

616.379

J 93

DU



Proiect  
**Viață Sănătoasă**  
Reducerea poverii bolilor netransmisibile

# JURNALUL DE AUTOMONITORIZARE ȘI AUTOCONTROL AL PERSOANEI CU DIABET ZAHARAT TIP 2

BIBLIOTECA  
SĂNĂTĂȚII 

*„Diabetul zaharat  
nu este o boală, ci un  
mod de viață.”*

M. Bergher



Ministerul Sănătății,  
Muncii și Protecției Sociale  
al Republicii Moldova



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun Svizra  
Confederaziun Svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
Schweizerisches Eidgenössisches Departement für  
Auswärtige Angelegenheiten, Entwicklung und  
Kooperation SDC

Swiss TPH



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

Acest jurnal a fost elaborat în cadrul proiectului „Viață Sănătoasă: Reducerea poverii bolilor netransmisibile” finanțat de Biroul de Cooperare al Elveției și implementat de Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică.

616.513  
J 93

# JURNALUL DE AUTOMONITORIZARE ȘI AUTOCONTROL AL PERSOANEI CU DIABET ZAHARAT TIP 2

*„Diabetul zaharat nu  
este o boală, ci un  
mod de viață.”*

M. Bergher

Acest Jurnal este elaborat în cadrul activităților Proiectului „Viață Sănătoasă: reducerea poverii bolilor netransmisibile”, finanțat de Biroul de cooperare al Elveției și realizat de Institutul Elvețian Tropical și de Sănătate Publică.

**Jurnalul de automonitorizare și autocontrol al persoanei cu diabet zaharat tip 2** face parte din

Seria BIBLIOTECA SĂNĂTĂȚII în oficiul medicului de familie.

762545



DU

CHIȘINĂU 2020

## CUPRINS

Informații despre persoana cu diabet zaharat tip 2 .....	4
De ce este nevoie de autocontrol? .....	5
Ce să faceți dacă aveți diabet zaharat tip 2? .....	6
De ce să tratați, dacă nu vă doare nimic? .....	8
Ce doriți să obțineți de la tratament? .....	9
Ce trebuie să faceți pentru a învinge diabetul zaharat tip 2? .....	11
Principiile alimentației sănătoase .....	12
Care sunt produsele ce influențează nivelul glucozei? .....	17
Exemple de produse pentru calcularea cantității de glucide și calorii .....	18
Exercițiul fizic și diabetul zaharat tip 2 .....	20
Tratamentul medicamentos .....	21
Preparatele de insulină .....	22
Automonitorizarea și autocontrolul valorilor glicemice .....	24
Complicațiile diabetului zaharat tip 2 .....	30
Cum puteți preveni apariția complicațiilor cronice ale diabetului zaharat tip 2? .....	31
Hipoglicemia .....	32
Hiperglicemia .....	33
Modele de completare a jurnalului de autocontrol .....	35
Jurnalul de autocontrol .....	38
Indicatorii clinici și paraclinici pe care trebuie să-i monitorizați .....	66