclusiv la screening-ul retinian.
- Dacă nu vă puteți prezenta la programare, vă rugăm să sunați în avans pentru a anula și reprograma pentru o altă dată.





# Pregătirea pentru o programare la medic



Vă rugăm să aduceți cu dvs.

- O listă la zi cu medicamentele pe care le luați.
- Aparatul dvs. de măsurat glicemia.
- Stilourile cu insulină, dacă este cazul.
- Asigurați-vă că testele de sânge recente au fost făcute cu 2 săptămâni înainte de programare.

# Obiective privind tratamentul



Modificarea stilului de viață trebuie să fie terapia de primă linie: alimentația sănătoasă și activitatea fizică. Medicul sau de asistenta dvs. medicală pot adăuga și tratament medicamentos. Este posibil să fiți îndrumat către un dietetician.

## Activitatea fizică

- Încercați să fiți activ din punct de vedere fizic sau să faceți o anumită formă de mișcare în fiecare zi.
- Sunt recomandate cel puțin 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână pentru o stare de sănătate bună. 10.000 de pași pe zi este reprezentă o valoare orientativă bună.
- Reduceți timpul petrecut stând jos.
- Medicul sau asistenta dvs. vă poate îndruma către un program de exerciții fizice.

# Dieta

## Mâncați regulat

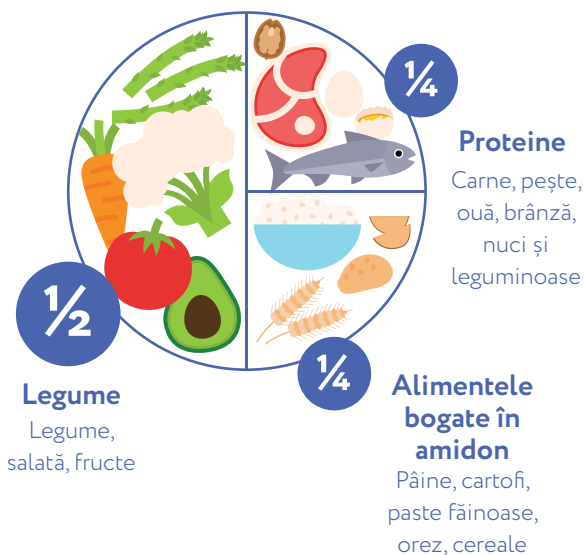
Încercați să luați micul dejun, prânzul și cina în fiecare zi și 1-2 gustări sănătoase între mese, la nevoie.

## Farfuria sănătoasă

Consumați o gamă largă de alimente hrănitoare.

Folosiți modelul Farfuria sănătoasă pentru a vă planifica mesele și pentru a stabili cât de mult trebuie să alegeți din diferitele tipuri de alimente.

### O farfurie sănătoasă

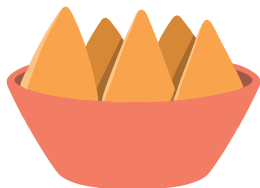


**Consumați multe legume și fructe. Includeți legume la fiecare masă și consumați fructe și legume ca gustări.**

Limitați alimentele bogate în zahăr, grăsimi sau sare, de exemplu, ciocolata, biscuiții, prăjiturile și chiflele, dulciurile, cipsurile și gustările sărate, băuturile zaharoase, înghețata, gemurile/ marmelada, tartele și deserturile. Limitați aceste alimente la 1-2 pe săptămână.

## **Carbohidrații**

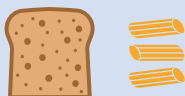
Carbohidrații sunt un nutrient care are un efect direct asupra nivelului glicemiei. Carbohidrații se găsesc atât în alimentele bogate în amidon, cât și în cele bogate în zahăr. Organismul descompune aceste alimente și le transformă în zahăr în sângele nostru. Corpul dvs. folosește acest zahăr pentru energie.



## Alimentele pe bază de carbohidrați includ:

### CARBOHIDRAȚI BOGAȚI ÎN AMIDON

- terci de ovăz și cereale pentru micul dejun
- pâine - integrală, albă, nedospită, pita, lipie, rulouri, chapati, roti
- cartofi și produse din cartofi, cum ar fi cipsuri, cartofi wedges, piure instant
- orez
- tăieței
- paste, cuscus
- alimente pe bază de făină, cum ar fi bazele pentru pizza, quiche-uri, plăcinte, biscuiți, prăjituri din orez
- produse de patiserie, de exemplu, biscuiți, croasante



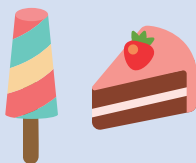
### ZAHĂR NATURAL

- fructe și sucuri din fructe
- lapte
- iaurt



### ADDED SUGAR

- zahăr
- gemuri, marmelade
- miere și siropuri
- băuturi zaharoase
- dulciuri, jeleuri
- deserturi, de exemplu, jeleuri, înghețată, tarte cu zahăr
- produse de patiserie cu adaos de zahăr, de exemplu, prăjituri și chifle
- ciocolată, biscuiți



Nivelul glicemiei este direct afectat de CANTITATEA de carbohidrați pe care o consumați. Cu cât mâncați și beți mai multe produse care conțin carbohidrați, cu atât crește glicemia.

Este important ca persoanele cu diabet de tip 2 să țină cont de următoarele:

- Ce alimente cu carbohidrați consumați?
- Câți carbohidrați consumați în timpul zilei și care este mărimea porțiilor dvs?
- Ar fi benefic pentru dvs. să reduceți cantitățile de carbohidrați pe care le consumați ca solide sau lichide?

Alegeți varietăți de carbohidrați cu amidon bogate în fibre, de exemplu, pâine integrală, orez brun, cereale pentru mic dejun bogate în fibre.



## Gestionarea greutateii corporale

Dacă sunteți supraponderal, orice pierdere în greutate, oricât de mică, vă poate ajuta la gestionarea diabetului. Începeți cu un obiectiv de 5-10%, de exemplu, pentru o persoană de 100 kg (16 stone), acesta ar fi de 5-10 kg (10 lbs – 1,5 stone).

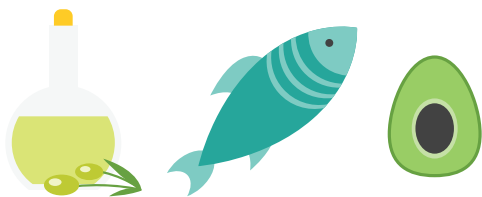
### Pentru început:

- Analizați ce schimbări ați putea face în dieta dvs. - luați în considerare posibilitatea de a vă nota ce mâncați și ce beți pentru o zi sau două, pentru a vă ajuta să identificați posibilele schimbări pe care le-ați putea face;
- Cântăriți-vă o dată pe săptămână, pentru a vă menține motivat și a vă monitoriza evoluția;
- Nu există o modalitate rapidă de a pierde în greutate. O pierdere constantă de 0,5 - 1 kg (1-2lbs) pe săptămână este cel mai sigur și mai eficient mod de a pierde în greutate și de a vă menține;
- Fiți mai activ și stați mai puțin jos - activitatea fizică la orice greutate aduce beneficii majore.

## Grăsimile

Prea multă grăsime saturată poate crește cantitatea de colesterol din sânge, ceea ce poate crește riscul de a dezvolta boli de inimă.

- Înlocuiți grăsimile saturate, cum ar fi untul, untura și untul clarificat (ghee), cu cantități mici de grăsimi monosaturate (de exemplu, ulei de măsline, ulei de rapiță, migdale, caju nesărat și avocado) și polinesaturate (precum ulei de floarea-soarelui sau ulei vegetal, nuci, semințe de floarea-soarelui și pește gras).
- Reduceți consumul de alimente care conțin grăsimi trans, care se găsesc în alimentele prăjite, mâncărurile la pachet, gustările precum biscuiții, prăjiturile, produsele de patiserie sau margarinele tari.
- Consumați pește gras de două ori pe săptămână, cum ar fi somon, sardine, macrou și hering.



Toate grăsimile sunt bogate în calorii, așa că este important să reținem că și grăsimile nesaturate trebuie folosite doar în cantități mici.



## Sarea

Consumul de prea multă sare poate crește riscul de apariție a hipertensiunii arteriale. Evitați să adăugați sare în mesele dvs. și evitați alimentele sărate, cum ar fi carnea sărată, alimentele și gustările sărate, mâncărurile la pachet și mâncărurile gata preparate.

## Limitarea consumului de alcool

Persoanelor cu diabet li se recomandă să limiteze consumul de alcool.

Recomandările pentru un risc scăzut sunt de a consuma mai puțin de 17 unități standard \* pe săptămână pentru bărbați și mai puțin de 11 unități standard pe săptămână pentru femei, cu 2-3 zile fără consum de alcool.

Băuturile trebuie să fie repartizate pe tot parcursul săptămânii.

Nu consumați mai mult de 6 unități standard la o singură ocazie (de exemplu, 3 halbe).

\* O unitate standard = ½ halbă de bere/bere stout/cidru, un pahar mic de vin, o singură măsură de băuturi spirtoase

## Persoanele cu diabet trebuie să țină cont și de următoarele:

- Alcoolul conține multe calorii și poate contribui la creșterea în greutate. Dacă încercați să slăbiți, încercați să reduceți consumul de alcool;
- Unele băuturi alcoolice conțin cantități semnificative de carbohidrați, cum ar fi berea, cidrul, berea stout, cocktailurile, vinurile dulci și siropurile zaharoase.
- Persoanele cu diabet care iau insulină sau anumite tablete pentru diabet sunt expuse riscului de a avea un nivel scăzut al glicemiei după ce consumă alcool. Discutați cu medicul dvs. sau cu specialistul în diabet.

# Hipoglicemia



## Ce este hipoglicemia?

Hipoglicemia apare atunci când nivelul de glucoză (zahăr) din sânge scade la sau sub 4,0 mmol/L, indiferent dacă simțiți sau nu acest lucru.

## Ce cauzează hipoglicemia?

Dacă luați insulină sau anumite medicamente, cum ar fi sulfonilureele, este posibil să vă confrunțați cu o scădere a glicemiei din cauza administrării unei cantități prea mari de insulină, sau poate ați sărit peste o masă ori ați mâncat mai târziu, nu ați consumat suficiente alimente cu carbohidrați (pâine, paste, cereale), ați consumat alcool, droguri recreative, ați făcut exerciții fizice mai mult decât de obicei, temperatura atmosferică este prea mare, alăptare sau vărsături imediat după o masă. Uneori este posibil să nu existe un motiv evident.

## Care sunt simptomele?

- Tremurături, transpirație, senzație de foame, de leșin, frig, oboseală, iritabilitate, vedere încețoșată, confuzie sau dificultăți de concentrare. Simptomele hipoglicemiei pot fi diferite de la o persoană la alta.
- Simptomele unei hipoglicemii severe pot include: vorbire greoaie, ochi sticloși, coordonare slabă, comportament inadecvat, aparența unei stări de ebrietate atunci când nu ați consumat alcool, convulsii și pierderea cunoștinței.
- Simptomele pot fi recunoscute de familie, prieteni sau colegii de serviciu, așa că vorbiți cu ei despre episoadele de hipoglicemie și despre cum vă pot ajuta.



## Cum să tratați o hipoglicemie?

Tratament: 15 g de carbohidrați cu acțiune rapidă

Lift Glucojuice 60 ml **SAU** 5-6 tablete de Dextro-energy **SAU** Lucozade™ tablete **SAU** 200 ml Lucozade™ (Lucozade conține acum cu 50% mai puțini carbohidrați) **SAU** 150 ml Coke™ sau 150-200 ml suc de fructe



Vă sfătuim să vă verificați glicemia după 5-10 minute.

Dacă nu s-a corectat, ar trebui să vi se recomande să luați un alt tratament pentru hipoglicemie. Dacă nu aveți o masă principală în decurs de o oră, vă sfătuim să mâncați un carbohidrat cu absorbție lentă, cum ar fi o jumătate de sandviș.

## Prevenirea problemelor la nivelul picioarelor



Menținerea sub control a diabetului și verificarea zilnică a picioarelor pot preveni problemele grave ale picioarelor. Terminațiile nervoase și alimentarea cu sânge a picioarelor pot fi afectate de diabet în timp. Din această cauză, pot apărea probleme grave ale picioarelor fără să vă dați seama. Iată câteva sfaturi pentru a vă proteja picioarele:

### **Verificați-vă picioarele zilnic**

Examinați-vă zilnic la talpa piciorului și între degetele de la picioare. Poate fi util să folosiți o oglindă sau să cereți ajutorul altcuiva. Trebuie să căutați tăieturi, vezicule, piele dură sau roșeață. Contactați podiatrul/ medicul/ asistenta medicală dacă observați ceva.

## Spălați-vă picioarele zilnic

Folosiți apă caldă și săpun delicat. Verificați dacă apa nu este prea fierbinte cu ajutorul cotului.

## Uscați-vă bine picioarele

Nu uitați să vă uscați între degetele de la picioare.

## Păstrați-vă pielea hidratată

Aplicați o cantitate mică de unguent emulsionant pe partea superioară, inferioară și pe călcâiul ambelor picioare. Nu vă hidratați între degetele de la picioare. Dacă vă spălați des picioarele (de exemplu, cu o piatră abrazivă), aveți grijă să vă hidratați ulterior, pentru a nu se usca pielea picioarelor.

## Nu mergeți desculț

Purtați întotdeauna încălțăminte pentru a vă proteja picioarele.

## În vacanță

- Evitați să mergeți desculț pe nisip, în mare sau la piscină.
- Evitați să purtați șlapi sau încălțăminte nouă.
- Nu uitați să vă dați cu cremă de soare pe picioare.

- Rețineți că picioarele se pot umfla atunci când este cald, iar încălțăminte poate deveni mai strâmtă și poate cauza probleme.

Luați la dvs. o mini trusă de prim ajutor care să conțină pansamente și cremă antiseptică în caz că vă răniți. O veți utiliza doar până când puteți obține asistență de specialitate de urgență.

## Încălțăminte

- Evitați pantofii ascuțiți, slip-on, tocurile înalte, pielea care nu se întinde sau tălpile din plastic dur.
- Alegeți încălțăminte cu talpa din piele moale/căptușită/netedă, cu o bună susținere a arcadei.
- Alegeți pantofi cu o talpă lată, suficient de adânci pentru piciorul dvs., care se fixează cu șiret sau o curea moale.
- Evitați cusăturile excesive sau catramele grele.
- În cazul pantofilor noi, purtați-i timp de 30 de minute prin casă și verificați dacă a apărut vreo roșeață. Prelunghiți treptat perioada de timp în care purtați noua încălțăminte și nu uitați ca ulterior să vă verificați picioarele.



## Șosetele

Purtați șosete curate, care nu sunt prea strâmte.

## Stimulați circulația sângelui

Încercați să mergeți la fiecare jumătate de oră. Mersul pe jos îmbunătățește alimentarea cu sânge a picioarelor.

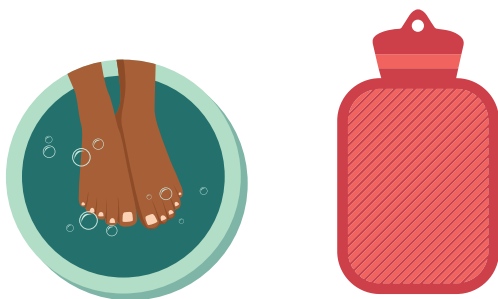
## Veștile și tăieturi minore

- Curățați tăieturile făcând băi cu apă proaspăt fiartă și răcită și aplicați o cremă antiseptică.
- Folosiți un pansament steril.
- Luați legătura cu medicul/asistenta medicală/podiatrul dacă observați o schimbare a culorii sau a senzațiilor la nivelul picioarelor.
- Verificați zilnic stadiul vindecării și, dacă nu se observați nicio îmbunătățire, contactați medicul, asistenta medicală sau podiatrul.



## Lucruri de evitat

- Evitați să vă încrucișați picioarele atunci când stați jos. Această poziție ar putea afecta vasele de sânge din picioare.
- Evitați remediile fără prescripție medicală pentru bățături sau veruci.
- Evitați sticlele cu apă fierbinte.
- Evitați spa-urile pentru picioare.
- Evitați stimulatoarele pentru circulație.
- Evitați să stați prea aproape de calorifere sau de foc.



Nu folosiți instrumente ascuțite pe picioare.

## Simptome care necesită consult medical



- durere în picioare
- amorțeală, furnicături sau senzație de arsură în picioare
- dacă găsiți o leziune la nivelul pielii
- dacă laba piciorului sau picioarele devin roșii, fierbinți, dureroase sau umflate
- dacă observați scurgeri de lichid de sub piele întărită sau de sub o unghie de la picior
- dacă nivelul glicemiei nu este ținut corespunzător sub control fără un motiv evident
- dacă aveți o tăietură la nivelul pielii și prezentați simptome asemănătoare gripei

# Îndrumări privind concediul medical



Starea de rău poate perturba gestionarea diabetului și poate crește nivelul glicemiei, așadar trebuie să vă monitorizați regulat nivelul glicemiei și să îl mențineți cât mai aproape de valoarea țintă.

## Îndrumări generale în timpul bolii

- Verificați mai des nivelul glicemiei. În cazul în care se situează constant peste 15 mmol/L, contactați echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet.
- Continuați să vă luați medicamentele așa cum v-au fost prescrise.
- Mâncați normal (dacă este posibil) și hidratați-vă, consumând apă și lichide fără zahăr.

- Dacă luați insulină sau tablete care pot provoca hipoglicemie și nu puteți mânca, consumați o băutură răcoritoare care conține zahăr.
- Mergeți la medicul de familie, dacă este necesar. Discutați cu un farmacist despre remediile potrivite.

## Simptome care necesită consult medical

Vă rugăm să vă adresați medicului sau asistentei medicale în cazul în care vă simțiți rău și manifestați următoarele simptome:

- vărsături, diaree sau febră
- nu puteți mânca sau bea
- simptome ale unei infecții urinare sau a tractului genital
- dureri abdominale
- oboseală accentuată sau dificultăți de respirație

# Șofatul pentru persoanele cu diabet



## Sfaturi generale privind șofatul pentru persoanele cu diabet

- Verificați întotdeauna nivelul glicemiei înainte de călătorie și la fiecare 2 ore în timpul unei călătorii lungi. Luați mese și gustări regulate, precum și perioade de odihnă. Evitați întotdeauna consumul de alcool.
- **Nu conduceți până când nivelul glicemiei nu depășește 5,0 mmol/L.** Dacă nivelul glicemiei este sub 5,0 mmol/L, luați o gustare și asigurați-vă că acesta este peste 5,0 mmol/L înainte de a porni la drum.
- Dacă faceți hipoglicemie în timp ce conduceți, opriți vehiculul, scoateți cheile din contact și treceți pe scaunul pasagerului. Luați 15 g de carbohidrați, cum ar fi tablete de glucoză sau o băutură îndulcită și testați din nou. Nu conduceți timp de 45 de minute după ce glicemia a revenit la normal.

- Păstrați în mașină gustări și băuturi dulci, precum și un glucometru.
- Dacă purtați un sistem de monitorizare continuă a glicemiei, continuați să aveți asupra dvs. un glucometru pentru a vă verifica nivelul glicemiei, dacă este necesar.

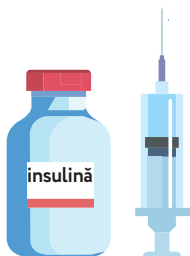
Date de contact NDLS pentru  
permisul dvs. de conducere

Tel: 1890 40 50 60

E-mail: [medicalfitness@rsa.ie](mailto:medicalfitness@rsa.ie)

[www.ndls.ie](http://www.ndls.ie)

# Administrarea insulinei



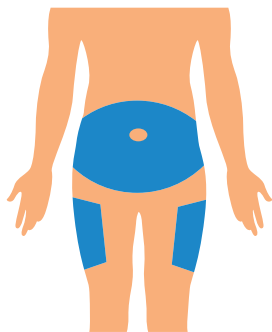
Asistenta medicală sau medicul specialist în diabet vă va da o explicație practică despre cum să folosiți injecțiile, dar puteți găsi mai jos câteva recomandări:

- Spălați-vă pe mâini (cu apă caldă și săpun)
- În cazul insulinei mixte, rulați stiloul între mâini de 10 ori
- Montați un ac nou la stilou
- Îndepărtați capacele exterioare din plastic
- Selectați doza corectă (specifică pentru dvs.)
- Introduceți acul în piele într-un unghi de 90 de grade
- Odată ce acul este introdus în piele, apăsați butonul de dozare. Așteptați până când clicăitul se oprește. Numărați până la zece înainte de a retrage acul.
- Scoateți acul
- Aruncați acul în coșul de gunoi pentru obiecte ascuțite. Centrul de sănătate local vă poate pune la dispoziție un recipient pentru obiecte ascuțite.



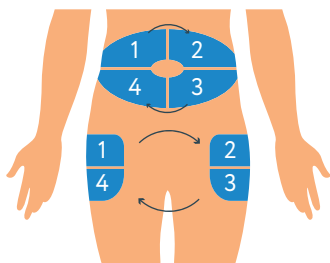
## Unde se injectează

Locurile de injectare recomandate sunt: abdomenul, jumătatea superioară a ambelor coapse, partea superioară a feselor și a flancurilor și partea superioară a ambelor brațe.

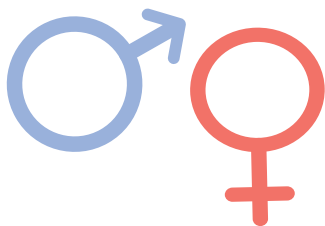


## Rotația locului de injectare

Schimbați regulat locurile de injectare. De exemplu, alegeți o zonă numerotată din diagrama de mai jos și injectați în acea zonă doar timp de o săptămână. Treceți la o altă zonă numerotată în fiecare săptămână următoare.



# Îngrijirea înainte de conceperea unui copil



Vă rugăm să vorbiți cu medicul dvs. sau cu asistenta medicală dacă planificați o sarcină.

- Înainte de a rămâne însărcinată, trebuie să folosiți anticoncepționale până când echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet vă sfătuiește că este sigur să rămâneți însărcinată.
- Vi se vor stabili niveluri țintă mai stricte ale glicemiei și vi se va cere să vă monitorizați mai regulat nivelul glicemiei.
- Este posibil să fie nevoie să vă schimbați medicamentele, cele pe care le luați s-ar putea să nu fie sigure în timpul sarcinii.
- Ar trebui să efectuați un examen oftalmologic, deoarece sarcina poate exercita o presiune suplimentară asupra vaselor de sânge mici din spatele ochilor.
- Va trebui să luați acid folic 5mg zilnic, care va trebui să vă fie prescris.

# Referințe

American Diabetes Association (Asociația Americană de Diabet). „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. „Alimentația sănătoasă pentru persoanele cu diabet de tip 2” Realizat de Diabetes Interest Group of the Irish Nutrition & Dietetic Institute. Iunie 2017. Accesat în noiembrie 2023.

HSE. „Living with Type 2 Diabetes: Eating Healthy.” August 2020. Accesat în noiembrie 2023. <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. Martie 2022.

HSE. „Community Nutrition and Dietetic Service Guidelines for the Management of Type 2 Diabetes.” Working Group of HSE Community Dietitians. Versiunea 3 din octombrie 2020.

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

Drink Aware (2020) [www.drinkaware.ie](http://www.drinkaware.ie). Accesat în noiembrie 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, ultima actualizare în aprilie 2022. Disponibil la: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28>. Accesat în august 2023.

## MULȚUMIRI

Ilustrații realizate de pch.vector, rawpixel.com, studiogstock, macrovector, katemangostar / Freepik



**Noi provocăm și îmbunătățim  
inegalitățile din domeniul sănătății  
pentru comunitățile minoritare din Irlanda.**

**[www.cairde.ie](http://www.cairde.ie)**

**01 855 2111**

**[gethelp@cairde.ie](mailto:gethelp@cairde.ie)**



**HEALTHCONNECT**

**HealthConnect este un site web multilingv  
dezvoltat de Cairde.**

**Tot ce trebuie să știți pentru a avea acces la  
serviciile de sănătate din zona dvs.**



**Pentru mai multe informații  
despre diabet, accesați  
[www2.hse.ie/conditions/diabetes/](http://www2.hse.ie/conditions/diabetes/)**

**Puteți descărca această broșură  
în mai multe limbi de la  
[HealthConnect.ie](http://HealthConnect.ie)  
[Healthpromotion.ie](http://Healthpromotion.ie)**