

Kontrolišite vaš dijabetes Vrijedno je vremena: Lijekovi i stepen šećera u krvi

Ukoliko želite imati vaš dijabetes pod kontrolom, nadajte vrijeme za slijedeće: Nemojte zaboraviti da uzmete svoj lijekove ili insulin svaki dan.

Neki ljudi su u stanju da kontrolišu svoj dijabetes dijetom i vježbanjem. Neki ljudi trebaju uzeti tabletu (lijek) ili više istih. Neki ljudi moraju primati insulin da bi kontrolisali njihov šećer u krvi. Ne znači da je vaš dijabetes (odnosno šećerna bolest je ozbiljna ili loša) ako su vam potrebni lijekovi ili insulin. Ovo znači da vaše tijelo ne proizvodi dovoljno inzulina i vašem tijelu je potrebna pomoc. Vaš dijabetes je zaista i samo onda loš kada nemate pod kontrolom vaš šećer u krvi.

Vrlo je važno da uzimate svoje lijekove ili insulin svaki dan. Da biste imali vaš krvni šećer pod kontrolom, morate ih uzimati čak i kada se osjećate dobro. Ako imate bilo kakvih problema s vašim lijekovima ili inzulinom razgovarajte sa medicinskim stručnjakom.

Ukoliko želite da imate svoj dijabetes pod kontrolom, nadajte vrijeme za slijedeće: Sa znajte koliki vam je šećer u krvi.

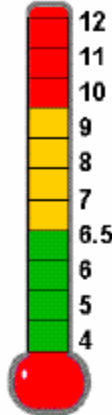
Provjeravanje vašeg šećera u krvi je dobar način da znate da li je vaš dijabetes pod kontrolom. Ovo možete uradite kod svoje kuće. Vaš lekar ili medicinska sestra će vam pokazati kako da to uradite. Barem dvaput godišnje trebate napraviti takozvani A1c test (skracenica za ovaj test je "test za hemoglobin.") Ovo je vrsta testa koja vama i vašem lekaru može pokazati koliki vam je šećer u krvi bio u posljednja tri mjeseca. Provjerite kakvi su vam rezultati testa A1c i kakve rezultate je poželjno da imate.

Ako uzimate tablete ili insulin za vaš šećerna bolest, ponekad se vaš šećer u krvi može smanjiti. Vas šećer u krvi (glukoza) se može smanjiti ako: propustite obrok, vježbate više nego što to obično radite, uzmete previše inzulina ili veću količinu lijekova za dijabetes, pijete previše alkohola.

Ako vam se šećer u krvi spusti prenizak mozete osjećati slijedeće: DRHTAVICU, ZNOJENJE, SLABOST, UMOR, VRTOGLAVICU, NERVOZU, ILI PROMJENE U VIDU

Tretman za nizak krvni šećer: Prvo provjerite koliki vam je šećer u krvi ako se ne osjećate previše loše. Ako vam je šećer u krvi niži od 70 to znači da je nizak.

A1c



Onda jedite ili pijete nešto od ovoga:

- 3 do 4 tablete glukoze, ili
- pola čaše (4 unce-4 oz.) soka od narandže /djusa, ili
- pola čaše regularne (sa secerom) sode/gaziranog pića, ili
- 1 (jednu) čašu mlijeka sa niskim sastojkom masnoća (low fat milk), ili
- 6 (šest) ili 7 (sedam) bombona koje možete žvakati (nemojte uzimati tvrde bombone ili čokoladu).

Sačekajte 15 (petnaest) minuta. Ponovno provjerite vaš krvni šećer. Ako vam je šećer normalan, možete imati obrok ili snek (snack). Ako je još uvijek prenizak, jedete ili popite nesto ponovo. Ako vam se šećer ne podigne, zovite svog lekarara. Ako vam je krvni šećer prenizak prije nego što ste išta jeli ili pili, postoji mogućnost da se onesvijestite. Morate znati šta trebate da radite ako imate nizak krvni šećer i uvijek nosite narukvicu ili ogrlicu (lančić) (health alert bracelet or necklace) koja upozorava da imate dijabetes.

Vrlo je važno da uzimate lijekove ili insulin svaki dan. Da biste imali dijabetes pod kontrolom, morate uzimate lijekove ili insulin svaki dan čak i kada se osjećate dobro. Ako imate bilo kakvih problema sa lijekovima ili inzulinom, pričajte o tome sa svojim lekarom.

Nije uvijek prijatno imati oboljenje kao sto je dijabetes. Pričajte sa svojom porodicom o tome kako se osjećate. Recite im kako vam oni mogu biti pomoci. Ponekad, razgovor s drugim ljudima o vašoj bolesti vam može biti od pomoci. Vaš tim lekarara razumije kroz šta vi prolazite. Budite u bliskom kontaktu sa vašim lekarom. Ima jako puno ljudi koji vode zdrav život iako imaju dijabetes. Medjutim, najvažnija osoba u svemu ovome ste vi.

Djeca idu u školu da bi im se obezbjedio dobar život kada odrastu. Oni se pripremaju za budućnost. Pripremite se za svoju budućnost tako što ćete imati vaš dijabetes pod kontrolom. Izdvojite nesto vremena svaki dan za zdravu ishranu, vježbanje, uzmite prepisane lijekove ili insulin, i znajte uvijek koliki vam je šećer u krvi. Vi možete živjeti dug i zdrav život iako imate dijabetes. Potrebno je vremena ali je vrijedno (isplati se).

Text by the Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE
www.famhealthcare.org
Software by Healthway Software ©2002
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Control Your Diabetes – Pt 3: Meds and Glucose#s – Bosnian

Last reviewed 11/2005