

Contour[®]

Evolving with you



Osnove dijabetesa

1



Šećerna bolest

Nesposobnost organizma da samostalno regulira razinu šećera (glukoze) u krvi nazivamo šećerna bolest ili dijabetes, što dolazi od latinskog naziva diabetes mellitus (grč. sladak kao med). Glukoza našem tijelu služi kao izvor energije. Glukoza u stanice ulazi pomoću inzulina, hormona kojeg proizvodi gušterača. Inzulin poput ključa „otvara bravice“ i unosi glukozu u stanice, u kojima počinje stvaranje energije. U slučaju nedovoljne količine inzulina ili pogreške „na bravicama“ stanice, onemogućen je ulaz glukoze u stanicu, pa je u krvi ima u suvišku, ali nedovoljno unutar stanica. Stanice gladuju i nema stvaranja energije. Razvija se osjećaj umora, iscrpljenosti, pojačano je žeđanje i mokrenje.



- Kad gušterača potpuno prestane proizvoditi inzulin, simptomi bolesti nastupaju naglo i vrlo su izraženi. Pojačava se osjećaj gladi, no usprkos uzimanju veće količine hrane osoba mršavi. Radi se o šećernoj bolesti tipa 1 koja je karakteristična za mlađu životnu dob. Bolest odmah zahtijeva nadoknadu inzulina.
- Šećerna bolest tipa 2 ima polagani tijek. Gušterača proizvodi inzulin, ali ili on nije djelotvoran ili su inzulinski receptori („bravice“) oštećeni. To se zove inzulinska rezistencija. Bolest se teško prepoznaje zbog prikrivenih simptoma i polaganog tijeka. Trajno povišena glukoza u krvi izaziva promjene na stijenkama krvnih žila i živaca te, oštećujući ih, vodi u prerano starenje organizma.

Osnovna pravila za kontrolu

Oboljele od šećerne bolesti ništa ne boli, a liječenje se čini vrlo jednostavnim, pa ga mnogi zato ne shvaćaju ozbiljno. Postići i održati normalnu razinu glukoze u krvi nije lako. Samo dobra regulacija glukoze u krvi sprječava oštećenja organizma. Dugogodišnja izloženost povišenim vrijednostima glukoze u krvi rezultira oštećenjima krvnih žila i živaca, a krajnji ishod može biti vrlo težak. Posljedice kao potpuno zatajenje bubrega, sljepoča i invalidnost, nažalost nisu rijetke. Stoga je potrebno ozbiljno shvatiti osnovne upute o pravilnom liječenju bolesti i redovito ih se pridržavati.

Pridržavajte se uputa o pravilnoj prehrani

Obroci bi trebali biti raznovrsni, bogati povrćem, voćem i složenim ugljikohidratima a siromašni jednostavnim ugljikohidratima i masnoćama životinjskog porijekla.



Provodite samokontrolu

glukoze u krvi, glukoze i ketona u mokraći, te redovito kontrolirajte krvni tlak.

Ciljne vrijednosti
glukoze kod liječenja
šećerne bolesti tipa 2:^{1,2}

Prije obroka:
niže od 6,5 mmol/L

Iza obroka:
niže od 9 mmol/L
HbA1c:
niže od 7%

Ciljne vrijednosti
krvnog tlaka: **130/80**



1. IDF 2012: Globalna smjernica za šećernu bolest tipa 2 (Global Guideline for Type 2 Diabetes)

2. Zbog specifičnosti pojedinih osoba oboljelih od šećerne bolesti i njihovih pridruženih bolesti liječnik bi trebao individualno prilagoditi navedene ciljeve.

Budite tjelesno aktivni

Na posao i u kupovinu idite pješice, ne vozite se dizalom, poslije večere prošećite bar pola sata, vikendom odlazite u prirodu.



Održavajte higijenu tijela

Posebnu pažnju posvetite stopalima, svakodnevno operite noge, pregledajte ih, a kožu namažite masnom, vazelinskom kremom.



Redovito uzimajte propisanu terapiju

tablete, inzulin ili drugu terapiju.



Redovito obavljajte pretrage

kod svog obiteljskog liječnika i kod dijabetologa.



Kako možete postići dobru regulaciju šećerne bolesti i spriječiti razvoj njenih komplikacija?

- Svakodnevnom tjelesnom aktivnošću
- Pravilnom prehranom
- Redovitim uzimanjem preporučene terapije
- Redovitom i pravilnom samokontrolom
- Redovitim posjetima liječniku
- Svakodnevnom kontrolom i njegom stopala

**Ponadite pravu mjeru
u brizi za svoje zdravlje.**

**NAZOVITE BESPLATNO
0800 600 900**

i zatražite:

- upute i pomoć za uporabu glukometara obitelji CONTOUR NEXT
- dnevnik samokontrole
- nove baterije
- provjeru ispravnosti svog glukometra
- kabel i računalni program za obradu rezultata samokontrole pohranjenih u glukometru
- slanje novosti o našem proizvodnom programu

ili se raspitajte:

- o mogućnostima zamjene starih modela glukometara za nove
- o temama 11 različitih edukacijskih brošura, sastavljenih u suradnji sa stručnim medicinskim osobljem
- o pravilima provjere točnosti vašeg glukometra