

САМОКОНТРОЛОМ ДО КОНТРОЛЕ ДИЈАБЕТЕСА

Шећер је један од најважнијих извора енергије за Ваше тело, али се може искористити тек када из крви уђе у ћелије. Да би се то догодило, потребна је довољна количина инсулина. У дијабетесу се не производи довољно инсулина у панкреасу и/или су ћелије неосетљиве на инсулин. Због тога улазак шећера из крви у ћелије није адекватан, а као последица расте вредност шећера у крви. Дијабетес је хронично стање у коме постоји стално повишен ниво шећера у крви, а смањен у ћелијама тела.

С овом болешћу је, придржавајући се правила здравог живота, лечења и правилне исхране, могуће квалитетно и дуго живети.

Проналажење равнотеже између правилне исхране, физичке активности и лечења, основа је доброг живота са дијабетесом. Самоконтрола ту може помоћи. То значи да сами пазите на свој шећер у крви и активно учествујете у лечењу своје болести.

САМОКОНТРОЛА ПОДРАЗУМЕВА И САМОДИСЦИПЛИНУ.

То је изузетно важно, јер много тога што учините током дана утиче на Ваш шећер у крви. Ви сами свакодневно узимате своје лекове. Ви одлучујете шта и када једете. Ви бирате како, када и колико сте физички активни. Код Вас је кључ Вашег здравља.

Самоконтрола нивоа шећера (контрола гликемије) је саставни део лечења шећерне болести и уједно најбољи начин да сазнате како храна, лекови и физичка активност утичу на ниво шећера у крви и која је њихова међусобна веза. Најбољи начин да утврдите да ли је Ваша болест добро регулисана је редовно мерење шећера у крви.

Контрола гликемије Вас стално подстиче на опрез, даје Вам могућност кориговања терапије и могућност интервенције у случају неке компликације.

Апарати за мерење шећера у крви (глукометри) су свима доступни и са великом тачношћу Вам могу помоћи да контролишете свој шећер. Они су лаки за руковање и треба их редовно користити.

САМОКОНТРОЛА НИВОА ШЕЋЕРА У КРВИ НИЈЕ ЈЕДИНИ СЕГМЕНТ САМОКОНТРОЛЕ ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ.

Самоконтрола болести подразумева програм неопходних мера за осамостаљивање оболелих од шећерне болести, између два прегледа код лекара. Преузмите одговорност за своје здравље и водите рачуна о:

- Својој телесној тежини.
- Правилној исхрани.
- Контроли нивоа шећера у крви.
- Физичкој активности.
- Редовном и правилном узимању терапије.

ВИСОКЕ ВРЕДНОСТИ ШЕЋЕРА У КРВИ МОГУ ДА ДОВЕДУ ДО БРОЈНИХ КОМПЛИКАЦИЈА.

Дијабетес се развија полако и не боли, а може довести до озбиљних оштећења очију, срца, бубрега, нерава и крвних судова. Компликације настају постепено, можда се не могу спречити, али се сигурно могу успорити и контролисати.

НАЈДОСТУПНИЈИ ЗДРАВСТВЕНИ РАДНИК, КОЈИ ВАМ МОЖЕ ПОМОЋИ У СПРОВОЂЕЊУ САМОКОНТРОЛЕ, ЈЕ ВАШ ФАРМАЦЕУТ.

Зато, ако имате неко питање или недоумицу о правилној употреби лекова, начину исхране или самоконтроли шећера у крви, између две посете лекару - питајте свог фармацеута.