

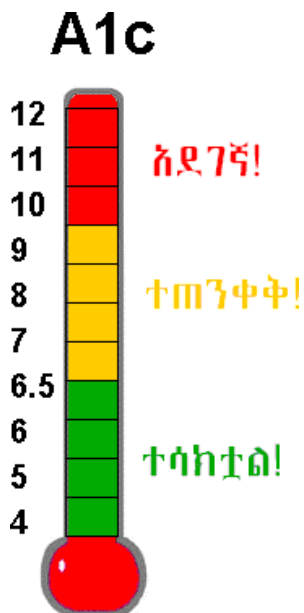
## Kontrolišite vaš dijabetes Vrijedno je vremena: Lijekovi I stepen šećera u krvi

Ukoliko želite imati vaš  
dijabetes pod  
kontrolom, nadajte  
vrijeme za slijedeće:  
Nemojte zaboravite da  
uzmete svoj lijekove ili  
insulin svaki dan.

Neki ljudi su u stanju da kontrolišu svoj dijabetes dijetom I vježbanjem. Neki ljudi trebaju uzeti tabletu (lijek) ili više istih. Neki ljudi moraju primati insulin da bi kontrolisali njihov šećer u krvi. Ne znači da je vaš dijabetes (odnosno sećera bolest je ozbiljna ili loša) ako su vam potrebni lijekovi ili insulin. Ovo znači da vaše tijelo ne proizvodi dovoljno inzulina I vašem tijelu je potrebna pomoc. Vaš dijabetes je zaista I samo onda loš kada nemate pod kontrolom vaš šećer u krvi.

Vrlo je važno da uzimate svoje lijekove ili insulin svaki dan. Da biste imali vaš krvni šećer pod kontrolom, morate ih uzimati čak I kada se osjećate dobro. Ako imate bilo kakvih problema s vašim lijekovima ili inzulinom razgovarajte sa medicinskim stručnjakom. **Ukoliko želite da imate svoj dijabetes pod kontrolom, nadajte vrijeme za slijedeće: Sa znajte koliki vam je šećeru krvi.**

Provjeravanje vašeg šećera u krvi je dobar način da znate da li je vaš dijabetes pod kontrolom. Ovo možete uradite kod svoje kuće. Vaš lijezar ili medicinska sestra će vam pokazati kako da to uradite. Barem dvaput godisnje trebate napraviti takozvani A1c test (skracenica za ovaj test je "test za hemoglobin"). Ovo je vrsta testa koja vama i vašem lijezaru može pokazati koliki vam je šećer u krvi bio u posljednja tri mjeseca.



Provjerite kakvi su vam rezultati testa A1c i kakve rezultate je poželjno da imate.

Ako uzimate tablet ili insulin za vaš sećerna bolest, ponekad se vaš šećer u krvi može se smanjiti. Vas šećer u krvi (glukoza) se može smanjiti ako: propustite obrok, vježbate više nego što to obično radite, uzmete previše inzulina ili veće količinu lijekova za dijabetes, pijete previše alkohola.

Ako vam se šećer u krvi spusti prenizak možete osjećati slijedeće: DRHTAVICU, ZNOJENJE, SLABOST, UMOR, VRTOGLAVICU, NERVOZU, ILI PROMJENE U VIDU

Tretman za nizak krvni šećer: Prvo provjerite koliki vam je šećer u krvi ako se ne osjećate previše loše. Ako vam je šećer u krvi niži od 70 to znači daje nizak.

Onda jedite ili pijete nešto od ovoga:

- 3 do 4 tablete glukoze, ili
- pola čaše (4 unce-4 oz.) soka od narandže/djusa, ili
- pola čaše regulame (sa secerom) sode/gaziranog pića, ili
- 1 (jednu) čašu mlijeka sa niskim sastojkom masnoća (low fat milk), ili
- 6 (šeti) ili 7 (sedam) bombona koje možete žvakati (nemojte uzimati tvrde bombone ili čokoladu).

Sačekajte 15 (petnaest) minuta. Ponovro provjerite vaš krvni šećer. Ako vam je šećer normalan, možete imati obrok ili snek (snack). Ako je još uvijek prenizak, jedete ili ponovo. Ako vam se šećer ne podigne, zovite svog lijezara. Ako vam je krvni šećer prenizak prije nego što ste išta jeli ili pili postoji mogućnost da se onesvijestite. Morate znati šta trebate da radite ako imate nizak krvni šećer i uvijek nosite narukvicu ili ogrlicu (lančić) (health alert bracelet or necklace) koja upozorava da imate dijabetes.

Vrlo je važno da uzimate lijekove ili insulin svaki dan. Da biste imali dijabetes pod kontrolom,

morate uzimate lijekove ili insulin svaki dan čak i kada se osjećate dobro. Ako imate bilo kakvih problema sa lijekovima ili inzulinom, pričajte o tome sa svojim lijekarom.



Nije uvijek prijatno imati oboljenje kao što je dijabetes. Pričajte sa svojom porodicom o tome kako se osjećate. Recite im kako vam oni mogu biti pomoci. Ponekad, razgovor s drugim ljudima o vašoj bolesti vam može biti od pomoci. Vaš tim lijekara razumije kroz šta vi prolazite. Budite u bliskom kontaktu sa vašim lijekarom. Ima jako puno ljudi koji vode zdrav život iako imaju dijabetes. Međutim, najvažnija osoba u svemu ovome ste vi.

Djeca idu u školu da bi im se obezbjedio dobar život kada odrastu. Oni se pripremaju za budućnost. Pripremite se za svoju budućnost tako što ćete imati vaš dijabetes pod kontrolom. Izdvojite nešto vremena svaki dan za zdravu ishranu, vježbanje, uzmite prepisane lijekove ili insulin, i znajte uvijek koliki vam je šećer u krvi. Vi možete živjeti dug i zdrav život iako imate dijabetes. Potrebno je vremena ali je vrijedno (isplati se).

Text by Family HealthCare Center, Jody Patton, RN BSN CDE  
[www.famhealthcare.org](http://www.famhealthcare.org) Translation provided by Heartland's  
Cross-Cultural Interpreting Services ([www.heartlandalliance.org](http://www.heartlandalliance.org))  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

**A Healthy Roads Media project**  
([www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org))  
Control Your Diabetes – Pt 3: Meds and Glucose Numbers  
(Bosnian) Content Last Reviewed 11/08