

# РЪКОВОДСТВО ЗА ОБСЪЖДАНЕ, КОЕТО ДА ВИ ПОМОГНЕ ДА ГОВОРИТЕ С ВАШИЯ ЛЕКУВАЩ ЛЕКАР

По-долу са дадени някои фактори, за които се знае, че причиняват колебания в кръвната захар.

## □ Лекарството, което приемам

*Дали сегашното Ви лечение е най-подходящо за Вас?*

Различните лекарства за диабет, включително и инсулините влияят различно на нивата на кръвната захар и могат да доведат до различни резултати при различни хора. Не сте сами. Важно е да се чувствате уверени и доволни от контрола на Вашия диабет, да се придържате максимално към предписаното Ви лечение, хранителен и двигателен режим. Ако така не постигате задоволителен контрол на кръвната захар, защо не попитате Вашия лекар дали дозите на лекарствата са подходящи за Вас или дали има други, по-подходящи възможности за лечение?

## □ Моето хранене

*Може ли Вашият лекар да Ви препоръча по-добър начин на хранене при Вашето лечение?*

Един добър план за хранене би следвало да отговаря на Вашия график, хранителни навици и лечение. Помолете Вашия лекар да Ви помогне да намерите правилния режим на хранене, който да допълни Вашето лечение на диабета и да Ви помогне да постигнете прицелно ниво на кръвната захар.

## □ Когато не се чувствам добре

*Вашата сегашна или хронична болест влияе ли върху лечението на Вашия диабет?*

Ако имате настинка, грип или страдате от алергии, това може да повлияе върху лечението на диабета и следователно да Ви пречи да постигнете прицелното ниво на контрол на кръвната захар. Кажете на Вашия лекар за всякакво друго медицинско състояние, ако имате такова.

Малки промени в сегашното Ви лечение може да Ви помогне да контролирате по-добре кръвната захар по време на съпътстващата болест.

## □ Моето ниво на активност

*Вашето ниво на физическа активност влияе ли върху контрола на кръвната захар?* Редовните физически упражнения и здравословното хранене в комбинация с адекватно / индивидуално лечение на диабета са важни за контрол на случаите на висока и ниска захар. Говорете с Вашия лекар за физическите упражнения, които са най-подходящи за Вас. Той ще може да Ви каже, ако Ви е нужна промяна в нивото на активност, във Вашата храна или лечение за постигане на по-добър баланс на кръвната захар.

## □ Случаите, в които се чувствам без настроение и стресиран/а

*Обсъдете с Вашия лекар нивата на стрес и емоционален баланс, тъй като тези фактори могат да повлияят върху Вашия гликемичен контрол.*

При контрола на хронично състояние като диабета може да има емоционална тежест. Не сте сами, много хора с диабет често изпитват случаи на високи нива на умора и тревожност, свързани с диабета. Стресът от ежедневиен контрол с различни резултати в нивата на кръвната захар може да е обезсърчаващ. Разговаряйте с Вашия лекар, той може да Ви насърчи като Ви помогне да намерите най-доброто за Вас лечение и подходящ хранителен и двигателен режим.