

Informacion për pacientët me diabet mellitus

Çfarë është diabeti mellitus

- Normalisht, trupi ynë e shpërbën ushqimin në sheqer (i quajtur edhe glukozë)
- Insulina, që prodhohet në pankreas, e ndihmon glukozën të hyjë në qeliza që të përdoret për energji.
- Në diabetin mellitus, niveli i sheqerit në gjak është i lartë, sepse glukozja nuk hyn në qeliza.
- Në mungesë të insulinës, trupi nuk prodhon insulinë mjaftueshëm.
- Në rastin e rezistencës ndaj insulinës, qelizat e trupit nuk e përdorin insulinën siç duhet.

Komplikacione prej sheqerit të lartë në gjak

- Goditje në tru
- Atak në zemër
- Infeksion i lëkurës
- Disfleksion erektil
- Amputim i këmbës dhe i shputës
- Fryrje, diarre, konstipacion
- Mbyllje shumë e ngadalshme e plagëve
- Dëmtim i nervave
- Insuficiencë renale
- Verbim

Çfarë ma rrit rrezikun e shfaqjes së diabetit?

- Mbipesha
- Kolesterol i lartë
- Moshë 45 vjeç e lart
- Mungesa e aktivitetit fizik
- Anamneza familjare për diabet

Si të mbash në kontroll diabetin:

Qëllimi 1: Ha shëndetshëm

- Më shumë fruta e perime
- Drithëra dhe oriz të plotë
- Ha në mënyrë të ekuilibruar
- Pi sa më pak pije me sheqer
- Mos i lër vaktet pa ngrënë

Qëllimi 2: Bëj ushtrime fizike

- 30 minuta në ditë për shumicën e ditëve ose përditë
- Diçka që të pëlqen ta bësh

Qëllimi 3: Kontrolllo hemoglobinën A1c

- Niveli ideal është më pak se 7%, sepse tregon menaxhim të mirë të sheqerit në gjak.
- Kontrolllo nivelin çdo 6 muaj nëse është i stabilizuar, në rast të kundër, çdo 3 muaj.

Qëllimi 4: Kujdesi për këmbët

- Kontroll çdo ditë këmbët për ndonjë plagë
- Mbaje lëkurën e butë me locion

Qëllimi 5: Ekzaminimi i syve dhe dhëmbëve

Qëllimi 6: Mjekimi

- Merre mjekimin sipas udhëzimeve të mjekut

Qëllimi 7: Lëre duhanin

Qëllimi 8: Menaxhimi i stresit

- Merr frymë thellë kur je në ankth ose i stresuar
- Aktivitete çlodhëse

Për më shumë informacion, kontaktoni mjekun ose infermierin e familjes

Objektivat e trajtimit të diabetit tip 2

Edukimi lidhur me diabetin	Pacienti është i vetëdijshëm për sëmundjen dhe e pranon; ka kryer trajnimin edukues
Ushqyerja	Pacienti ka ushqyerje të ekuilibruar dhe është i vetëdijshëm për zakonet e të ngrënit; është i vetëdijshëm për llojet e karbohidrateve
Aktiviteti fizik	Çdo ditë 30-60 min, > 150 min /javë, 2x/javë ushtrime force/ rezistence
Duhanpirja	Lënia e duhanit
Glukoza (e matur në kapilar)	Para ushqimit 80 - 130 mg/dL (4.4 - 7.2 mmol/L) Piku pas ushqimit < 180 mg/dL (< 10 mmol/L)
HbA1c	6.5 - 7 %, ose objektiva të individualizuara (pacientët e moshuar me sëmundje shoqëruese < 8.5 %)
Presioni Arterial	< 130/80 mmHg (< 140/90 mmHg nëse është risk i ulët kardiovaskular)
Kolesteroli HDL	> 40 mg/dL(> 1.0 mmol/L) në meshkujt > 50 mg/dL(> 1.3 mmol/L) në femrat
Kolesteroli LDL	> 40 vjeç: < 100 mg/dl(< 2.6 mmol/L) > 40 vjeç dhe me risk të lartë kardiovaskular < 70 mg/dL (< 1.8 mmol/L) < 40 vjeç: vetëm nëse ka faktorë të riskut kardiovaskular
Trigliceridet	< 150 mg/dL(< 1.7 mmol/L)
Funksioni i veshkave	Ekskretimi i albuminës: < 30 mg/ditë (raporti albuminë/kreatininë: <30 mg/g)