



Диабет тип 1

Основна информация
за пациенти с диабет тип 1

Диабет тип 1

Живот с диабет (захарна болест)

Ако имате диабет, не сте сами. Милиони хора по света живеят с диабет - около 5% от тях имат диабет тип 1, а 95% имат тип 2.

Диабет тип 1 се среща на всяка възраст. Той е управляемо заболяване и с правилното му лечение от ранна възраст можете да живеете дълъг и пълноценен живот.

Правилното хранене, физическата активност, социалната подкрепа, редовното следене на кръвната захар и инсулина, както и контролирането на другите перорални лекарства, са важни!

Диабет - какво трябва да знаете

Диабетът е състояние, при което количеството захар (глюкоза) в кръвта е по-високо от нормалното.

Диабет тип 1 имаме тогава, когато тялото произвежда малко или никакъв инсулин. Инсулинът е необходим, за да помогне на захарта да влезе в клетките на тялото. Захарта идва от храната, която консумирате и се използва във всички клетки и органи, за да генерира енергията, която поддържа тялото Ви.

Когато инсулинът липсва в тялото Ви, той трябва да бъде заместен. Инсулинът не може да се приема през устата, а трябва да бъде инжектиран.

Хората с **диабет тип 2** все още могат да произвеждат инсулин, но при тях клетките не могат да отговорят правилно на инсулина. Повечето хора с диабет тип 2 се нуждаят от таблетки и/или инжекции с инсулин, за да регулират количеството захар в кръвта си (наричано също нива на кръвна захар).

Здравословният диапазон на кръвната захар

Приемът на храна, транспортирането на захар до клетките и превръщането ѝ в енергия са основни процеси в нашите тела. Нивата на захар в кръвта са резултат от тези процеси. Ако нивата са твърде високи или твърде ниски, съществува риск от сериозни последици за тялото. Следователно нормалните нива на кръвната захар са важни за здравето Ви.

Редовното проследяване на нивата на кръвна захар е важно!

Как да следите нивата на кръвната си захар

Нивото на кръвна захар може да бъде измерено с помощта на „глюкомер“ или „монитор за кръвна захар“. Просто вземате капка кръв от пръста с ланцет и приборът ще покаже колко е захарта в кръвта Ви към момента. По този начин можете да проверявате дали нивото на кръвна захар е в здравословни граници.

Редовното проследяване на нивата на кръвната захар е най-важният метод за управление на диабета!

Добро управление на диабета

За да управлявате успешно диабета, нивата на кръвна захар трябва да се поддържат в нормални граници с навременни инжекции с правилната доза инсулин. Ако обаче промените хранителните си навици (например при постене) или физическата активност, нивата на кръвната захар могат да станат твърде ниски или твърде високи.

Хипергликемия - високи нива на захар в кръвта

Когато нивото на захар в кръвта се повиши над нормата, стават хипергликемични. Ако нивото на захарта остане твърде високо за дълго време, съществува риск от увреждане на органите и други усложнения.

Високи нива на кръвна захар се развиват, когато тялото не произвежда достатъчно инсулин или не реагира добре на инсулина. Може да се случи и когато пациент с диабет забрави инжекцията с инсулин или инжектираната доза инсулин е твърде ниска.

Хипогликемия - ниски нива на захар в кръвта

Нивото на кръвната захар също може да падне под нормалните граници, което води до хипогликемия. Хипогликемията често се нарича "инсулинова реакция", защото може да се появи след прием на твърде много инсулин.

Ниските нива на кръвна захар са често срещани при пациенти с диабет тип 1 - средно епизодите със симптоми се появяват два пъти седмично. Броят на незабелязаните ниски нива (без симптоми, нощем) може да бъде още по-голям.

Ако нивата на кръвната захар паднат твърде ниско, може да се нарушат важни функции, като способността да мислите и да действате нормално. Ниските нива на кръвна захар изискват незабавни действия!

Свържете се с Вашия лекар, за да обсъдите индивидуалния целеви диапазон на кръвната захар.

Инсулин - какво трябва да знаете

Инсулинът е хормон, който се произвежда по естествен път от панкреаса. Без инсулин захарта не може да влезе в клетките и се натрупва в кръвта. Инсулинът е лекарството за хора, чиито панкреас не произвежда достатъчно инсулин (диабет тип 1) или чиито клетки не реагират правилно на инсулин (диабет тип 2).

Управление на инсулина - това е във вашите ръце!

Когато нивата на кръвната захар се повишат след хранене, за хората с диабет тип 1 е необходим инсулин, за да върнат нивата на захарта в норма. При здрави хора панкреасът осигурява нужното количество инсулин. Хората с диабет тип 1 трябва да инжектират инсулин няколко пъти дневно с инсулинови писалки, спринцовки или инсулинова помпа. Редовното проследяване на кръвната захар Ви помага да определите кога и колко инсулин да си инжектирате.



Видове инсулин

Съществуват няколко вида инсулин според това колко бързо и продължително е действието им в човешкото тяло. Вашият лекар ще прецени кой е най-подходящият за вас.



Вид инсулин	Достигане в кръвта (време на достигане до кръвния поток*)	Пик (време на достигане на най-високо ниво на ефективност*)	Продължителност (Колко време продължава ефективността)
С бързо действие	≈15 минути	≈1 час	≈2 до 4 часа
С редовно или кратко действие	≈30 минути	≈2 до 3 часа	≈3 до 6 часа
Със средно продължително действие	≈2 до 4 часа	≈4 до 12 часа	≈12 до 18 часа
С продължително действие	Няколко часа	Намалява нивата на кръвната захар относително постоянно за 24 часа	

* Време след инжектиране

Живот с диабет - практически съвети

Правилно хранене

Храната, която консумирате, има голямо влияние върху нивата на захар в кръвта. Важно е да познавате храните, които консумирате, и да съобразявате това с инжекциите инсулин. Диетолог, който има опит с диабет тип 1, може да Ви помогне да създадете план на балансирана диета, да определите дозите инсулин и правилната физическа активност. Когато хранителните Ви навици или предпочитания се променят, тогава е време да актуализирате своя хранителен план!

Движение

Когато се движите, тялото Ви изразходва повече енергия и употребява захарта по-бързо, отколкото когато почивате. Добре е да се движите! В дългосрочен план упражненията ще Ви помогнат да стабилизирате нивата на кръвна захар.

Намиране на подкрепа

Социалната и емоционална подкрепа могат значително да подобрят начина, по който се чувствате. Може да бъде много полезно да споделите опита си с други диабетици. Добрата мрежа от подкрепящи Ви членове на семейството, приятели и организации на диабетици се отразява наистина благоприятно!

Съхранение на инсулина

Може да се наложи инсулинът да бъде съхраняван на ниски температури.

Ако инжектирането на студен инсулин е болезнено, кутията с инсулин може да се остави известно време на стайна температура (обикновено около 20°C за централна Европа) преди инжектирането. Някои продукти с инсулин могат да се съхраняват по този начин около месец. **Не забравяйте винаги да проверявате и следвате инструкциите на доставчика.**

За допълнителна информация и конкретни съвети относно диабета при децата, моля, свържете се с Вашия лекар.

Моля, посетете нашия уебсайт:

www.diabetes.ascensia.bg

Внимание: Тази брошура не замества съвета на Вашия лекар.

Източник: www.diabetes.org

Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel, Switzerland (Швейцария)
www.diabetes.ascensia.com

Ascensia, логото на Ascensia Diabetes Care, е търговска марка и/или регистрирана търговска марка на Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Всички права запазени. Дата на приготвяне: януари 2019 г.

