



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Ghid de autoîngrijire pentru persoanele cu diabet



Susținut printr-un grant necondiționat oferit de

Romanian Version



MERCK SHARP & DOHME

Ireland (Human Health) Ltd

	Dac diagnosticul este diabet zaharat	3
	Ce este diabetul zaharat?	4
	Care sunt semnele i simptomele diabetului?	4
	Ce tipuri de diabet exist ?	5
	Este “hipoglicemia” acela i lucru cu un nivel sc zut al glucozei în sânge?	6
	Ce este “hiperglicemia”?	8
	M surarea nivelului de glucoz în sânge	9
	Ce fel de diet mi se recomand ?	10
	Ar trebui s -mi fac griji în privin a nivelului de colesterol din sânge?	13
	Ce importan au sportul i exerci iile fizice?	13
	Ar trebui s reduc consumul de alcool?	14
	Cât de des ar trebui s -mi fac un control la ochi?	14
	De ce fel de medica ie voi avea nevoie?	14
	Va trebui s pl tesc pentru medica ie?	15
	Cum afecteaz diabetul capacitatea de a conduce un autoturism?	16



Dacă diagnosticul este diabet zaharat

Aflați răspunsuri la întrebările dumneavoastră

Această broșură a fost concepută pentru:

- a vă ajuta să găsiți răspunsurile la întrebările legate de diabetul zaharat;
- a vă explica diferitele forme de diabet zaharat; și
- a vă oferi unele sugestii despre cum ați putea face față mai bine diabetului.

Cum vă puteți îmbolnăvi de diabet zaharat?

Diabetul zaharat apare atunci când organismul nu este capabil să folosească eficient glucoza (zahărul). În loc să se ardă glucoza în procesul activităților zilnice, cantitatea medie a acesteia în sânge se mărește.

Care sunt complicațiile diabetului?

Dacă această stare anormală, când nivelul glucozei în sânge este ridicat, nu este tratată la timp, aceasta poate afecta diferite organe și părți ale corpului. Diabetul poate produce complicații grave la nivelul:

- ochilor;
- rinichilor;
- inimii;
- vaselor sangvine; și
- nervilor.

Dacă diabetul este depistat în faze incipiente, acesta poate fi tratat și poate fi redus semnificativ riscul apariției unor probleme grave de sănătate.

Câte persoane din Irlanda au diabet zaharat?

Potrivit estimărilor, în Republica Irlanda sunt 200.000 persoane bolnave de diabet. Însă se așteaptă ca numărul lor să se mărească, deoarece populația

Irlandei este pe cale de îmbătrânire, iar ratele obezității sunt în creștere. Dacă sunteți la o vârstă înaintată și supraponderal, există riscul să dezvoltați diabet zaharat de tip 2.

Aceasta înseamnă că organismul nu poate elimina glucoza din sânge și în consecință nivelul acesteia în sânge rămâne ridicat. Excesul de glucoză în sânge provoacă disfuncții grave ale organismului.



Ce este diabetul zaharat?

Diabetul este o boală caracterizată prin incapacitatea organismului de a utiliza eficient glucoza (zahărul) din sânge. În mod normal, organismul produce un hormon, numit insulină. Insulina este secretată de către pancreas care este un organ aflat în regiunea abdominală, aproape de stomac. Insulina este un hormon care ajută celulele să preia glucoza din sânge și să o transforme pentru producerea energiei.

- **Persoanele cu diabet fie că nu au suficientă insulină, fie că insulina produsă de pancreas nu acționează eficient.**



Care sunt semnele și simptomele diabetului?

În urma vizitei la medicul de familie puteți fi diagnosticat cu diabet dacă:

- vă simțiți **obosit** sau bolnav;
- aveți **scăderi inexplicabile în greutate**;
- aveți o **infecție** care se vindecă cu greu;
- simțiți o **sete excesivă** – concentrația ridicată de glucoză în sânge face ca o cantitate mai mare de apă să fie filtrată prin rinichi, ceea ce duce la urinări frecvente, provocând deshidratare și sete;
- aveți **vederea încetșată** – excesul de glucoză poate fi absorbit la nivel de ochi, provocând vederea încetșată.



Ce tipuri de diabet există?

Există mai multe tipuri de diabet, dintre care două sunt mai răspândite: **diabetul de tip 2** și **diabetul de tip 1**.

Aproximativ 9 din 10 persoane cu diabet au tipul 2.

Uneori, femeile pot face diabet în perioada sarcinii. Această formă de diabet se numește “diabet **gestațional**”, deoarece acesta durează, de obicei, doar pe perioada sarcinii.

Ce este diabetul de tip 1?

O persoană are diabet de tip 1 când:

- pancreasul său nu mai produce insulină.

Cauza exactă a acestei afecțiuni încă nu este cunoscută. Această formă de diabet apare, de regulă, la persoanele tinere, sub 35 de ani, însă sunt și excepții.

Ce este diabetul de tip 2?

În cazul diabetului de tip 2, pancreasul încă mai produce insulină, dar:

- nu suficientă pentru a satisface necesitățile organismului; sau
- insulina produsă nu este folosită eficient de către organism.

De regulă, persoanele în vârstă sunt predispuse la dezvoltarea diabetului de tip 2, dar sunt și excepții.

Cum se tratează diabetul de tip 1?

Persoanele care suferă de acest tip de diabet au nevoie să-și injecteze zilnic insulină sau să folosească o pompă de insulină.

Cum se tratează diabetul de tip 2?

Există mai multe metode de tratament pentru diabetul de tip 2. Alegerea unei anumite

metode de tratament depinde de mulți factori și diferă de la persoană la persoană. Tratamentul poate consta din oricare din următoarele combinații:

- dietă și exercițiu fizic;
- dietă, exercițiu fizic și medicamente orale;
- dietă, exercițiu fizic, medicamente orale și insulină;
- dietă, exercițiu fizic și insulină.

Cum se tratează „diabetul gestațional”?

În cazul diabetului gestațional, organismul mamei, suprasolicitat de sarcină, nu dispune de suficientă insulină pentru a-și satisface necesitățile. Această formă de diabet este în primul rând tratată prin controlul cantității și felului de alimente și băuturi consumate de viitoarea mamă. Dacă această măsură nu este suficientă pentru a trata afecțiunea, mamei i se poate prescrie administrarea de insulină. Pentru sănătatea fătului este vital ca nivelul glucozei din sângele mamei să nu fie ridicat, fiindcă excesul de

glucoză poate duce la creșterea prea mare a fătului.

Este “hipoglicemia” același lucru cu un nivel scăzut al glucozei în sânge?



Hipoglicemia apare atunci când nivelul glucozei din sânge (“glicemia”) scade mult sub valoarea normală, adică când glicemia este sub **4mmol/L**.

Unele medicamente și insulina pot produce hipoglicemie mai ales dacă:

- se întârzie luarea meselor; sau
- se iau după o activitate fizică neobișnuit de intensă.

Care sunt simptomele “hipoglicemiei”?

În caz de hipoglicemie puteți avea următoarele simptome:

- transpirație;
- tremurături;
- amețeli; și
- vedere încețoșată.

Ce trebuie să fac în caz de hipoglicemie? Cum poate fi prevenită hipoglicemia?

Dacă simțiți o diminuare a glicemiei, trebuie să tratați această stare cât mai urgent.

NU întârziați niciodată tratamentul hipoglicemiei.

Hipoglicemia poate fi compensată prin consumul unor produse alimentare sau băuturi dulci, cum ar fi (pentru o persoană adultă):

- 100ml de Lucozade; sau
- trei pastile de glucoză.

În caz că nu veți lua masa în următoarea oră, ar fi bine să mâncați alimente care conțin carbohidrați (amidon), cum ar fi un baton de cereale sau un sandwich, ori să urmați instrucțiunile oferite de specialiștii diabetologi. Aceste măsuri vor preveni o nouă scădere a nivelului glucozei din sânge. Întotdeauna spuneți-i medicului sau asistentei medicale despre orice diminuare a glicemiei, cu excepția situațiilor când cunoașteți cauza, astfel încât ei să poată stabili dacă este nevoie ca medicația să vă fie schimbată.

- Încercați să nu ratați nici o masă.
- Străduiți-vă să consumați alimente cu carbohidrați la fiecare masă (de exemplu, paste, pâine sau orez).
- Dacă faceți exerciții fizice, luați o gustare și măsurați-vă glicemia la fiecare câteva ore – hipoglicemia poate apărea chiar și la mult timp după efectuarea exercițiilor fizice.
- În cazul în care aveți stări de hipoglicemie, purtați întotdeauna cu dumneavoastră ceva care să conțină glucoză, cum ar fi bomboanele și băuturile cu glucoză (Lucozade).

Este extrem de important să purtați ceva care să indice că aveți diabet, cum ar fi, de exemplu, o brățară de identificare, pe care o puteți achiziționa pe site-ul www.diabetes.ie.





Ce este „hiperglicemia”?

“Hiperglicemia” apare atunci când nivelul de glucoză în sânge este mai ridicat decât valorile normale.

Pe termen scurt, hiperglicemia vă poate face să vă simțiți rău și obosiți. Pe termen lung, hiperglicemia poate duce la:

- afecțiuni ale ochilor;
- probleme de inimă; și
- ulcere la picioare.

Diabetul este, de asemenea, asociat cu hipertensiunea arterială. Dacă nivelele glucozei din sânge sunt permanent ridicate, trebuie să consultați medicul.

Ce provoacă hiperglicemia?

Persoanele cu diabet pot suferi de hiperglicemie dacă:

- nu și-au administrat insulina;
- suferă de o infecție sau boală; sau
- au consumat prea multe alimente.

Chiar dacă nu puteți mânca, boala poate cauza creșterea concentrației de glucoză în sânge.

În caz de îmbolnăvire, voi avea nevoie de mai multă insulină?

Dacă sunteți bolnav, trebuie să vă controlați glicemia mai des și să **nu uitați niciodată să vă luați insulina**. Este posibil să aveți nevoie de o cantitate mai mare de insulină cât timp sunteți bolnav. Dacă nivelul glucozei în sânge rămâne mai ridicat de 15 mmol mai mult de o oră, faceți analize de sânge sau de urină (corpi cetonici). În caz că analizele arată prezența corpilor cetonici, trebuie să urmați instrucțiunile medicilor specialiști sau să-i contactați.



Măsurarea nivelului de glucoză în sânge

De ce trebuie să-mi măsoz nivelul de glucoză din sânge?

Cea mai bună metodă de a vă controla diabetul este de a măsura nivelul glicemiei.

Aceasta se face prin testarea unei picături de sânge prelevate din deget.

Dacă vă este dificil să faceți acest test, mai există alt mod de a măsura nivelul glicemiei și anume testul de urină.

Deși, testele de urină au un grad de exactitate mai redus, ele sunt convenabile și adecvate pentru unele persoane.

Care valori ale glicemiei sunt optime pentru mine?

Nivelele optime de glicemie variază de la persoană la persoană, de aceea trebuie să cereți medicului curant să vă stabilească o valoare țintă personală a nivelului glicemiei. În general, aceste nivele de glicemie trebuie să fie:

- mai mici de 10 mmol/l; **sau**
- mai mici de 8 mmol/s la persoanele tinere.

Întrebați medicul sau asistenta medicală care sunt valorile țintă ale dumneavoastră.

Care îmi sunt nivelele țintă de glicemie?

Pe nemâncate

Înainte de masă

După masă

Când trebuie să-mi fac testele de glicemie?

E necesar să vă măsurați nivelul glicemiei:

- când vă treziți dimineața; și
- înaintea meselor.

Testele efectuate vor arăta cât de eficient conlucrează dieta, medicația și exercițiul fizic pentru a vă controla diabetul. De asemenea, acestea oferă informații utile pentru medicul curant.

Cât de des ar trebui să-mi fac testele de glicemie?

De regulă, trebuie să vă măsurați nivelul glucozei din sânge între o dată și de patru ori pe zi. Medicul curant și asistenta medicală vă pot stabili la ce intervale de timp să efectuați testele. Dacă vă îmbolnăviți de o altă boală sau dacă vă schimbați stilul de viață, va trebui să efectuați testele mai des.

Ce fel de dietă mi se recomandă?



Dieta ideală pentru persoanele cu diabet este aproape similară cu cea pe care trebuie să o urmeze oricare altă persoană. Un regim alimentar sănătos constituie o parte esențială a tratamentului pentru persoanele cu diabet și de aceea trebuie respectat pe întreg parcursul vieții.

Dietele sănătoase sunt cele:

- cu un conținut redus de zahăr rafinat;
- cu un conținut redus de grăsimi saturate;
- bogate în fibre, vitamine și minerale.

În caz că sunteți supraponderal este necesar să scădeți în greutate prin trecerea la un regim alimentar sănătos și prin activități fizice. Acestea vor contribui la controlul diabetului, datorită faptului că insulina produsă de organism funcționează mai eficient și organismul, astfel, nu este suprasolicitat. Fiecare persoană diagnosticată cu diabet trebuie să consulte un medic nutriționist cu care să stabilească regimul alimentar individual.

Există anumite sugestii pentru o nutriție echilibrată?

Luați mesele în mod regulat

În fiecare zi e necesar să luați mesele regulat și, în special, să luați micul dejun. Întrebați medicul curant dacă terapia cu insulină prevede luarea unei gustări seara înainte de culcare.

Mâncați produse care conțin amidon

Fiecare masă trebuie să includă în meniul său de bază alimente cu amidon, cum ar fi:

- pâine;
- cereale;
- cartofi;
- paste; sau
- orez.

Încercați să mâncați aceeași cantitate de amidon în timpul meselor zilnice. Optați pentru produse bogate în fibre, precum:

- cereale de grâu (Weetabix);

- terci de ovăz;
- cereale cu conținut de tărâță (Bran Flakes);
- pâinea integrală;
- orez integral; sau
- paste.

Nu consumați prea mult zahăr

Reduceți consumul de zahăr și dulciuri. Dacă, totuși, mâncați zahăr sau dulciuri, mâncați-le în timpul mesei. Pentru băuturile fierbinți folosiți un îndulcitor artificial în locul zahărului. Cel mai bine este să excludeți din alimentație sau să consumați moderat următoarele produse alimentare:

- zahăr;
- ciocolată și dulciuri;
- miere și glucoză;
- gemuri obișnuite și marmelade;
- prăjituri și biscuiți dulci; și
- suc de fructe obișnuit și băuturi acidulate dulci.

Reduceți consumul de grăsimi

Alegeți carne cu cât mai puțină grăsime, îndepărtați grăsimea în exces de pe carne și optați pentru metode de gătit care să necesite cantități foarte mici de grăsimi adăugate, precum: coacerea în cuptor, înăbușire, frigere sau preparare pe grătar, fierbere, preparare în coajă, preparare în abur, preparare la cuptorul cu microunde.

- Alegeți produse **lactate degresate**.
- Folosiți în loc de unt sau margarină alte produse cu conținut redus de grăsimi.
- **Reduceți cantitatea** de grăsimi folosite.
- **Consumați lapte degresat sau cu conținut redus de grăsimi** în loc de lapte obișnuit.

Mâncăți pește gras

Mâncăți pește gras cel puțin de două ori pe săptămână. În această categorie intră următoarele specii de pești:

- macrou;
- somon;

- sardele;
- păstrăv;
- ton proaspăt sau înghețat; și
- hering.

Mâncăți legume și fructe

Consumați cât mai multe legume și fructe. Străduiți-vă să mâncăți, cel puțin, cinci porții în fiecare zi –distribuite pe parcursul întregii zile.

Reduceți consumul de sare

Nu trebuie să adăugați sare la mâncare în timpul mesei și este necesar să reduceți consumul de produse alimentare sărate, cum ar fi:

- cărnurile prelucrate;
- sosurile preambalate;
- sosurile de carne;
- peștele afumat;
- cartofii pai; și
- nucile.

Produsele “pentru diabet” nu sunt folositoare

Nu vi se recomandă să cumpărați produse speciale “pentru diabet”, cum ar fi dulciuri, ciocolată și biscuiți, deoarece aceste produse conțin o cantitate mare de grăsimi și sunt foarte bogate în calorii.



Ar trebui să-mi fac griji în privința nivelului de colesterol din sânge?

Este important să vă controlați nivelul de colesterol. Un nivel ridicat de colesterol în sânge poate accelera procesul de întărire a arterelor (ateroscleroza), crescând astfel riscul producerii unui atac de cord.

Un regim alimentar sănătos, fără grăsimi, care să includă multe fibre ajută la controlul nivelului de colesterol din sânge.

Potrivit recomandărilor europene:

■ **persoanele cu diabet trebuie să mențină un nivel de colesterol sub valoarea de 4,5 mmol/l.**

Totuși, această valoare variază de la persoană la persoană.

Cereți medicului curant să vă stabilească un nivel țintă al colesterolului. Medicul vă poate prescrie unele medicamente pentru a vă ajuta să controlați nivelul de colesterol din sânge.

Ce importanță au sportul și exercițiile fizice?



Exercițiile fizice vă pot ajuta să vă controlați mai bine diabetul.

Activitatea fizică contribuie la:

- scăderea în greutate;
- scăderea tensiunii arteriale;
- diminuarea nivelului glicemiei; și la
- facilitarea insulinei și medicației să funcționeze mai eficient.

Întotdeauna este benefic să faceți cât mai multă mișcare. Dar întotdeauna consultați-vă cu medical curant sau asistenta medicală înainte de a începe un nou complex de exerciții. Puteți cere specialiștilor diabetologi să vă ajute la elaborarea unui program de exerciții fizice.



Ar trebui să reduc consumul de alcool?

Băuturile alcoolice conțin multe calorii – aproape la fel de multe ca și grăsimile – și foarte puține sau nici o substanță nutritivă. Trebuie să aveți grijă ce cantitate de alcool consumați.

Nu e nevoie, neapărat, să renunțați total la alcool, dar nu uitați că alcoolul:

- scade nivelul glicemiei; și
- ascunde semnele unei potențiale hipoglicemii (nivel scăzut al glucozei din sânge).

Se recomandă ca:

- **femeile** să consume **mai puțin de două** doze standard de alcool pe zi; și
- **bărbații** să consume **mai puțin de trei** doze standard de alcool pe zi.
- **Se recomandă ca două sau trei zile pe săptămână să nu consumați deloc alcool.**

O doză standard constituie o măsură obișnuită utilizată la bar (pub).



Cât de des ar trebui să-mi fac un control la ochi?

Când aveți diabet, este necesar ca medicul să vă facă un control la ochi în fiecare an, inclusiv să vă facă examenul complet al fundului de ochi. Un astfel de control este diferit de testul de vedere pentru alegerea ochelarilor.



De ce fel de medicație voi avea nevoie?

Persoanele cu diabet de tip 1 vor avea nevoie de injecții zilnice de insulină sau să folosească o pompă de insulină. Persoanele cu diabet de tip 2 se pot trata prin dietă și exerciții fizice. Totuși, unele persoane pot avea nevoie și de medicamente orale și/sau insulină.

Există diverse tipuri de medicamente pentru tratarea diabetului de tip 2.

Multe din aceste medicamente

au diverse efecte și deseori se folosește mai mult de un singur tip de medicamente.

Medicul specialist vă va prescrie tratamentul care vi se potrivește cel mai bine.

Medicamentele împreună cu un regim alimentar sănătos și o activitate fizică regulată vă ajută să controlați nivelul glicemiei.

LTI

Va trebui să plătesc pentru medicație?

Sistemul de asigurare pentru afecțiuni de lungă durată (Long Term Illness Scheme – LTI)

Pentru persoanele care sunt rezidente în Republica Irlanda, diabetul zaharat este inclus în sistemul de asigurare pentru afecțiuni de lungă durată (LTI).

Aceasta înseamnă că toate medicamentele pentru diabet și complicațiile aferente acestuia vă sunt acordate gratuit în cadrul acestui sistem.

Sunt incluse medicația pentru hipertensiune arterială, colesterol, precum și consumabilele (strip-uri) pentru testarea glicemiei.

Cum mă pot înscrie în sistemul LTI?

Dacă doriți să vă înscrieți în sistemul LTI:

- rugați medicul curant să vă completeze formularul de înscriere pentru sistemul LTI; și
- depuneți acest formular la oficiul local de sănătate al Serviciului Executiv de Sănătate. Medicul curant trebuie să vă spună unde se află oficiul local.

Odată înscriși în sistemul LTI, veți primi un document care va conține numărul dumneavoastră de înregistrare. Persoanele înregistrate își pot lua medicamentele de la orice farmacie.



Cum afectează diabetul capacitatea de a conduce un autoturism?

Dacă luați medicamente orale sau insulină pentru diabet, trebuie să informați autoritatea responsabilă de emiterea permiselor de conducere că aveți diabet zaharat. Puteți afla numărul de telefon al autorității locale emitente din cartea de telefoane.

Trebuie să informez compania la care mi-am asigurat mașina că am diabet?

Trebuie să înștiințați compania de asigurare a mașinii că aveți diabet.

Dacă nu faceți acest lucru, puteți risca să conduceți fără asigurare.

Asigurarea mașinii nu vă va costa mai mult dacă aveți diabet.



Mul umiri

D-nei Helen Burke,

Advanced Nurse Practitioner in Diabetes

D-nei Demelza Dooner,

Clinical Nurse Specialist in Diabetes

D-nei Anna Clarke,

Diabetes Federation of Ireland,

Health Promotion and Research Manager

The translation of this booklet was validated by

Mr. Cristian Andriciu

www.idf-europe.org

January 2008

Con inutul acestei bro uri reflect recomand rile Federa iei
Irlan deze de Diabet la momentul public rii.

Publicarea acestei bro uri a fost posibil datorit unui grant
necondi ionat oferit de Merck Sharp & Dohme Ireland
(Human Health) Ltd.

Aceast bro ur poate fi desc rcat gratuit de pe site-ul
www.diabetes.ie.

Noti e

Noti e

Pentru mai multe informații

Pentru mai multe informații în limba maternă cu privire la diabet, accesați site-ul web al Asociației de Diabet din țara natală sau vizitați site-ul **www.idf.org**

Vă puteți folosi de rețeaua internet a oricărei biblioteci publice.



Linia telefonică de ajutor

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

Tel: 01 836 3022 Fax: 01 836 5182

Linia de ajutor: 1850 909 909 E-Mail: info@diabetes.ie