

Се препорачува следново:

Крвен притисок	помалку од 130/80 mmHg
Холестерол вкупно	помалку од 4.0mmol/L
HDL(добар холестерол)	повеќе од 1.0mmol/L
LDL (лош холестерол)	помалку од 2.0mmol/L
Триглицериди (Triglycerides)	помалку од 2.0mmol/L

Ако вашите резултати се надвор од овие граници, промените во исхраната и вежбањето ќе помогнат. Исто така вашиот доктор може да ви препише и лекови.

Преглед на бубрезите

- Тестирајте ја крвта и мокрачата секоја година за да се провери присуството на протеини (urinary microalbumin).
- Отидете на доктор веднаш ако имате инфекција на мокрачните канали или бубрезите за да се спречи оштетувањето на бубрезите.

Преглед на очите

- Прегледувајте ги очите на оптичар или на доктор офталмолог (специјалист за очи) најмалку на секои две години или почесто ако имате проблеми со очите.



Овие информации не се замена за советите од вашиот доктор и здравствениот тим за дијабетес. Здружението на дијабетичари на Австралија – Викторија (Diabetes Australia – Vic) препорачува да се обратите кај вашиот доктор или лицето за образование за дијабетес за да добиете подробни здравствени информации

- Специјалистот за очи проверува дали дијабетесот предизвикал оштетување на крвните садови (дијабетичарска ретинопатија), макуларен оток и катаракти (мрежа на очите).
- Веднаш отидете на доктор ако забележите промени во видот.

Преглед на стапалата

- Прегледувајте ги стапалата секој ден за да проверите дали има некои посекотини, плускавци или вцрвенети места.
- Веднаш отидете на доктор ако забележите некаков чир, инфекција или некакви промени на кожата или чувството во стапалата.
- Прегледајте ги стапалата на подијатар, на доктор или кај лицето за образование за дијабетес на секои шест до дванаесет месеци.
- Отидете на подијатар за лечење на чиреви, тврда кожа на стапалата, проблеми со палецот и стапалата веднаш откако ќе го забележите проблемот.



За информации за дијабетес на вашиот јазик јавете се на 1300 801 164.

Diabetes Victoria

570 Elizabeth Street
Melbourne Victoria 3000
t 03 9667 1777
f 03 9667 1778

infoline 1300 136 588
mail@diabetesvic.org.au
w www.diabetesvic.org.au
abn 71 005 239 510

support empower campaign

Да се живее добро со дијабетес тип 2

Macedonian



 diabetes
victoria

Да се живее добро со дијабетес тип 2

Во тимот за лечење на вашиот дијабетес сте вклучени вие, вашиот доктор, лицето за образование за дијабетес, диететичарот, подијатарот (за нега на стапалата) и очниот доктор, но може да бидат вклучени и психолог и специјалист за физички вежби.



За да го одржувате дијабетесот под контрола:

- Поставувајте прашања и следете го советот на вашиот доктор и здравствениот тим.
- Одржувајте го нивото на шеќер во рамките што ви се препорачани. Проверувајте го шеќерот еднаш или два пати на ден во различно време или така како што ве посветувал докторот или лицето за образование за дијабетес.
- Проверувајте го HbA1c барем на секои шест месеци. Нивото на HbA1c ја покажува контролата на шеќерот во текот на претхидните 2-3 месеци. За повеќето од луѓето целта е резултат од помалку од $\leq 7\%$ или $\leq 53 \text{ mmol/mol}$



Нивото на шеќер треба да биде:

пред јадење	6–8 mmol/L
два часа од почнувањето со јадење	6–10 mmol/L

Разговарајте со вашиот доктор или лицето за образование за дијабетес колку треба да биде вашето ниво на шеќер. Тие ќе ви кажат кое ниво е најдобро за вас. Ако вашата килажа е поголема од препорачаната, особено околу половината, слабеењето ќе ви помогне да го контролирате дијабетесот. Дури и ако само малку ослабите тоа ќе ви помогне да се намали шеќерот, крвниот притисок и холестеролот.

Можете да ја намалите килажата и ширината околу струкот ако:

- Сте почесто активни
- Јадете здрава храна

Бидете активни!

- Физичка активност од најмалку 30 минути, како брзо пешачење во повеќето од деновите во неделата.
- Движете се повеќе во текот на денот и помалку седете.
- Правете некои поенергични активности ако можете, како брзо пешачење, џогирање или вклучете се во некој спорт.
- Отидете на лекарски преглед пред да поченете со нова програма за вежбање.



Јадете здрава храна

- Јадете три оброци на ден – појадок, ручек и вечера.
- Јадете разновидна здрава храна со секој оброк како:
 - Две порции овошје и пет порции зеленчук на ден, посно месо, риба или пилешко наместо мрсномесо, житарици и леб со цело зрно, јогурт и сирење (одберете производи со намалена маснотија - 'reduced fat')
 - Пијте многу вода
- Јадете помалку јадења што се мрсни или содржат многу сол.
- Ограничете ги јадењата и пијалоците што содржат многу шеќер.

- Намалете ги порциите.
- Ако пиете алкохол, не пијте повеќе од два стандардни пијалоци на ден. Обидете се да поминете без алкохол неколку дена во неделата.



Не пушете – ако пушите, обидете се да се откажете

Јавете се на Quitline на 137 848 за поддршка. Дијабетесот може да предизвика оштетување на крвните садови во очите, носете и стапалата, срцето, мозокот и нервите во телото. Обично нема симптоми се додека оштетувањето стане сериозно.

Посетувајте го редовно докторот за контрола на дијабетесот

- Проверувајте го крвниот притисок на три месеци.
- Проверувајте го холестеролот еднаш годишно.

