

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ — це виклик, але не вирок. З ним можна жити повноцінним і щасливим життям, якщо сумлінно виконувати рекомендації лікаря.

Більше інформації на сайті
diabetes-site.phc.org.ua



КОНТРОЛЬ РІВНЯ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ

Цільовий рівень глікемічного контролю для більшості пацієнтів з цукровим діабетом 2 типу повинен бути індивідуальним на основі супутніх захворювань, стану та віку.

У таблиці наведено рекомендації Американської діабетичної асоціації за 2022 рік

Рівень глюкози в плазмі крові натще	4,4 – 7,2 ммоль/л
Рівень глюкози в плазмі крові через 2 години після їжі	< 10 ммоль/л
Глікований гемоглобін (HbA1C) кожні 3 місяці	≤ 7%

Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем щодо ваших цілей та періодичності контролю.

ЯК ХАРЧУВАТИСЯ ПРИ ЦУКРОВИМУ ДІАБЕТІ

- ▶ Їжте тричі на день приблизно в один і той самий час.
- ▶ Їжте здорові вуглеводи, фрукти, горіхи, нежирні молочні продукти, рибу.

ЩО СЛІД ОБМЕЖИТИ АБО ПОВНІСТЮ ВИКЛЮЧАТИ З РАЦІОНУ?

- ▶ продукти з насиченими жирами (жирні молочні продукти і жирні види м'яса);
- ▶ продукти з трансжирами (напівфабрикати, снеки, продукти глибокої термічної обробки, випічка з використанням маргарину);
- ▶ солоні продукти (солоні борошняні вироби, перероблене м'ясо, зокрема ковбаси, сосиски, м'ясні та рибні консерви, консервовані овочі);
- ▶ солодощі та солодкі газовані напої.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

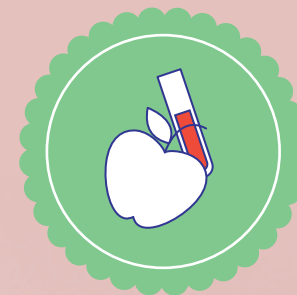
Фізичну активність треба зберігати навіть попри обмежену мобільність чи страх падіння. Робіть вправи повільно й обережно.

- ▶ **Вправи на баланс**
Повільне крокування по прямій лінії, приставляючи п'ятку ноги до пальців ноги позаду; повільний підйом вгору і вниз на одній невеликій сходинці.
- ▶ **Вправи на гнучкість**
Виконуються сидячи: обережні повороти і нахили тулуба, підйом вгору і розведення вбік рук.
- ▶ **Силові вправи**
Виконуються сидячи: обережне почергове підняття кожної ноги, зігнутої в коліні, з опорою руками на стілець чи крісло; повільне вставання з опорою на ноги.

У разі погіршення самопочуття чи скарг на здоров'я обов'язково зверніться до сімейного лікаря чи ендокринолога.

ЖИТТЯ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 2 ТИПУ

Що варто знати, щоб жити якісним життям



ДІЕМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт



Медико-соціальна допомога вдома
ВСЕУРБОТА

onehealth

GFA
CONSULTING GROUP

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

За підтримки Швейцарії

Контролюйте показники глюкози в крові щодня та дотримуйтеся рекомендацій лікаря щодо здорового харчування та фізичної активності. Так ви зможете попередити ускладнення діабету, а також знизити ризик виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань.

ЦІЛЬ ГЛІКЕМІЧНОГО КОНТРОЛЮ:

Рекомендація лікаря (кратність вимірювань глюкози, ціль контролю, прийом препаратів, фізична активність, харчування)

Дата	Показник	Сніданок		Обід		Вечеря		Перед сном/вночі
		до	2 г. після їжі	до	2 г. після їжі	до	2 г. після їжі	
	Рівень цукру в крові							
	Прийом препаратів/доза інсуліну							
	Фізична активність (хв, назва)							
	Прийом їжі							