

Menaxhoni diabetin

Emri _____

Data _____

Diabeti do të thotë që keni shumë sheqer (glukozë) në gjak. Nivelet e larta të sheqerit në gjak mund të shkaktojnë problemeve të rënda shëndetësore. Është shumë e rëndësishme të mbani nën kontroll sheqerin në gjak. Përdorni këtë dokument për t'ju ndihmuar të menaxhoni diabetin dhe të kuptoni çfarë të bëni kur nivelet tuaja të rriten shumë ose të bien shumë, siç ju urdhëron doktori juaj.



Synimet e sheqerit në gjak (glukoza)

Doktori ose ofruesi juaj i kujdesit parësor do të vendosë nivelin e sheqerit në gjak dhe numrat A1c që ju përshtaten më mirë.

- ✓ **Sheqeri në gjak i agjërimit 80–130 mg/dl**
Ky është niveli i sheqerit në gjak kur zgjohem në mëngjes para se të ha ose nëse nuk kam ngrënë të paktën 8 orë. Synimi im i sheqerit në gjak i agjërimit është _____ mg/dl.
- ✓ **Sheqeri në gjak pas ushqimit është më pak se 180 mg/dl (1 deri 2 orë pas ngrënies)**
Synimi im është _____ mg/dl 2 orë pasi ha.
- ✓ **Rezultati i testimit A1c më pak se 7**
Testimi A1c është analizë gjaku që mat nivelin mesatar të sheqerit në gjak gjatë tre muajve të fundit. Synimi im për A1c është _____.

ABC-ja e diabetit¹



- ✓ **A: Niveli A1c më pak se 7**
- ✓ **B: Presioni i gjakut më pak se 140/90**
- ✓ **C: Për kolesterol**
 - Gjithsej më pak se 200
 - LDL më pak se 100
 - HDL më i madh se 40 (meshkuj)
 - HDL më i madh se 50 (femra)
 - Trigliceridet më pak se 150

Lipoproteinë me densitet të ulët (kolesterol i keq) = LDL

5 gjëra që mund t'i bëni çdo ditë



- ✓ Mos pini duhan dhe shmangni duhanin e dorës së dytë.
- ✓ Hani ushqim të shëndetshëm
- ✓ Shmangni alkoolin
- ✓ Bëni rregullisht ushtrime
- ✓ Kontrolloni sheqerin në gjak
- ✓ Merrni medikamentet
- ✓ Kontrolloni këmbët

Lipoproteinë me densitet të lartë (kolesterol i mirë) = HDL

1. Shoqata Amerikane e Diabetit, Standardet e Medicare në Diabet. https://care.diabetesjournal.org/content/43/Supplement_1/S14
2. Shoqata Amerikane e Diabetit, Kuptimi i A1C. <https://www.diabetes.org/a1c>
3. Shoqata Amerikane e Diabetit, Ndërlikimet e Këmbës. <https://www.diabetes.org/diabetes/complications/foot-complications>
4. Instituti Kombëtar i Zembrës, Mushkërisë dhe Gjakut. Kontrolli i ABC-së së Diabetit. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/pdf/tipsheets/Control-the-ABCs-of-Diabetes.pdf>

Zona e sigurisë së diabetit

Emri _____

Data _____

Zona Jeshile: Zonë pa probleme ... *Kjo është zona e sigurisë nëse:*

- ✓ Sheqeri në gjakun tuaj është nën kontroll.
- ✓ Nuk keni simptoma të një sheqeri të ulët apo të lartë në gjak.
- ✓ Sheqeri në gjak i agjërimit është 80–130 mg/dl.
- ✓ Sheqeri në gjakun tuaj 1 deri 2 orë pas ngrënies është më pak se 180 mg/dl.
- ✓ Niveli juaj i A1c është më pak se 7.

Zona e Verdhë: Paralajmërim ... *Kjo është zona e vrojtimit nëse keni:*

Humbje të re të ndjesisë në të dy këmbët

Sheqer të ulët në gjak (hipoglicemi)

- ✓ Sheqer në gjak më pak se 70 mg/dl
- ✓ Simptomat: Dridhje ose trullosje, shikim të turbullt, dobësim ose lodhje, djersë, dhimbje koke, uri, zemërim ose shqetësim
- ✓ Çfarë duhet të bëni?
 - Kontrolloni sheqerin në gjak (nëse është e mundur).
 - Hani ose pini diçka që përmban sheqer. (Për shembull: 3 pako ose 1 lugë gjellë sheqer të zakonshëm, 4 tableta glukozë, 4 copa karamelle të forta, 120 ml lëng frutash ose pije freskuese e gazuar [jo dietë].)
 - Kontrolloni përsëri sheqerin në gjak brenda 15 minutave. Nëse vazhdon të jetë nën 70 mg/dl, hani ose pini sërish diçka që përmban sheqer.

Sheqer i lartë në gjak (hiperglicemi)

- ✓ Sheqeri në gjak më shumë se 240 mg/dl
- ✓ Simptomat: Etje gjithë kohës, shikim i turbullt, nevojë për të urinuar shpesh, dobësim ose lodhje, lëkurë e thatë, uri e shpeshtë, erë goje me erë frute
- ✓ Çfarë duhet të bëni?
 - Telefononi doktorin tuaj ose ofruesin e kujdesit parësor dhe thojini se sheqeri në gjakun tuaj është i lartë.
 - Vazhdoni të merrni medikamentet.
 - Ndiqni planin e ngrënies.

Telefononi doktorin tuaj ose ofruesin e kujdesit parësor, nëse nuk përmirësohen nivelet e sheqerit në gjak. Mund t'ju duhet një përshtatje e mjekimit ose ndryshim i zakonit tuaj të ngrënies dhe/ose nivelit të aktivitetit.

Emri i doktorit: _____

Numri i telefonit: _____

Zona e Kuqe: Zona Mjekësore e Paralajmërimit ... *Kjo është zona e rrezikut nëse keni:*

- ✓ Një nivel sheqeri në gjak më i madh se _____ mg/dl OSE më pak se _____ mg/dl, **telefononi doktorin tuaj, 9-1-1 ose shkoni në urgjencë.**
- ✓ Emri i doktorit: _____
- Numri i telefonit: _____