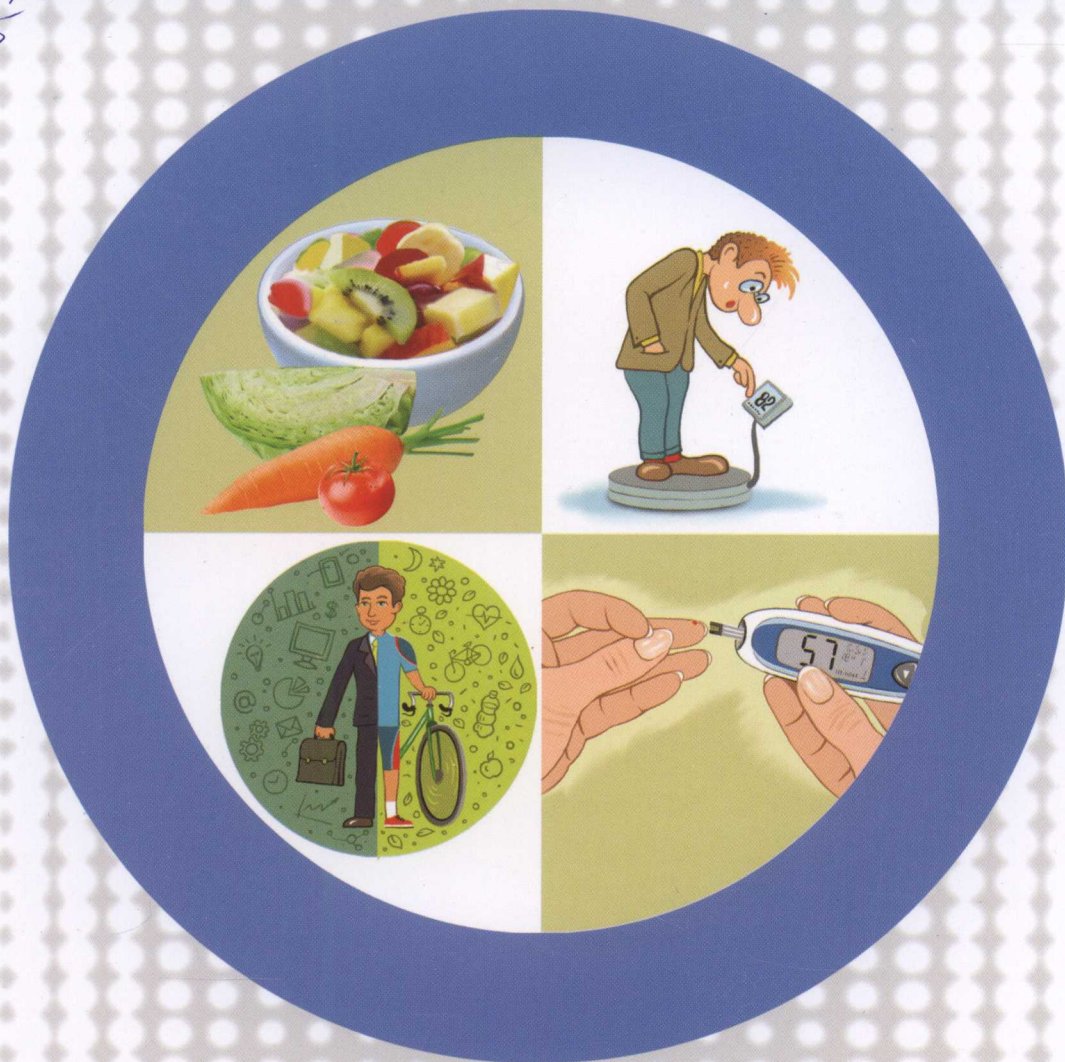




616.379
S 95



SUPT EDUCAȚIONAL DESTINAT PERSOANELOR ADULTE CU DIABET ZAHARAT TIP 2



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



Ministerul Sănătății,
Muncii și Protecției Sociale

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

616.379
S 95

**SUPPORT
EDUCAȚIONAL
DESTINAT PERSOANELOR
ADULTE CU DIABET
ZAHARAT TIP 2**

757632

Universitatea de Stat de
Medicină și Farmacie
«Nicolae Testemițanu»

Biblioteca Științifică Medicală

sl. 2



CURPINS

De ce este important să citiți și să urmați recomandările acestui ghid?.....	3
Abecedarul pacientului cu diabet zaharat.....	4
Trusa persoanei cu diabet zaharat tip 2.....	6
Specialiștii de sprijin pentru persoana cu diabet tip 2.....	8
Ce este diabetul zaharat?.....	10
Cum se menține echilibrul glucozei într-un corp sănătos?.....	11
Cum apare diabetul zaharat?.....	13
Cum poate fi depistat diabetul zaharat?.....	17
Care sunt semnele diabetului zaharat de tip 2?.....	21
Diabetul zaharat poate fi prevenit!.....	23

Un mod de viață sănătos pentru persoanele cu diabet zaharat de tip 2

Mâncați sănătos!.....	25
Faceți mișcare!.....	28
Mentineți-vă greutatea și slăbiți, dacă e nevoie!.....	35
Renunțați la fumat și alcool!.....	40
Evitați stresul!.....	43
Respectați un echilibru între muncă și odihnă!.....	45
Respectați cu strictețe tratamentul, mergeți regulat la medic!.....	46

Regimul alimentar

Regimul alimentar al persoanei cu diabet.....	48
La cumpărături.....	60
Apa.....	66
Ceaiul și cafeaua.....	67
Alimentația persoanei cu diabet zaharat și cu exces de greutate.....	68
Alimentația persoanei cu diabet zaharat tratată cu insulină.....	85

Tratamentul persoanei cu diabet zaharat tip 2

De ce trebuie să tratați diabetul zaharat tip 2, chiar dacă nu vă doare nimic?.....	95
Tratamentul noninsulinic în diabetul zaharat tip 2.....	96
Terapia cu insulină.....	100

Complicațiile cronice ale diabetului zaharat

Complicațiile cronice ale diabetului zaharat și controlul acestora.....	115
Protejați-vă ochii!.....	118
Protejați-vă rinichii!.....	119
Prevenirea piciorului diabetic.....	122
Mențineți-vă picioarele active!.....	127
Prevenirea bolilor cardiovasculare	128

Complicațiile acute ale diabetului zaharat

Hipoglicemia(zahăr scăzut în sânge).....	130
Autocontrolul glicemiei.....	133
Hipoglicemia nocturnă.....	134
Hipoglicemia la volan: pentru o călătorie fără primejdie.....	135
Hipoglicemia falsă.....	135
Cetoacidoza.....	138
Prevenire.....	142
Automonitorizarea și autocontrolul în diabetul zaharat.....	144