



Dijabetes melitus tipa 1 - Treći dan edukacije -

Odeljenje endokrinologije
Instituta za zdravstvenu
zaštitu majke i deteta Srbije
„Dr Vukan Čupić“





Sadržaj

Termometer za stres

Istraživanja i kliničke studije

Prilagođavanje doza insulina

Prehlade, stomačni virusi i druge bolesi

Vežba

Uravnotežena ishrana

Saveti za zdravu ishranu

Oprema i mesečne potrebe

Termometar za stres

- Za sve koji se prvi put susreću sa dijabetesom, prirodno je da se osećaju pod stresom.
- Želimo da te podržimo!
- Na termometru ispod, označi broj od 0 do 10 koji najbolje odgovara nivou tvog stresa u ovom trenutku.



Kako najbolje možemo
da pomognemo u
ovom trenutku?





Prilagođavanje doza insulina

- Posmatranje trendova (obrazaca) promene glikemije tokom prethodnih dana pomaže da se doza insulina prilagodi na pravi način i glikemije normalizuju
 - Najmanje 3 dana je potrebno da se utvrdi obrazac glikemija
 - Pravi samo po jednu promenu (ne nekoliko odjednom)
 - Prvo reši hipoglikemije
 - Promene u dozi insulina treba da iznose 10-20%



Prehlade, stomačni virusi i druge bolesti

- Tokom bolesti moraš **češće da proveravaš nivo šećera u krvi**, jer čak i manja prehlada može da promeni potrebe za insulinom
- Glikemije:
 - **Mogu biti više** nego inače
 - U tom slučaju moraju da se povećaju doze insulina jer su potrebe organizma povećane kao i da bi se sprečila DKA
 - **Mogu biti niže** nego inače
 - Kada se povraća ili je apetit zbog bolesti smanjen, potrebe za insulinom su obično manje nego inače



Prehlade, stomačni virusi i druge bolesti

Nikada ne izostavljaj doze insulina u potpunosti:

- Bazalni insulin je uvek potreban, treba ga dati čak i kada uopšte ne jedeš
- I kad se ne jede, šećer se oslobađa iz jetre
- Često je potrebno da smanjiš dozu insulina i dodaš ugljene hidrate



Prehlade, stomačni virusi i druge bolesti

- Ako je glikemija ≥ 14 mmol/l proverite ketone (u urinu ili krvi):
 - Pozovi broj telefona za hitna stanja ako su ketoni umereno ili značajno povišeni
 - Ako su ketoni negativni, u tragu ili blago povišeni daj korekcije bolusnim insulinom svaka 3 sata dok je glikemija povišena



Prehlade, stomačni virusi i druge bolesti

- Ako su glikemije često ili stalno visoke, pozovi odeljenje ili broj za hitna stanja kako bi prilagodili dozu insulina.
- Potrebno je da se **uzima više tečnosti da bi se sprečila dehidracija.**
 - Ako su glikemije > 10 mmol/l (180 mg/dl) uzimaj samo vodu ili rastvor za rehidraciju bez šećera
 - Ako su glikemije ≤ 10 mmol/l (180 mg/dl), a apetit slab, tada možeš da piješ i zaslađene napitke poput voćnih sokova

Prehlade, stomačni virusi i druge bolesti

- Javi se u **dežurnu ustanovu ako:**
 - Povratiš dva ili više puta
 - Ne možeš da piješ tečnost ili povraćaš sve što uneseš
 - Ako si pospan, zbunjen ili ubrzano i duboko dišeš
 - Imaš šećer u krvi ≥ 14 mmol/l sa umereno povišenim ili visokim ketonima.





Vežba i fizička aktivnost

- Bitna za zdravlje deteta, kao i za glikemijsku kontrolu
- Svako dete i mlada osoba treba da bude **fizički aktivna minimum 60 minuta dnevno**
- Proveri šećer u krvi:
 - Pre fizičke aktivnosti
 - Na svaki sat tokom fizičke aktivnosti (simptomi hipoglikemije mogu biti maskirani)
 - Posle fizičke aktivnosti





Vežba i fizička aktivnost

- Ako je glikemija pre vežbanja **5-14 mmol/l**, započni vežbanje
- Ako je glikemija pre vežbanja **<5 mmol/l**, pojedi užinu (15g brzih UH) bez insulina pa za 15 minuta proveri glikemiju
- Prema potrebi (najčešće na 30 minuta) **uzmi 15g UH** bez insulina da bi se nadoknadila povećana potrošnja šećera tokom vežbanja i sprečila hipoglikemija



Vežba i fizička aktivnost

- Ukoliko je pre fizičke aktivnosti glikemija **>14 mmol/l** proveri ketone:
 - Ako su **umereno povišeni (ili veći)**, ne započini vežbe i pozovi na broj za hitna stanja
 - Ako **su ketoni negativni**, daj korekcionu dozu insulina, sačekaj najmanje **30 minuta** i proveri da li je glikemija 5-14 mmol/l. Ako jeste u ovom opsegu, možeš da počneš da vežbaš, ali nastavi da meriš ketone na najmanje 30min. Ugljene hidrate uzimaj po potrebi



Vežba i fizička aktivnost

Pre fizičke aktivnosti, proveriti:

- Da li imaš sok (makar dva manja ili 1 veći), tablete glukoze ili neke druge UH sa brzim dejstvom za slučaj uporne hipoglikemije
- Da li imaš glukagon pri sebi
- Da li učitelj, odnosno trener zna da imaš dijabetes
- Da li imaš neki oblik medicinske identifikacije (kartica, narukvica, mobilni telefon)

Vežba i fizička aktivnost



- Različite vrste fizičke aktivnosti različito utiču na nivo šećera u krvi
- Deca koja treniraju određenim danima u nedelji, tih dana mogu imati manje potrebe za insulinom
- Posle fizičke aktivnosti prati šećer u krvi tokom noći
- Dogovori se sa tvojim endokrinologom i sestrom edukatorom za dijabetes o prilagođavanju doza insulina tokom dana kad si fizički više aktivan

Vežba i fizička aktivnost



Ne zaboravi:

- Tokom vežbanja kao i 3 - 4h posle fizičke aktivnosti telo će imati povećanu osetljivost na insulin. Stoga je potrebno da smanjiš dozu insulina za obrok posle vežbanja
- Intenzivna fizička aktivnost može povećati osetljivost na insulin (sniziti glikemije) i tokom naredna 24h



Zdrava ishrana

Vlakna

- Trudite se da birate hranu sa makar 3 grama vlakana
- Vlakna usporavaju varenje hrane tako da glikemija raste manje i sporije
- Brže se zasitite i duže se osećate siti

Masti

- Dugo se vare
- Zasićene masti izazivaju rezistenciju na insulin - potrebno je povećati dozu insulina
- Za hranu bogatu mastima, potreba za insulinom može da se poveća za 20-30%
- Nekada je potrebno da se podeli doza insulina (npr. kombinovani bolus na pumpi)
- Ako se doza ne podeli, a glikemija je 3h kasnije visoka - potrebna je korekciona doza
- Izbegavajte hranu sa puno masti uveče kako bi izbegli visoke glikemije tokom noći

Zdrava ishrana



Proteini

- Puno proteina može povećati glikemiju ukoliko se ne „pokriju“ insulinom
- Prvih 100g proteina uglavnom nije potrebno pokriti insulinom
Svaki narednih 100g računati kao 5g UH

Obroci sa puno UH

- Za velike obroke sa 80 ili više grama UH uglavnom treba podeliti dozu insulina
- Izbegavajte velike obroke uveče kako bi izbegli visoke glikemije tokom noći

„Nezgodna“ klopa

- Određene vrste hrane izazivaju brže, duže, a često i više skokove glikemije, tako da bi bilo dobro da ih ne unosite često
- Primeri: „brza hrana“, kineska hrana, pica, sladoled, hrana iz pekare

Saveti za zdravu ishranu



- Uzmi manje od 60g UH po obroku, dnevno ne više 150 - 180g
- Biraj hranu koja nema puno zasićenih masti
- Biraj hranu koja ima puno vlakana.
- Nemoj da grickaš tokom celog dana
- Gledaj da imaš 3 glavna obroka i 2 užine
- Izbegavaj tečne UH, uključujući „žitarice“



Oprema i mesečne potrebe

- Glukometar, tračice, lancete i lancetar
- Insulinski penovi (ili bočice)
- Igllice za penove
- Alkoholni tupferi
- Glukagon
- Tračice za ketone
- Tablete glukoze, brzi UH za korekciju hipoglikemija



Saveti

- Preuzmi nove mesečne potrebe uvek kada otvoriš poslednju kutiju prethodnih
- Napiši na kutiji insulina datum kada si je otvorio

HVALA NA PAŽNJI

