

Šta je dijabetes?

Više razumijevanja o tome *zašto* i *kako* vam može pomoći da vaše liječenje bude uspješno.



Ako vi ili neko koga poznajete ima dijabetes, niste sami. Milioni ljudi imaju dijabetes. Dijabetes se još uvijek ne može izliječiti. Ali se njime može upravljati.

Najčešći tipovi dijabetesa su tip 1 i tip 2

Tip 1

Kod **dijabetesa tipa 1**, tijelo proizvodi malo ili nimalo inzulina zbog odgovora imunološkog sistema koji uništava ćelije koje proizvode inzulin. Osobe s dijabetesom tipa 1 stoga moraju uzimati inzulin svaki dan. Dijabetes tipa 1 obično se javlja kod djece i mladih odraslih osoba, ali se može pojaviti i kod starijih odraslih osoba.

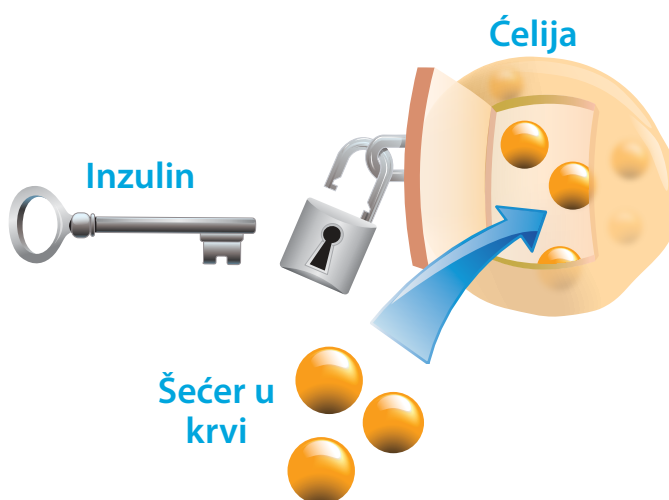
Tip 2

Kod **dijabetesa tipa 2**, vaše tijelo ne reaguje na inzulin i ne koristi ga na način na koji bi trebalo. Ili možda ne proizvodi dovoljno inzulina. Većina ljudi s dijabetesom ima tip 2. Neki faktori rizika za ovu vrstu dijabetesa uključuju stariju životnu dob, prekomjernu težinu ili gojaznost, porodičnu anamnezu i određeno etničko porijeklo.

Razumijevanje dijabetesa

Dijabetes je stanje u kojem tijelo ne proizvodi inzulin ili ga ne koristi pravilno.

- Kada jedete, dio vaše hrane se razgrađuje u glukozu (vrsta šećera). Glukoza putuje kroz vašu krv do svih ćelija vašeg tijela. Vašem tijelu je potrebna glukoza za energiju
- Gušterača, organ koji se nalazi u blizini vašeg želuca, sadrži beta ćelije koje oslobađaju hormon koji se zove inzulin
- Inzulin pomaže u premještanju glukoze iz krvi u ćelije. Inzulin je poput ključa koji otključava vrata ćelija tako da glukoza može ući i koristiti se kao izvor energije. Bez inzulina višak glukoze ne može ući u ćelije i ostaje u krvi



Kod osoba s dijabetesom:

- Gušterača proizvodi malo ili nimalo inzulina ili
- Tijelo ne reaguje na inzulin i ne koristi ga na način na koji bi trebalo. To se zove inzulinska rezistencija



Šta je dijabetes?

Provjera nivoa glukoze (šećera) u krvi

Samostalno provjeravanje nivoa glukoze u krvi, odnosno šećera u krvi, može biti važan dio plana brige o dijabetesu. Često provjeravanje će vam reći:

- Da li vaš inzulin ili drugi lijek za dijabetes funkcioniše kako treba
- Kako fizička aktivnost, hrana koju jedete i stres utiču na nivo glukoze u krvi

Obično ćete se osjećati bolje i imati više energije kada je nivo glukoze u krvi unutar ili blizu vaših ciljnih vrijednosti. Kontrolisanje nivoa glukoze u krvi može smanjiti rizik od razvoja problema uzrokovanih dijabetesom.



Poznavanje vrijednosti vašeg A1C parametra

A1C test mjeri prosječni nivo glukoze u krvi tokom razdoblja od otprilike 3 mjeseca. To je nešto poput „sjećanja” na nivoe glukoze u krvi. On pokazuje koliko dobro kontrolirate ove nivoe tokom vremena.

Postoje još dva druga mjerenja nivoa glukoze u krvi koja utiču na vaš A1C:

- FPG je vaša vrijednost glukoze u plazmi natašte. To je nivo glukoze u krvi nakon što ste postili (niste jeli) najmanje 8 sati.
- PPG je vaša postprandijalna vrijednost glukoze u plazmi. To je nivo glukoze u krvi nakon obroka, koji provjeravate otprilike 1 do 2 sata poslije jela. Mjeri povećanja nivoa glukoze u krvi koja se dešavaju nakon što jedete

I FPG i PPG trebaju biti unutar svojih ciljnih vrijednosti kako bi vaš A1C bio dobar.

Evo kako se A1C odnosi na prosječni nivo glukoze u krvi:

A1C vrijednosti	Prosječan nivo glukoze (šećera) u krvi
5%	97 mg/dL
6%	126 mg/dL
7%	154 mg/dL
8%	183 mg/dL
9%	212 mg/dL
10%	240 mg/dL
11%	269 mg/dL
12%	298 mg/dL

Preuzeto od Američkog udruženja za dijabetes. Standardi brige o dijabetesu, 2024. *Briga o dijabetesu*. 2024; 47(suppl 1): S1-S314.



Preporučuje se da provjeravate vaš A1C:

- Najmanje 2 puta godišnje ako je nivo glukoze u vašoj krvi unutar ciljnih vrijednosti
- 4 puta godišnje ako ne ispunjavate svoje ciljeve ili ako je došlo do promjena u vašoj terapiji

Prema Američkom udruženju za dijabetes, snižavanjem A1C parametra ispod 7% može se smanjiti rizik od nekih problema uzrokovanih dijabetesom, kao što su problemi s nervima, očima i bubrezima. Vaš pružalac zdravstvenih usluga će vam reći koji bi trebao biti vaš lični cilj za vrijednost A1C parametra.

Razgovarajte sa svojim timom za brigu o dijabetesu o vašim ciljnim vrijednostima A1C parametra i zapišite ih ovdje: _____

Kada trebate provjeriti nivo glukoze u krvi

Vi i vaš tim za brigu o dijabetesu ćete odlučiti kada i koliko često trebate provjeravati nivo glukoze u krvi. Navodimo nekoliko trenutaka kada biste ga trebali provjeriti:

- Prije spavanja i kada se probudite, da vidite ostaje li nivo glukoze u krvi pod kontrolom dok spavate
- Prije obroka ili obilnijih užina, da znate koliki vam je nivo glukoze u krvi prije nego što jedete
- 1 do 2 sata nakon početka obroka, da vidite kako hrana koju jedete utiče na nivo glukoze u krvi
- Prije i nekoliko minuta nakon fizičke aktivnosti, da vidite kako aktivnost utiče na nivo glukoze u krvi
- Kad god pomislite da bi vam nivo glukoze u krvi mogao biti nizak

U zavisnosti od toga koji lijek uzimate, vaš zdravstveni radnik će možda željeti da provjeravate nivo glukoze u krvi češće ili rjeđe. Razgovarajte s njim ili njom o tome koliko često i kada biste trebali vršiti mjerenje.

Kako da provjerite nivo glukoze u krvi i pratite njene vrijednosti

Danas je dostupno mnogo različitih vrsta mjerača nivoa glukoze u krvi. Vaš tim za brigu o dijabetesu vam može pomoći da odaberete mjerac i pokazati vam kako da ga koristite.

Važno je da zapisujete nivoe glukoze u krvi kako biste mogli pratiti šta dovodi do njihovog povećanja ili smanjenja. Neki mjerači također čuvaju evidenciju prethodno izmjerenih nivoa glukoze u krvi. Također možete zatražiti od svog tima za brigu o dijabetesu primjerak **NovoCare®** brošure **Kako ostati na pravom putu**. Ili posjetite www.NovoCare.com da pristupite našem online sistemu za praćenje.



Šta je dijabetes?

Upravljanje dijabetesom tipa 2

Kao dio vašeg plana za brigu o dijabetesu, vaš tim za brigu može od vas tražiti da uzimate različite lijekove za dijabetes kao što su tablete ili drugi neinzulinski lijekovi.

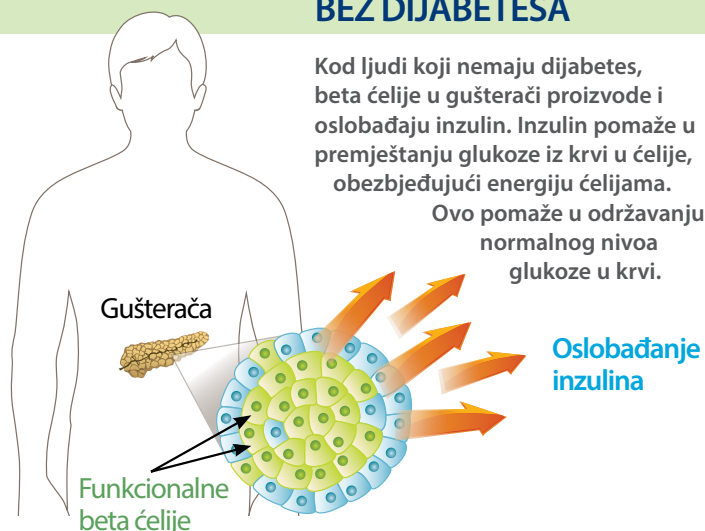
Vaš tim za brigu o dijabetesu pomoći će vam da napravite plan brige o dijabetesu koji odgovara vašim potrebama. Osim uzimanja lijekova, trebali biste težiti uravnoteženom i zdravom planu ishrane, učiniti fizičke aktivnosti dijelom vaše svakodnevne rutine, dostići i ostati na željenoj težini i pratiti nivoe glukoze u krvi.

Sada je jasno da će dijabetes tipa 2 nastaviti da se mijenja tokom vremena:

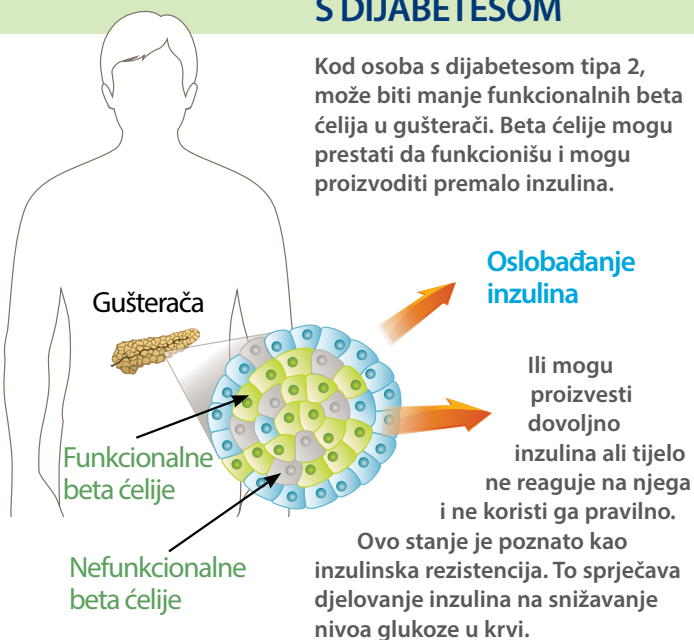
- Beta ćelije mogu prestati da funkcionišu
- Kako se broj ili funkcija beta ćelija smanjuje, gušterača može proizvoditi manje inzulina
- Beta ćelije mogu proizvoditi inzulin ali tijelo ne reaguje na njega i ne koristi ga pravilno. Beta ćelije tada mogu pomoći proizvodnjom dodatne količine inzulina. Ali kako vrijeme prolazi, gušterača više možda neće moći proizvesti dovoljno inzulina
- Kako se vaš dijabetes mijenja, možda će se i vaša terapija morati promijeniti tokom vremena

Da biste izbjegli probleme povezane s dijabetesom, važno je da održavate nivo glukoze u krvi što je bliže moguće vašoj ciljnoj vrijednosti. Više o ovome možete saznati na www.NovoCare.com. Ili pitajte svoj tim za brigu o dijabetesu za više informacija. I razgovarajte s njima o tome koji tretman za dijabetes je pravi za vas.

BEZ DIJABETESA



S DIJABETESOM



Posjetite www.NovoCare.com za dodatne resurse i korisne informacije! Usmjerite kameru pametnog telefona prema QR kodu za brzi pristup web stranici putem telefona.



Skeniraj me!

Novo Nordisk Inc. daje dozvolu za reprodukciju ovog dokumenta u neprofitne obrazovne svrhe samo pod uslovom da se dokument održava u svom originalnom formatu i da je prikazana obavijest o autorskim pravima. Novo Nordisk Inc. zadržava pravo da opozove ovu dozvolu u bilo kom trenutku.

NovoCare® je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk je registrovani zaštitni znak kompanije Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Štampano u SAD-u US24DI00464 April 2024.

www.NovoCare.com

