



Диабет тип 2

Основна информация за пациенти
с диабет тип 2

Диабет тип 2

Живот с диабет (захарна болест)

Ако имате диабет, не сте сами. В света има милиони хора, които живеят с диабет. Той е заболяване, което може да бъде управлявано, а при подходящо лечение, можете да живеете дълъг и пълноценен живот.

Диабет - какво трябва да знаете

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

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

Хората с диабет тип 2 може да продължават да произвеждат инсулин, но клетките не могат да отговорят на инсулина правилно.

С други думи, те са „инсулинорезистентни“. В началото панкреасът компенсира това, като произвежда повече инсулин. Но след известно време той се изтощава и не може да произвежда достатъчно инсулин, за да поддържа кръвната захар в здравословни граници.

Причини за диабет тип 2 и рискови фактори

Точната причина за диабет тип 2 не е напълно известна. Изследванията показват, че развитието на диабет тип 2 е свързано с редица рискови фактори.

Тези рискови фактори включват:

- История на хипергликемия, преддиабет и/или гестационен диабет
- Високо кръвно налягане
- Висок холестерол
- Генетика и етнос
- Фамилна обремененост
- Наднормено тегло и затлъстяване
- Липса на упражнения
- Възраст

Как може да се лекува диабет тип 2?

Диабетът реагира добре на редица обикновени промени в начина Ви на живот, следователно има много начини за управление на диабета.

Здравословните навици и лекарствата допринасят съвместно **за поставяне на нивата на кръвната захар под контрол.**

- **Храна:** Създайте си индивидуален план за хранене, в идеалния случай с помощта на опитен диетолог.
- **Движение:** Движете се активно в ежедневието си.
- **Лекарства:** Вземайте лекарствата, които Вашият лекар счита за необходими.

Съвети за здравословен начин на живот

1. Храна: Възможно е да контролирате кръвната си захар със здравословни хранителни навици. Познаването на съдържанието на храните, които консумирате, улеснява значително контрола върху въздействието им върху кръвната Ви захар.

С помощта на диетолог може да направите известни промени в това какво и как консумирате, но ще продължите да имате огромен избор от храни!

- **Хранете се разнообразно!** Хранете се с различни видове храни.
- **Балансирайте!** Хранете се няколко пъти на ден и не прескачайте хранения.
- **Направете своя избор!** Зеленчуци, пълнозърнести продукти, плодове, безмаслени млечни продукти, здравословни мазнини и постно месо или риба - много храни са подходящи за вас.
- **Вдъхновете се!** Има готварски книги с много идеи за балансирана диета, с рецепти за ястия със страхотен вкус, които включват и информация за хранителните качества.



2. Напитки. Помислете и за напитките - те също могат да повлияят на кръвната Ви захар.

- **Поддържайте се хидратирани!** Прясната вода е най-добрият избор.

- **Обичате ли кафе или чай?** Ако ги пиете натурални, те могат да бъдат част от здравословната диета с намалена захар.
- **Преминете към диетични напитки!** Повечето от тях (като диетичния чай или диетичната сода) не съдържат захар, следователно не влияят на нивото на кръвната захар.
- **Алкохолът** съдържа калории и понякога захар и следователно може да повлияе на нивото на кръвната захар. Посъветвайте се с Вашия лекар относно консумацията на алкохол.

3. Физическа активност. Когато се движите, тялото Ви изразходва повече енергия и използва захарта по-бързо, отколкото когато почивате. Следователно, всеки вид физическо движение помага за понижаване на кръвната захар. Изберете физически движения, които са Ви интересни - това повишава вероятността да я правите редовно. Попитайте Вашия лекар ако не сте сигурни.

Примери за такива движения са:

- Активни спортове като колоездене, разходки и плуване
- Тренировки с тежести
- Разтегателни упражнения, пилатес и йога
- И никога не забравяйте физическите движения в ежедневието (като качването по стълбите!)

4. Не пушете. Тютюнопушенето е рисков фактор за диабет и може да увеличи риска от заболявания на сърцето и/или кръвоносните съдове, като високо кръвно налягане.

5. Лекарства. Здравословното хранене и физическото движение са добро начало за контрол на диабета и сами по себе си могат да бъдат достатъчни. Ако обаче те не са достатъчни за нормализиране на нивата на кръвната Ви захар, Вашият лекар може да реши, че се нуждаете от перорални лекарства и/или инсулин, за да постигнете тази цел.

Редовното проследяване на нивата на кръвна захар е важно!

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

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 вземете 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.

Добро управление на диабета

За да управлявате диабета успешно, нивата на кръвна захар трябва да се поддържат в нормални граници с навременни инжекции на 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.

Ако нивото на захарта се повиши прекомерно (хипергликемия) и остане високо, съществува риск от трайно увреждане на органите и други усложнения.

Ако нивата на кръвната захар паднат прекомерно (хипогликемия), може да се увредят важни функции, като способността да мислите и да действате нормално.

Посъветвайте се с Вашия лекар относно индивидуалния си целеви диапазон на кръвната захар и получите съвет какво да правите при хипогликемични и хипергликемични състояния.

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.cliabetes.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.

