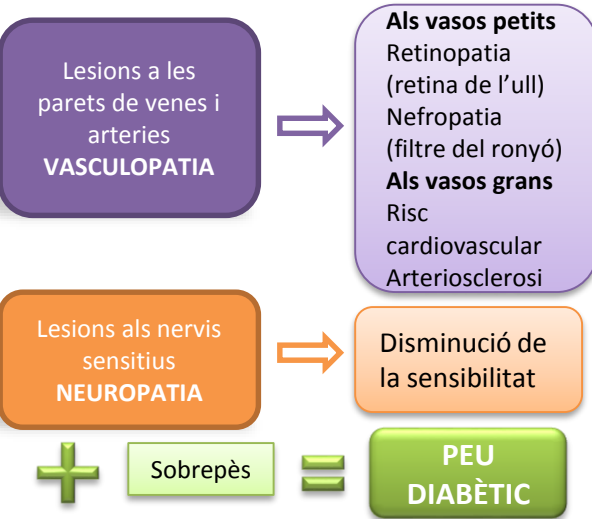


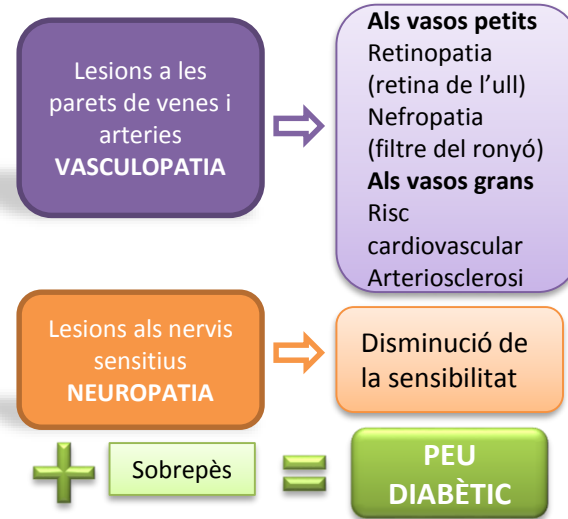
Complicacions diabetis

Nivells elevats de glucèmia de forma permanent poden ocasionar a llarg termini:



Complicacions diabetis

Nivells elevats de glucèmia de forma permanent poden ocasionar a llarg termini:



Diagnòstic

Per diagnosticar una diabetis cal que es doni alguna de les següents situacions:

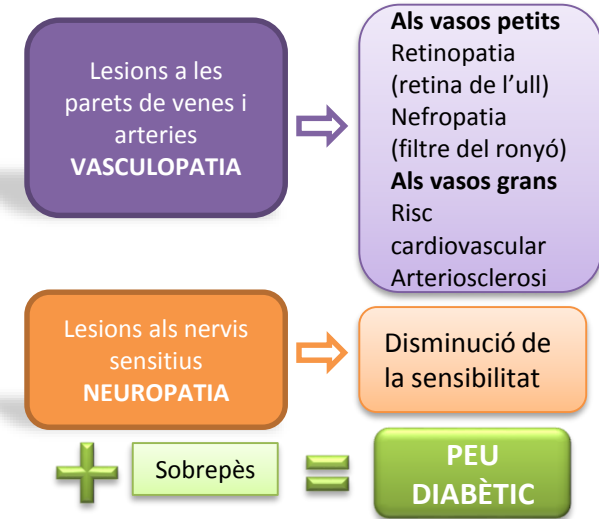
- Una glucèmia basal superior a 126 mg/dl, en dues ocasions
- Una G2H del TTOG superior a 200 mg/dl, en dues ocasions
- Una glucèmia a l'atzar superior a 200 mg/dl, a més dels símptomes típics (poliúria, polidípsia i pèrdua de pes)

Automesura de la glucèmia

L'autoanàlisi de la glucèmia capil·lar (AGC) o per punció al dit és una tècnica senzilla que es pot fer a casa. Només es necessita un aparell de mesura, les tires reactives i un punxador o llanceta.

Complicacions diabetis

Nivells elevats de glucèmia de forma permanent poden ocasionar a llarg termini:



Diagnòstic

Per diagnosticar una diabetis cal que es doni alguna de les següents situacions:

- Una glucèmia basal superior a 126 mg/dl, en dues ocasions
- Una G2H del TTOG superior a 200 mg/dl, en dues ocasions
- Una glucèmia a l'atzar superior a 200 mg/dl, a més dels símptomes típics (poliúria, polidípsia i pèrdua de pes)

Automesura de la glucèmia

L'autoanàlisi de la glucèmia capil·lar (AGC) o per punció al dit és una tècnica senzilla que es pot fer a casa. Només es necessita un aparell de mesura, les tires reactives i un punxador o llanceta.

Diagnòstic

Per diagnosticar una diabetis cal que es doni alguna de les següents situacions:

- Una glucèmia basal superior a 126 mg/dl, en dues ocasions
- Una G2H del TTOG superior a 200 mg/dl, en dues ocasions
- Una glucèmia a l'atzar superior a 200 mg/dl, a més dels símptomes típics (poliúria, polidípsia i pèrdua de pes)

Automesura de la glucèmia

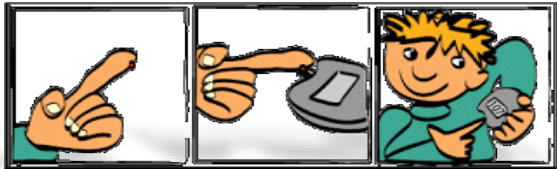
L'autoanàlisi de la glucèmia capil·lar (AGC) o per punció al dit és una tècnica senzilla que es pot fer a casa. Només es necessita un aparell de mesura, les tires reactives i un punxador o llanceta.

Com utilitzar l'aparell?

Al mercat hi ha molts tipus d'aparells, cal triar el que millor s'adapti a les nostres necessitats.

Passos a seguir:

1. Renteu-vos les mans i eixugueu-les. Si és possible, utilitzeu aigua tèbia perquè millora la circulació de la sang.
2. Feu una punció a la punta del dit per obtenir una gota de sang.
3. Col·loqueu la gota de sang a la tira reactiva seguint les indicacions.
4. Inseriu la tira reactiva a l'aparell de mesura.
5. Espereu uns segons per a poder veure els resultats.
6. Recordeu d'apuntar l'hora, el dia i el valor obtingut de la mesura al vostre full de medicació de glucèmia.

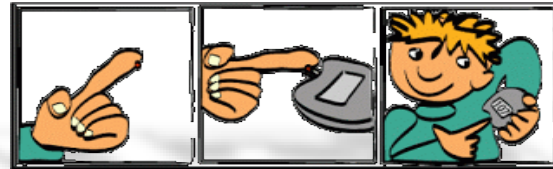


Com utilitzar l'aparell?

Al mercat hi ha molts tipus d'aparells, cal triar el que millor s'adapti a les nostres necessitats.

Passos a seguir:

1. Renteu-vos les mans i eixugueu-les. Si és possible, utilitzeu aigua tèbia perquè millora la circulació de la sang.
2. Feu una punció a la punta del dit per obtenir una gota de sang.
3. Col·loqueu la gota de sang a la tira reactiva seguint les indicacions.
4. Inseriu la tira reactiva a l'aparell de mesura.
5. Espereu uns segons per a poder veure els resultats.
6. Recordeu d'apuntar l'hora, el dia i el valor obtingut de la mesura al vostre full de medicació de glucèmia.

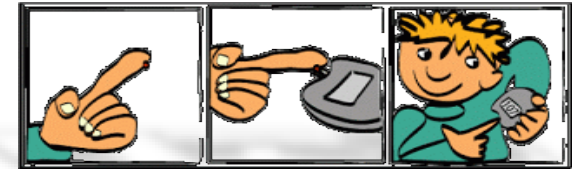


Com utilitzar l'aparell?

Al mercat hi ha molts tipus d'aparells, cal triar el que millor s'adapti a les nostres necessitats.

Passos a seguir:

1. Renteu-vos les mans i eixugueu-les. Si és possible, utilitzeu aigua tèbia perquè millora la circulació de la sang.
2. Feu una punció a la punta del dit per obtenir una gota de sang.
3. Col·loqueu la gota de sang a la tira reactiva seguint les indicacions.
4. Inseriu la tira reactiva a l'aparell de mesura.
5. Espereu uns segons per a poder veure els resultats.
6. Recordeu d'apuntar l'hora, el dia i el valor obtingut de la mesura al vostre full de medicació de glucèmia.



Tractament

El tractament es basa en tres punts bàsics, que han d'estar en equilibri:

Dieta

- ↓ consum d'aliments rics en sucres i greixos.
- Prioritzar aliments rics en fibra: verdures i hortalisses.
- Distribuir adequadament al llarg del dia aliments rics en hidrats de carboni:
- Respectar el s' àpats (de 4 a 6 al dia), i els horaris.

Medicació

- Medicaments Orals: Regulen el nivell de glucosa en sang (metformina, sulfanilurees, acarbosa, etc)
- La insulina: hormona pròpia del nostre organisme i necessària per a la vida, cal injectar-la.

Exercici físic

- Cada persona pot triar el tipus d'exercici, cal que:
- es practiqui regularment (a diari i mateixa hora)
 - no cal fer excessos
 - millor si es programa, per evitar inestabilitzar la diabetis

Tractament

El tractament es basa en tres punts bàsics, que han d'estar en equilibri:

Dieta

- ↓ consum d'aliments rics en sucres i greixos.
- Prioritzar aliments rics en fibra: verdures i hortalisses.
- Distribuir adequadament al llarg del dia aliments rics en hidrats de carboni:
- Respectar el s' àpats (de 4 a 6 al dia), i els horaris.

Medicació

- Medicaments Orals: Regulen el nivell de glucosa en sang (metformina, sulfanilurees, acarbosa, etc)
- La insulina: hormona pròpia del nostre organisme i necessària per a la vida, cal injectar-la.

Exercici físic

- Cada persona pot triar el tipus d'exercici, cal que:
- es practiqui regularment (a diari i mateixa hora)
 - no cal fer excessos
 - millor si es programa, per evitar inestabilitzar la diabetis

Tractament

El tractament es basa en tres punts bàsics, que han d'estar en equilibri:

Dieta

- ↓ consum d'aliments rics en sucres i greixos.
- Prioritzar aliments rics en fibra: verdures i hortalisses.
- Distribuir adequadament al llarg del dia aliments rics en hidrats de carboni:
- Respectar el s' àpats (de 4 a 6 al dia), i els horaris.

Medicació

- Medicaments Orals: Regulen el nivell de glucosa en sang (metformina, sulfanilurees, acarbosa, etc)
- La insulina: hormona pròpia del nostre organisme i necessària per a la vida, cal injectar-la.

Exercici físic

- Cada persona pot triar el tipus d'exercici, cal que:
- es practiqui regularment (a diari i mateixa hora)
 - no cal fer excessos
 - millor si es programa, per evitar inestabilitzar la diabetis