

УЧИЛИЩЕ ЗА ПАЦИЕНТА- ДИАБЕТ

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Предпазване от хипогликемия - когато започвате лечение с инсулин.
2. Хранителен режим при болни на инсулинолечение.
3. Хранителен режим при болни от захарен диабет тип 2.
4. Загуба на чувствителността за болка. Късни усложнения на диабета и предпазване от ампутации.
5. Предпазване от очни усложнения. Късни усложнения на диабета.
6. Допълнителни заболявания, свързани с диабета - правила за дните с такива заболявания и при поява на ацетон в урината.
7. Предпазване от нараняване на краката.
8. Как да отслабнете? (отнася се за болни със захарен диабет тип 2)
9. Бременност и диабет.

1. ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ХИПОГЛИКЕМИЯ- когато започвате лечение с инсулин

За Вас е важно да знаете какви са възможните причини за ниското ниво на кръвната захар, а също така какви са симптомите при това състояние, което се означава като хипогликемия. По този начин по-добре ще разберете и същността на препоръките за предпазване от нея.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. За да се предпазите от хипогликемия /ниско ниво на кръвната захар/:

а/ не пропускайте и не закъснявайте с основното хранене или закуска;

Не трябва да приемате по-малко от необходимото количество въглехидрати, за да може да балансирате действието на инжектирания инсулин. В противен случай кръвната Ви захар може да спадне много ниско.

б/ ако имате тежка /изморителна/ физическа активност вземете допълнително въглехидрати;

в/ определянето на кръвната захар ще ви помогне да коригирате инсулиновата си доза, ако е по-висока.

2. Носете винаги захар със себе си /напр. 3-4 бучки в кутийка или 3 пакетчета захар за кафе/, а ако нямате - захарни бонбони /не шоколадови/. ***Винаги проверявайте дали имате захар със себе си.*** Носете си картата /дневника/ на диабетика. Информирайте семейството и колегите си за възможния риск от хипогликемия. Помолете ги да имат захар под ръка.

3. Ако започвате лечение с инсулин в домашни условия, не трябва да ходите на работа /училище/ 2-3 дни, докато свикнете с инсулинолечението. *Не карайте кола, докато не се чувствате сигурни с инсулина. Внимавайте с алкохола, той може да причини хипогликемия.*

НАЙ - ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Инсулинът понижава кръвната захар;

Когато кръвната захар е много ниска, може да почувствате: изпотяване, глад, безпокойство, световъртеж, намалена способност за концентрация, сърцебиене, замъглено или двойно виждане.

АКО ИЗПАДНЕТЕ В ТАКОВА ПОЛОЖЕНИЕ:

незабавно вземете 15 грама захар /3-4 бучки или 3 чаени лъжички/. В противен случай кръвната захар ще падне толкова ниско, че може да загубите съзнание.

При вашето лечение, рискът за хипогликемия е повишен:

сутрин между..... и.....

следобед между..... и.....

вечер между..... и.....

през нощта между..... и.....

(Тези часове ще бъдат нанесени от Вашия личен лекар.)

ако възникват някакви въпроси, обадете се на тел.....

Запомните ли?

1. Как влияе инсулина върху нивото на кръвната Ви захар?
2. Какви усещания ще имате, ако кръвната Ви захар е много ниска /хипогликемия/?
3. Ако изпаднете в горното състояние, какво трябва да направите незабавно?

2. ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПРИ БОЛНИ НА ИНСУЛИНОЛЕЧЕНИЕ

Вашето заболяване налага да спазвате определени правила относно храненето, т.е. да имате съответен хранителен режим. Това, вероятно, няма да попречи да запазите някои от досегашните си хранителни навици.

Някои храни, съдържащи въглехидрати, ще трябва да бъдат включвани в нормалния Ви хранителен режим, докато за други това не трябва да се допуска. За това ще стане дума по долу.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. Важно е да приемате достатъчно въглехидрати, включени в следните храни, за задоволяване на енергетичните Ви нужди: **хляб, тестени продукти, ориз, картофи, плодове**. Те могат да бъдат включвани във всяко ваше хранене. Недостатъчният прием на въглехидрати създава риск от хипогликемия /ниско ниво на кръвна захар/.
2. Дневният прием на храна трябва да бъде разпределен на **3 основни хранения и 3 малки закуски** /не ги пропускайте и не закъснявайте с тях!/ Трябва да се стремите всекидневно да поемате едно и също количество въглехидрати.
3. **Не включвайте** в нормалния си хранителен режим **захарта, медът, бонбоните и безалкохолните напитки със захар**. Тях може да ги използвате само при необичайно за Вас физическо натоварване или при хипогликемия.
4. **При извънредно физическо натоварване** нивото на кръвната захар се понижава и затова **се налага допълнително приемане на въглехидрати**: например при ходене - около 150 мл плодов сок или една филия хляб и т.н. Самоконтролът върху кръвната захар ще Ви позволи да разберете ефекта на физическата активност върху кръвно-захарното Ви ниво и ще Ви даде възможност за по-голяма гъвкавост относно това в бъдеще.
5. **Винаги носете захар със себе си**. Ако кръвната захар спадне много ниско /хипогликемия/ ще получите главозамайване и разтреперване. **Незабавно вземете 3-4 бучки захар /15 грама/ или**

изпийте 150 мл плодов сок или кока - кола.

6. Най-добре за Вас е да прекратите консумацията на алкохол, *може да употребявате* за пиене *вода, диетични напитки, кафе или чай без захар.*

НАЙ -ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Обичайни при Вашето хранене трябва да бъдат хлябът, тестените продукти, оризът, картофите, плодовете.

Дневният прием на храна трябва да бъде разпределен на 3 основни хранения и 3 малки закуски.

Не използвайте захарта, медът, бонбоните и безалкохолните напитки със захар, освен при необичайно за Вас физическо натоварване или хипогликемия.

Не забравяйте да носите винаги захар със себе си!

Запомните ли?

1. Повишава ли се или понижава кръвната захар при:

приемане на храна, съдържаща, въглехидрати;

прилагане на инсулин;

физическа активност.

2. Избройте храните, съдържащи въглехидрати, както и тези, които може да употребявате само в случаите на необичайно за Вас физическо натоварване или хипогликемия.

3. Какво трябва да направите при хипогликемия?

Приложение: **ПЛАН ЗА ХРАНЕНЕ ПРЕЗ СЛЕДВАЩИТЕ ДНИ**

(попълнете го заедно с вашия личен лекар)

Физическа активност

Инсулинова доза

ЗАКУСКА.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАКУСКА.....в.....часа.....

.....

ОБЯД.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАКУСКА.....в.....часа.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВЕЧЕРЯ.....

.....

.....

ЗАКУСКА.....в.....часа.....

.....

.....

! Допълнително въглехидрати при определена физическа активност

3. ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ ПРИ БОЛНИ ОТ ЗАХАРЕН ДИАБЕТ ТИП 2

За да лекувате правилно диабета си, необходимо е да спазвате определени правила. Те ще Ви помогнат да подобрите здравето си, да намалите кръвната си захар и да избегнете усложненията от диабета.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

- 1. Дневният ви прием на храна** трябва да бъде разделен на **3 основни хранения и 2 закуски**. Това ще намали чувството Ви за глад и ще предотврати повишението на кръвната захар след нахранване.
- 2. Свободно може да консумирате зеленчуци** /домати, краставици, зеле, спанак, салати, лук, моркови и др./, **чай, кафе, доматиен сок, напитки с изкуствени подсладители** /захарин, нутрасуит/. Тези храни съдържат малко или не съдържат калории. Освен това зеленчуците са богати на фибри и съдържат всички необходими витамини.
- 3. Намалете наполовина консумацията** на хляб, картофи, ориз, зърнени храни, тестени продукти, варива, плодове.. Желателно е да намалите консумацията и на тлъсти меса и риба, мляко, млечни произведения /напр. сирене/.
- 4. Ако се налага да намалите теглото си, трябва да избягвате мазнините** /масло, зехтин, олио, колбаси, овче сирене, топено сирене, балкански кашкавал, тлъсти меса и тлъста риба, консервирани или пържени меса и риба, пържени картофи, сосове, ядки/ и алкохол /уиски, ликьори, вино и бира/.
- 5. Трябва да избягвате употребата** на кристална захар, както и на захарни изделия, като шоколад, сладкиши, мед, бонбони, кока-кола и други безалкохолни напитки със захар. Дори натуралните плодови сокове са с високо съдържание на захар.
- 6. Трябва да внимавате с храните** "за диабетици", които съдържат фруктоза или сорбитол /те са т.н. "скрити захари"/. Понякога тези храни са богати на мазнини.
- 7. Необходимо е да намалите употребата на сол**, особено ако имате високо кръвно налягане.
- 8. Можете да използвате различни подправки** за придаване приятен вкус на храната.

НАЙ -ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Дневният Ви прием на храна трябва да бъде разделен поне на 3 основни хранения и 2 закуски;

Свободно може да консумирате зеленчуци, чай, кафе, доматиен сок, напитки с изкуствени подсладители /захарин, нутрасуит/;

Намалете наполовина консумацията на хляб, картофи, ориз, зърнени храни, тестени продукти, варива, плодове;

Избягвайте употребата на кристална захар и на захарни изделия, като шоколад, сладкиши, мед, бонбони, както и на кока-кола и други безалкохолни напитки със захар.

Запомнихте ли?

1. По какъв начин трябва да бъде разпределен дневният Ви прием на храна?
2. Избройте храните, които може да консумирате свободно, без специални ограничения.
3. На кои храни трябва да намалите консумацията в значителна степен /почти наполовина/?
4. За кои храни е необходимо да избягвате употребата им?

4. ЗАГУБА НА ЧУВСТВИТЕЛНОСТТА ЗА БОЛКА. КЪСНИ УСЛОЖНЕНИЯ НА ДИАБЕТА И ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ АМПУТАЦИИ

Вашият личен лекар Ви е показал, че диабетът е довел до загубата на чувството Ви за болка в областта на краката. Това означава, че сте загубили **предупредителния сигнал** в случай на нараняване или изгаряне. Следователно, ако нараните краката си, болката ще бъде много слаба или въобще няма да усетите нищо. В такъв случай загубената чувствителност за болка е опасна. Раната може да се инфектира и това да причини сериозни проблеми. Така че, всяко, даже и незначително нараняване, може да се влоши, тъй като е много вероятно да остане незабелязано. Инфекцията толкова може да се усложни, че даже да се стигне до ампутация.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. **Преглеждайте краката си всеки път, когато си сваляте чорапите. Гледайте за малки рани или зачервявания по кожата.** Измивайте краката си всеки ден и добре ги подсушавайте между пръстите.
2. **Проверявайте обувките си с ръка отвътре** за наличие на грапавини и неравности преди да ги обуете.
3. **Изрежете шаблон от ходилото на крака си** върху лист хартия, поставете го в обувките си и проверете дали всички обувки, които носите, са достатъчно дълги и широки.
4. **Не ходете боси**, особено по плажа, и **не носете обувки на бос крак.**
5. **Не използвайте грейки**, за да стоплите краката си. По-добре обуйте топли чорапи. Необходимо е да **измервате температурата на водата** преди къпане чрез термометър. Тя не трябва да надвишава 37 градуса.
6. Необходимо е да използвате **картонена пила** за скъсяване на ноктите и речен камък за отстраняване на вросовата кожа. Не използвайте режещи инструменти, електрически уреди и химикали при полагане грижи за краката.
7. Ако имате **нараняване на крака, веднага се свържете с вашия личен лекар**. До момента на консултацията максимално щадете крака си.
8. Информирайте се за възможността **да посещавате клиника по проблемите на диабетното стъпало или специалист** по този проблем.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Вие сте загубили чувствителността си за болка, което е предупредителен сигнал при нараняване или изгаряне;

Всяко нараняване /даже и незначително/ може да се инфектира и това да Ви причини сериозни проблеми;

Затова всеки ден, сутрин и вечер, преглеждайте краката си; Добрите всекидневни грижи за краката предотвратяват опасността от ампутация!

Запомнихте ли?

1. Относно какво трябва да се преглеждат краката всеки път, когато сваляте чорапите си?
2. Когато измивате краката си всеки ден, които места трябва да се подсушават особено добре?
3. Как трябва да проверите дали обувките, които носите, са достатъчно дълги и широки и нямат грапавини и неравности отвътре?
4. Колко максимално трябва да бъде температурата на водата при къпане? /установява се с термометър/.
5. Какви средства трябва да използвате при скъсяване на ноктите на краката и за отстраняване на вродената кожа?
6. Ако установите някакво, даже и незначително нараняване на крака си, нужно ли е веднага да се консултирате с Вашия личен лекар?

5. ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ОЧНИ УСЛОЖНЕНИЯ - КЪСНИТЕ УСЛОЖНЕНИЯ НА ДИАБЕТА

Вашият лекар вече Ви е информирал, че болните от диабет могат да развият очни усложнения. Затова много важно е за Вас да бъдете *ежегодно контролиран от офталмолог*, за да избегнете по-сериозни проблеми със зрението. Очните усложнения могат да бъдат избегнати благодарение на съвременното лечение.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. Един път годишно трябва да се консултирате с офталмолог

Очните усложнения често протичат *без оплаквания*, т.е. Вие може да не чувствате промени в зрението си. Наличието на усложнения може да се открие само при *специализиран преглед*.

2. В този случай трябва да информирате лекаря, че сте диабетик.

3. Прегледът при офталмолога се извършва с след накапване на очни капки за разширяване на зениците. Не карайте кола 3 часа след накапване на очните капки.

4. Само офталмолог може да извърши компетентен преглед. Прегледът не може да бъде направен в магазин за очила.

5. Ако зрението ви рязко се влоши, веднага се консултирайте с лекар.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Ежегодно трябва да се консултирате с очен лекар;

Очните усложнения често протичат без оплаквания, затова може да не чувствате промяна в зрението си. Наличието на усложнения може да се открие само при специализиран преглед;

Очните усложнения могат да бъдат избегнати благодарение на съвременното лечение.

Запомнихте ли?

1. Ако не чувствате промяна в зрението и нямате оплаквания, това достатъчно ли е да прецените, че при Вас не се развиват очни усложнения?

2. Очните усложнения се откриват само при специализиран преглед. През какъв период от време задължително трябва да се консултирате с очен лекар, даже и да нямате оплаквания?

6. ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ, СВЪРЗАНИ С ДИАБЕТА- ПРАВИЛА ЗА ДНИТЕ С ТАКИВА ЗАБОЛЯВАНИЯ И ПРИ ПОЯВА НА АЦЕТОН В УРИНАТА

Всяко допълнително заболяване може да доведе до влошаване в протичането на диабета, особено в случаите, когато повръщате, имате диария или температура.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. Никога не пропускайте да инжектирате *обичайната си инсулинова доза*. Може да се наложи промяна на инсулиновите дози.

2. При допълнително заболяване обикновено кръвната захар е по-висока. Затова самоконтролът относно нивото и ще Ви даде жизненоважна информация. **Необходимо е да контролирате кръвната си захар на всеки 3 часа, както и урината за ацетон** - при+++ацетон /3 плюса, тъмно виолетово/ и повръщане **веднага търсете лекар**, възможно е да се наложи незабавно да бъдете приети в болница.

3. Съобразно резултатите от изследванията, **може да се наложи да приложите допълнителна доза бързодействащ инсулин**. По- долу е дадена схема /важи за болни с инсулинова доза 40- 50 Е /дневно/, която показва как да коригирате при необходимост инсулиновата си доза. Тези дози могат да бъдат индивидуализирани. Не забравяйте да измерите кръвната си захар 3 часа след всяка инжекция и да прецените отново инсулиновите си нужди, като ползвате следната схема:

при кръвна захар:	5 - 9 ммол/л:	без допълнително инсулин
	10- 14 ммол/л:	2 единици допълнително бърз инсулин
	15-19 ммол/л:	4 единици допълнително бърз инсулин
	20- 25 ммол/л:	6 единици допълнително бърз инсулин
	над 25 ммол/л:	6 единици допълнително бърз инсулин, като трябва незабавно да потърсите връзка с Вашия лекар.

4. Опитайте се да продължите с обичайния си режим на хранене. Ако поради заболяването, **не можете да приемате храна, заместете я с прием на подсладени течности**: подсладен чай - 50 грама захар /10 чаени лъжички/ в 1 литър чай; други течности, съдържащи захар /в половин литър кока-кола, лимонада или натурален сок се съдържат 50 грама захар/. Изпийте поне 2-3 литра течности за 24 часа. **Зеленчуковите бульони са много подходящи**. Течностите и солите са необходими за заместване на загубите от тях вследствие на повръщането, диарията, изпотяването и високата температура.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Винаги търсете вашия личен лекар при допълнително /интеркурентно/ заболяване;

Никога не спирайте инсулина;

Увеличете честотата на самоконтрола;

Коригирайте инсулиновата доза, ако се налага;

Ако не можете да приемате храна, запомнете как може да я заместите с прием на подходящи течности.

Запомнихте ли?

1. Налага ли се да прекратите обичайното инсулиново лечение при допълнително /интеркурентно/ заболяване?
2. През колко часов интервал се налага да контролирате нивото на кръвната си захар и урината за ацетон?
3. В какъв случай се налага да потърсите незабавно лекар с оглед необходимостта от незабавното Ви болнично лечение?
4. Над какво ниво на кръвната захар се налага прилагането на допълнителна инсулинова доза?
5. Ако поради допълнителното заболяване не сте в състояние да спазвате обичайния си хранителен режим, по какъв начин е най-добре той да бъде коригиран?

7. ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ НАРАНЯВАНЕ НА КРАКАТА

Грижите за краката са неразделна част от лечението на заболяването Ви. Проблемите с т.н. диабетно стъпало /инфекции или съдови проблеми и предизвикваното от тях болнично лечение/ могат да бъдат избегнати, ако спазвате определени правила, касаещи общата хигиена и грижите за краката.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. **Правете сам оглед на краката си всеки ден** /ако Ви е трудно, използвайте огледало или помолете Ваш близък за това/.
2. При огледа търсете наличието на **мазоли, рани, напукана кожа, промени в цвета и възпаления**.
3. Краката Ви трябва да бъдат винаги чисти и сухи. **Мийте краката си всеки ден и добре ги подсушавайте между пръстите**. Ако **кожата ви е много суха**, мажете я с **неутрален крем**; ако е **влажна**, използвайте подходяща **пудра**.
4. Всеки ден **сменяйте** чорапите или чорапогащниците си.
5. Носете **меки и удобни обувки**.
6. **Изпилвайте ноктите си**, вместо да ги **режете!** Не употребявайте режещи инструменти при грижите за краката.
7. Не пропускайте **редовно да ходите на преглед** за да може рано да се установят евентуалните проблеми.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Необходим е добър контрол на диабета /съветвайте се за това с Вашия личен лекар/;

Прекратете пушенето!;

Избягвайте много високите и много ниски температури; мийте краката си с хладка вода;

Не ходете боси;

Не използвайте остри инструменти при грижите за краката;

Не прибъгвайте до препарати /химикали/ за премахване на мазолите;

Евентуално, осведомете педикюриса си, че имате диабет;

И при най-малки проблеми с краката, консултирайте се с личния си лекар.

Запомните ли?

1. Как трябва да извършвате огледа на краката си и какво ще търсите да установите при него?
2. Какви правила за обща хигиена трябва да спазвате стриктно?
3. В какво се състоят ежедневните грижи за краката?

8. КАК ДА ОТСЛАБНЕТЕ /отнася се за болни с 2-ри тип диабет/

Отслабването Ви ще спомогне за нормализиране нивото на кръвната захар и ще намали нуждата от прилагане на лекарства /инсулин или таблетки/. То ще се отрази благоприятно и на някои, свързани с наднорменото Ви тегло проблеми, като повишен холестерол, високо кръвно налягане, болки в гърба и ставите.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. Не е необходимо да отслабвате с повече от **1 кг на седмица и 2-4 кг месечно**.
2. Основното средство за отслабване е **намаляването на приема на храна**. Ако смятате, че консумирате определена храна в голямо количество /сладкиши, ориз, тестени изделия, хляб, колбаси, сирене/, необходимо е да намалите количеството и наполовина. Ако пиете вино, бира или друг алкохол, опитвайте се да го избегнете, за да можете да отслабнете.
3. Ако ядете много малко и не употребявате алкохол, възможно е да се открият някои грешки в хранителния режим: за 2-3 дни записвайте точно количеството храна, което приемате. Така може да открият някои ваши грешки, които ще бъдат обсъдени с вашия личен лекар при следващата Ви среща.
4. **Отслабването може да се постигне в две фази:** първа - един ограничен период от време, когато ще приемате по-малко количество храна; втора - период в който ще поемате точно определено количество калории, за да поддържате постигнатото тегло, като ще трябва да се контролирате, за да не възвърнете старите си хранителни навици.
5. Винаги **закусвайте сутрин** и правете по **една малка закуска** между основните храненияя.
6. **Една малка закуска** ще Ви помогне **преди да отидете на гости или на пазар**.
7. Ако огладнеете толкова, че имате чувството, че не можете да издържите до следващата малка закуска или основно хранене, консумирайте някакви зеленчуци /краставици, моркови, домати/.
8. Когато сте жадни, пийте вода или безалкохолни напитки без захар.
9. Не трябва да държите хранителни запаси в къщи, особено в хладилника. Избягвайте да оставяте сладкиши и други сладки неща пред очите си.
10. Търсете помощ от семейството и приятелите си. Не се колебайте да "оставяте" храна в чинията си при всеки възможен случай.
11. Някои хора се страхуват да отслабнат, защото смятат, че ще изглеждат "болни". Вярно е, че нежелателното отслабване може да се свърже със заболяване /напр. лошо контролиран диабет/, но от друга страна желаното отслабване е здравословно и подмладяващо.
12. Да се отслабне е **сравнително лесно**, но **поддържането на постигнатия резултат** е трудна задача.

Главният начин да се постигне това е да се започне с лека и краткотрайна по продължителност

физическа активност, която постепенно **да стане ежедневна** - напр. един час ходене или час и половина каране на колело. **Избягвайте** изтощителните физически усилия, докато не получите известна тренираност. **Консумирайте колкото може по-малко мазнини**, като масло, олио, сирене, колбаси, ядки, пържени храни.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Отслабването Ви ще се отрази благоприятно както върху диабета, така и върху другите Ви здравословни проблеми, свързани с наднорменото тегло;

Основно средство за отслабване е намаляване количеството на приеманата храна и подходящия хранителен режим;

Да се отслабне е сравнително по-лесно, отколкото да се запази намаленото тегло.

Запомнихте ли?

1. Кои са необходимите ограничения в хранителния Ви режим, за да можете да намалите теглото си?
2. Какво е необходимо, за да "задържите" намаленото тегло?

9. БРЕМЕННОСТ И ДИАБЕТ

Вие искате да имате дете и трябва да знаете, че бременността и диабетът са напълно съвместими. Рискът детето Ви да заболее от диабет е малък - той не е по-голям отколкото за жени без диабет. Почти няма случаи бебето да се роди с диабет. Ако кръвната захар е контролирана преди и по време на бременността, също и рискът от вродени аномалии е почти колкото при майки, които не боледуват от диабет.

СЪВЕТИ И ИНФОРМАЦИЯ :

1. Преди забременяването кръвната захар трябва да бъде колкото се може по-близо до нормалната. От това зависи как да планирате бременността си. Следователно, Вие трябва да знаете как сама може да адаптирате инсулиновата си дозировка към стойностите на кръвната захар. **Планирайте бременността**, като си осигурите надеждна контрацепция. Ако имате усложнения от диабета Ви е необходима специална консултация.

2. По време на бременността компенсацията на диабета не е по-трудна от обикновено, заради съвременното лечение /самоконтролът, честите инсулинови инжекции и спазването на подходяща диета/. **По време на бременността вие се нуждаете от специални грижи.**

3. За да протече **раждането нормално**, възможно е да бъдете хоспитализирана около две седмици преди термина.

4. За да имате здраво бебе, трябва да постигнете отличен контрол на диабета. Необходимо е да поканите **близките си** да Ви **придружават по време на консултациите.**

5. Относно кърменето няма специални условия, то е както при всяка друга жена.

6. Бременността не може да бъде причина за късните усложнения на диабета. Ако вече такива са налице, те няма да се влошат, ако се положат необходимите грижи.

НАЙ-ВАЖНИТЕ ПРЕПОРЪКИ !

Консултирайте се с вашия лекар без отлагане, когато:

планирате бременността си;

при забременяването;

по време на бременността.

Запомните ли?

1. Каква е вероятността детето Ви да се разболее от диабет или да има вродени аномалии?
2. Какво е най-важно да се прави преди забременяването?
3. Лечението на диабета по време на бременността по-трудно ли е от обичайното?
4. Има ли някакви специални условия около кърменето на детето?
5. Бременността може ли да бъде причина за късните усложнения на диабета?