

Andrej Zeyfang und Irene Feucht für die Arbeitsgemeinschaft
Diabetes und Geriatrie der DDG

© Kirchheim-Verlag, Mainz

SGS_DE

2., überarbeitete
Auflage, genehmigt
für das DMP T2 DM,
anerkannt durch
BAS und DDG

Fit bleiben und älter werden mit Diabetes

Seitenübersicht

.....

Inhalte

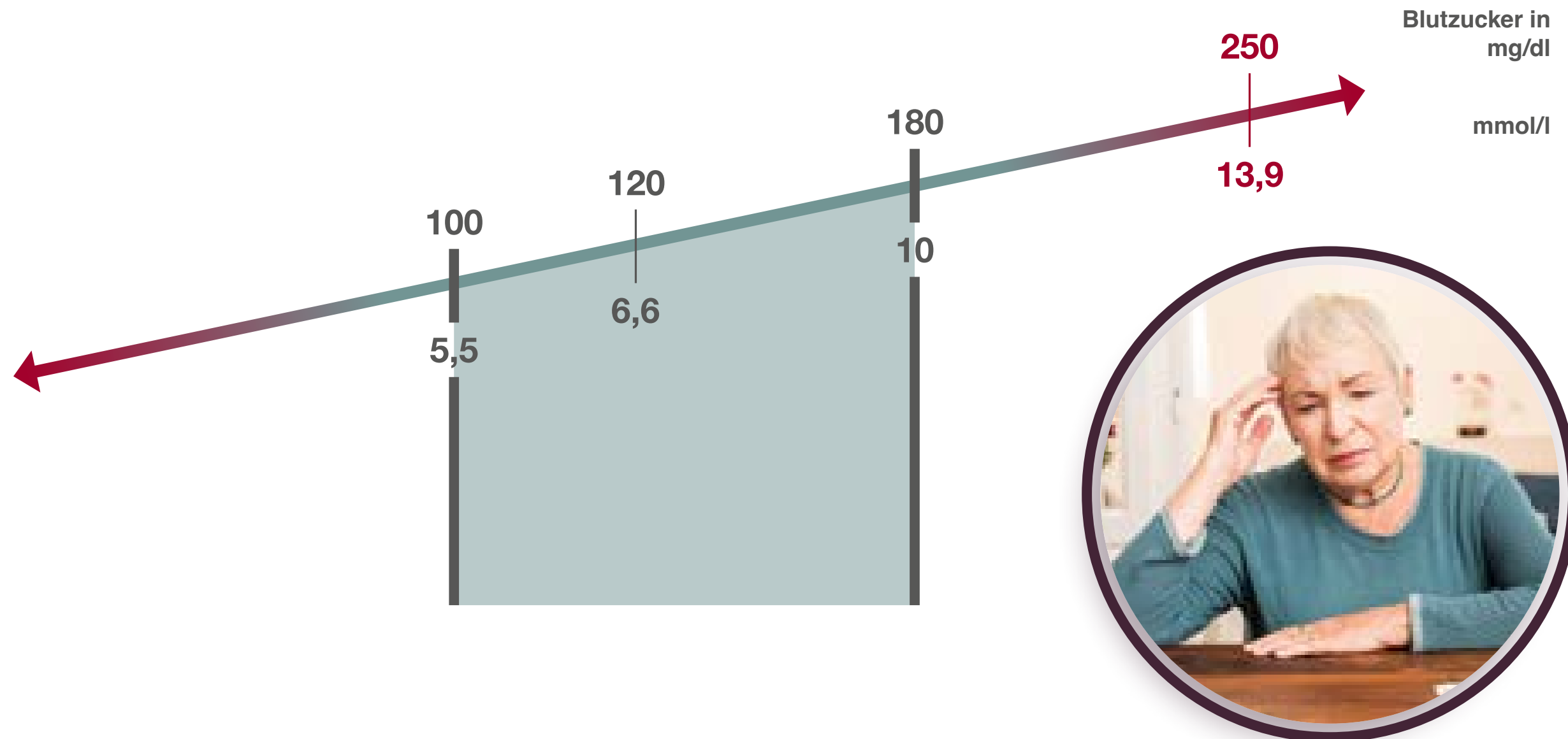
- Was ist Diabetes mellitus?
- Ernährung
- Behandlung ohne Insulin
- Behandlung mit Insulin
- Selbstkontrolle
- Folgeerkrankungen
- Fußpflege



**Ihr Diabetes-
Team**

Was ist Diabetes mellitus?

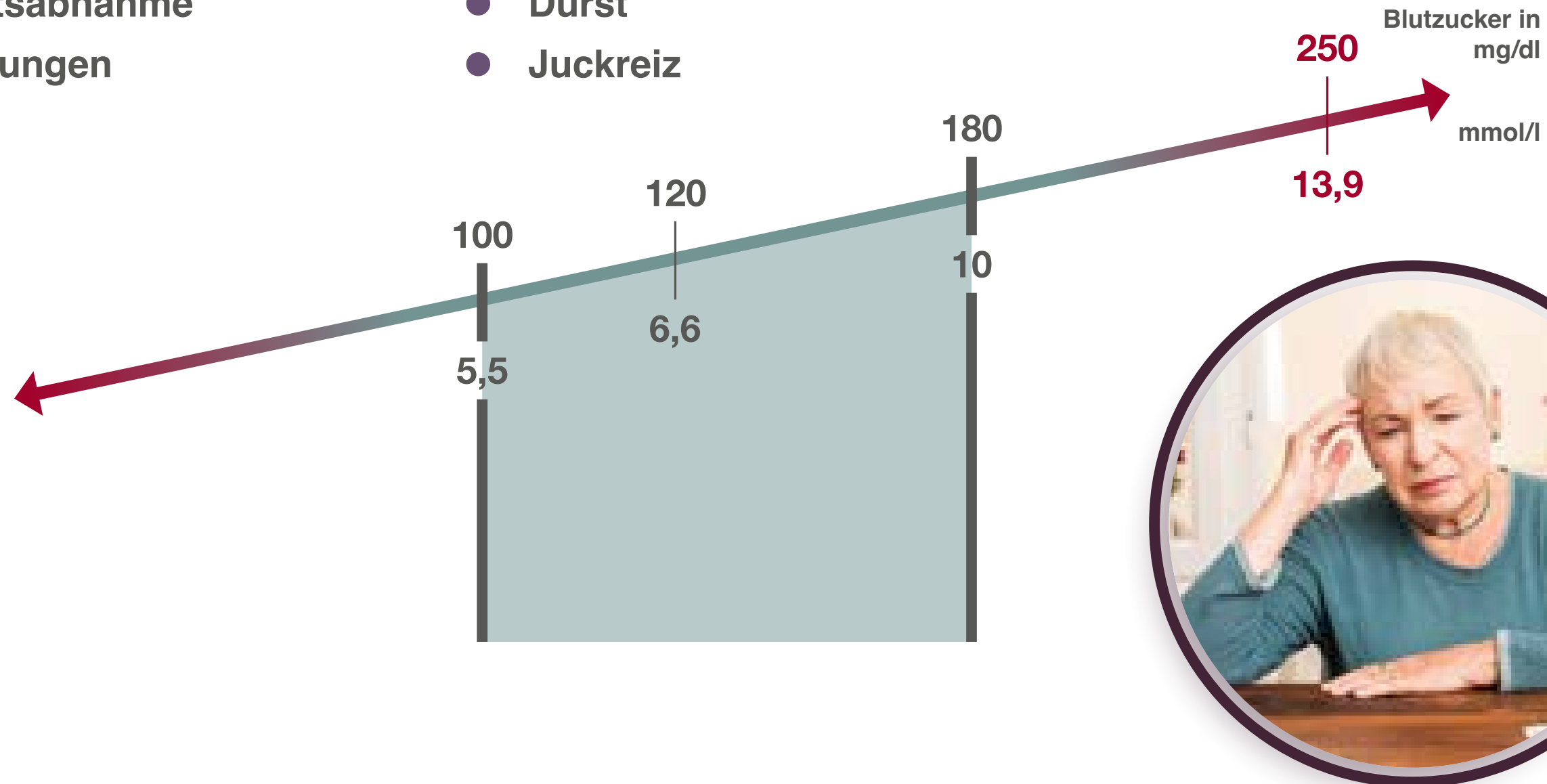
Anzeichen für hohe Blutzuckerwerte:



Was ist Diabetes mellitus?

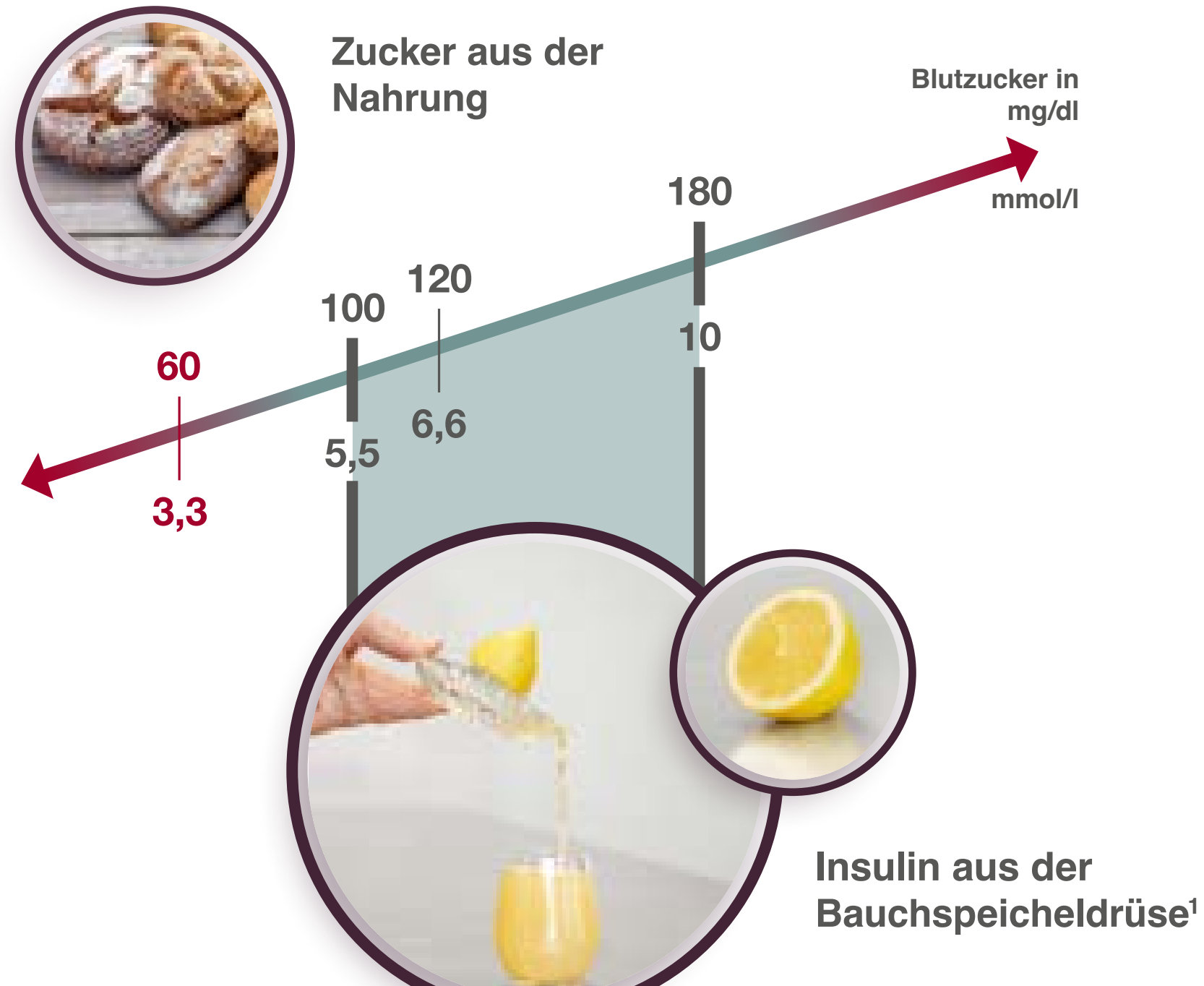
Anzeichen für hohe Blutzuckerwerte:

- Häufiges Wasserlassen
- Blasenschwäche
- Gewichtsabnahme
- Sehstörungen
- Müdigkeit
- Harnwegsinfekte
- Durst
- Juckreiz

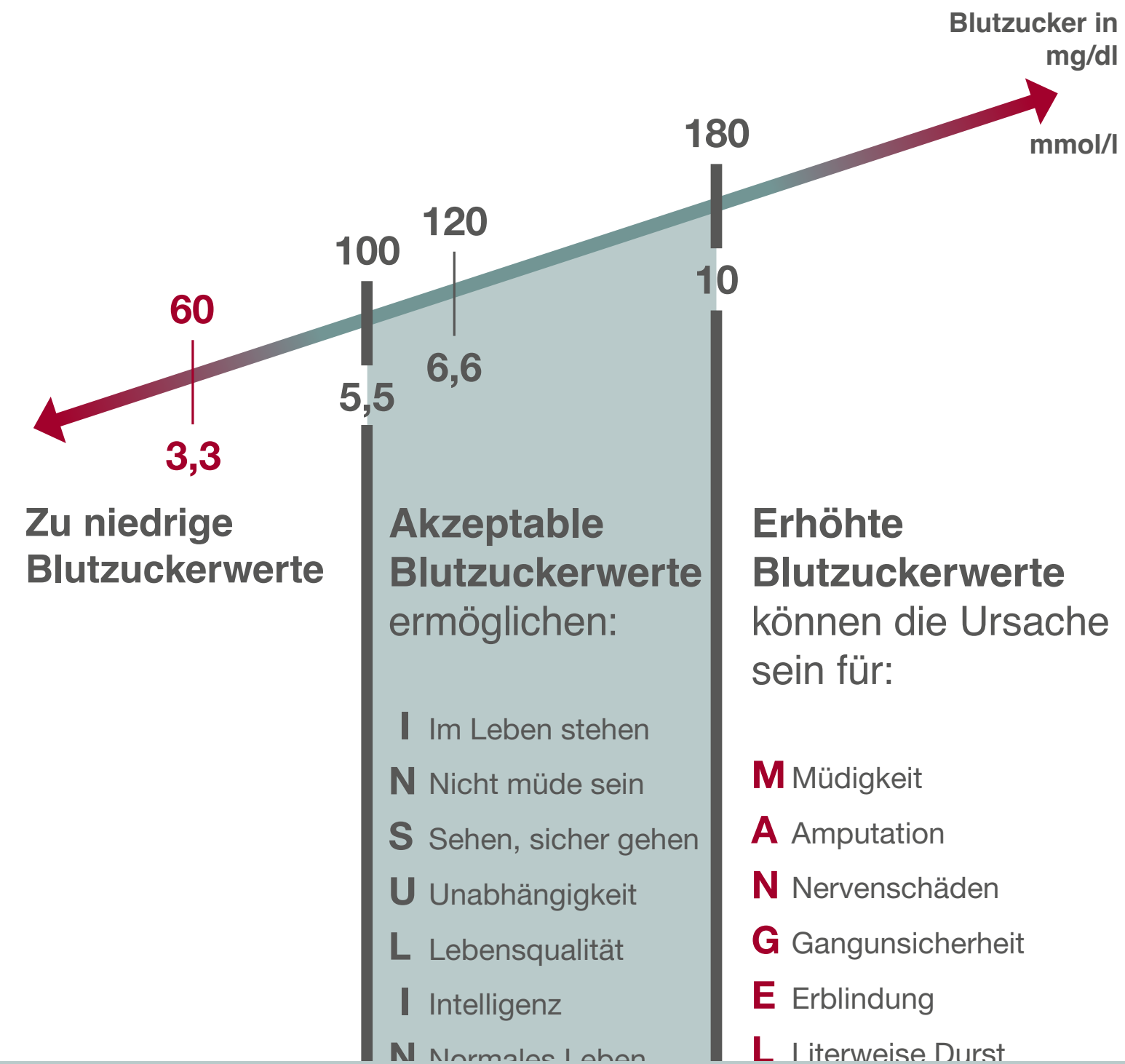


Was ist Diabetes mellitus?

Normaler Stoffwechsel

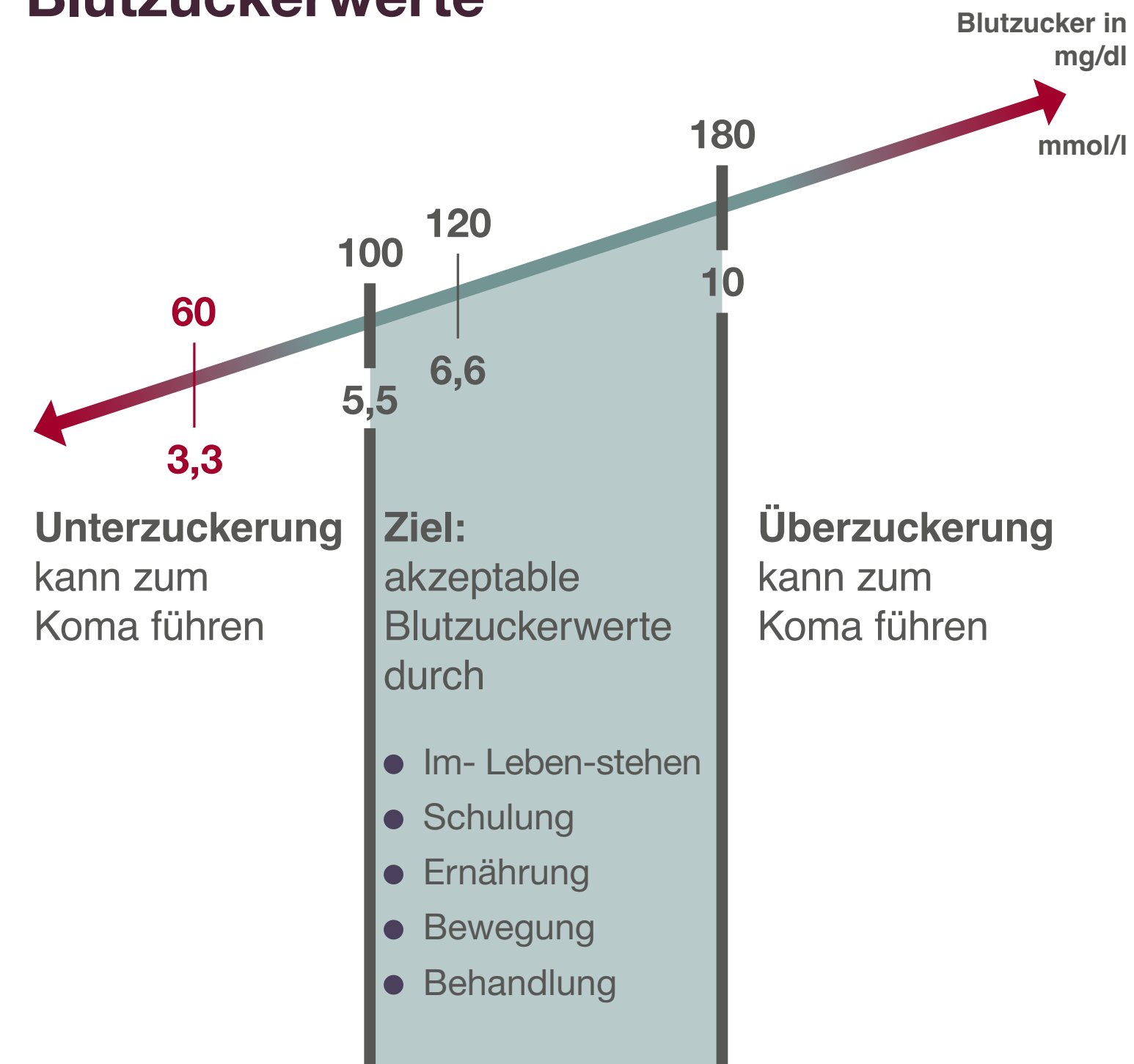


Was ist Diabetes mellitus?



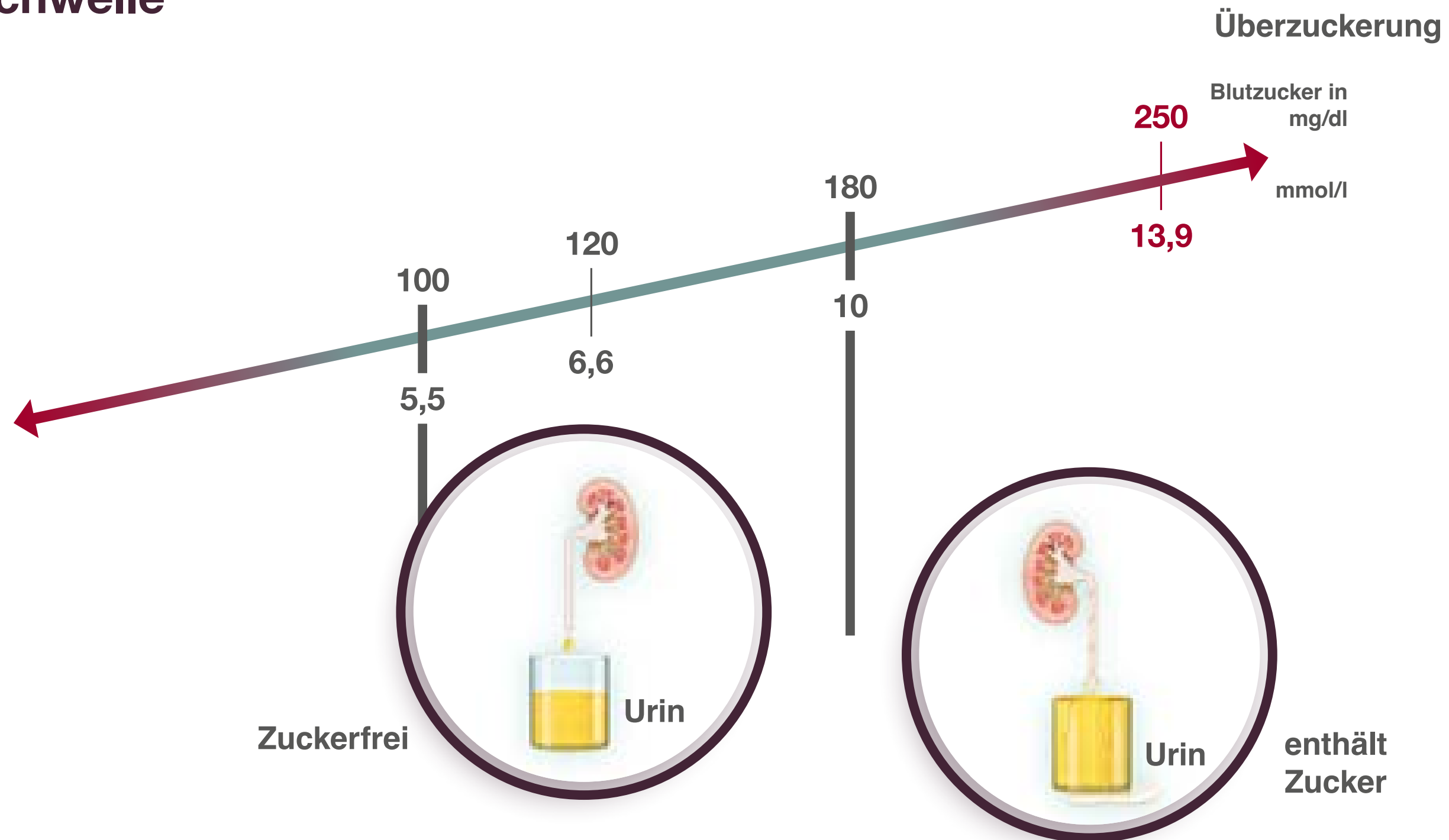
Was ist Diabetes mellitus?

Blutzuckerwerte



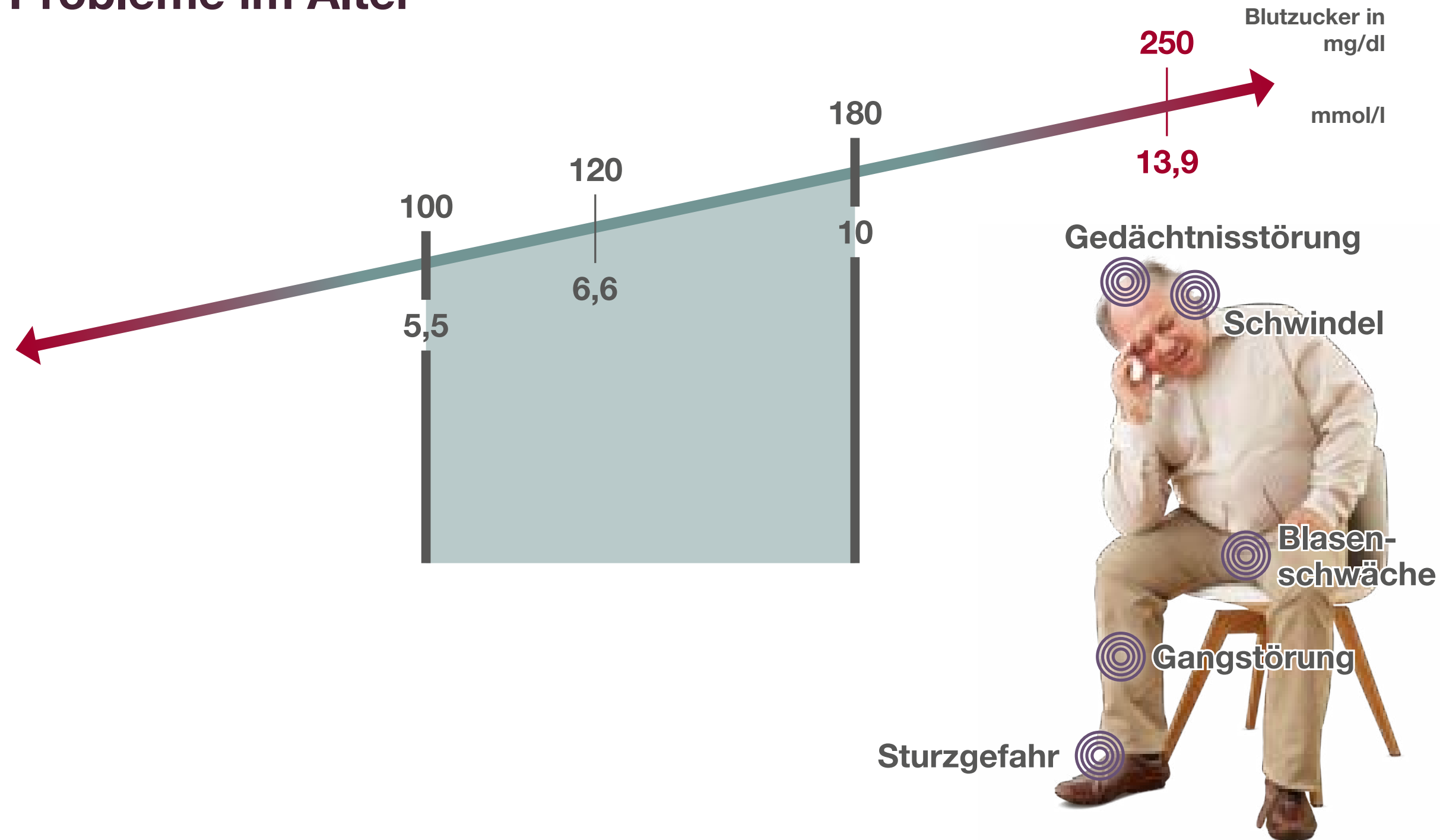
Was ist Diabetes mellitus?

Nierenschwelle



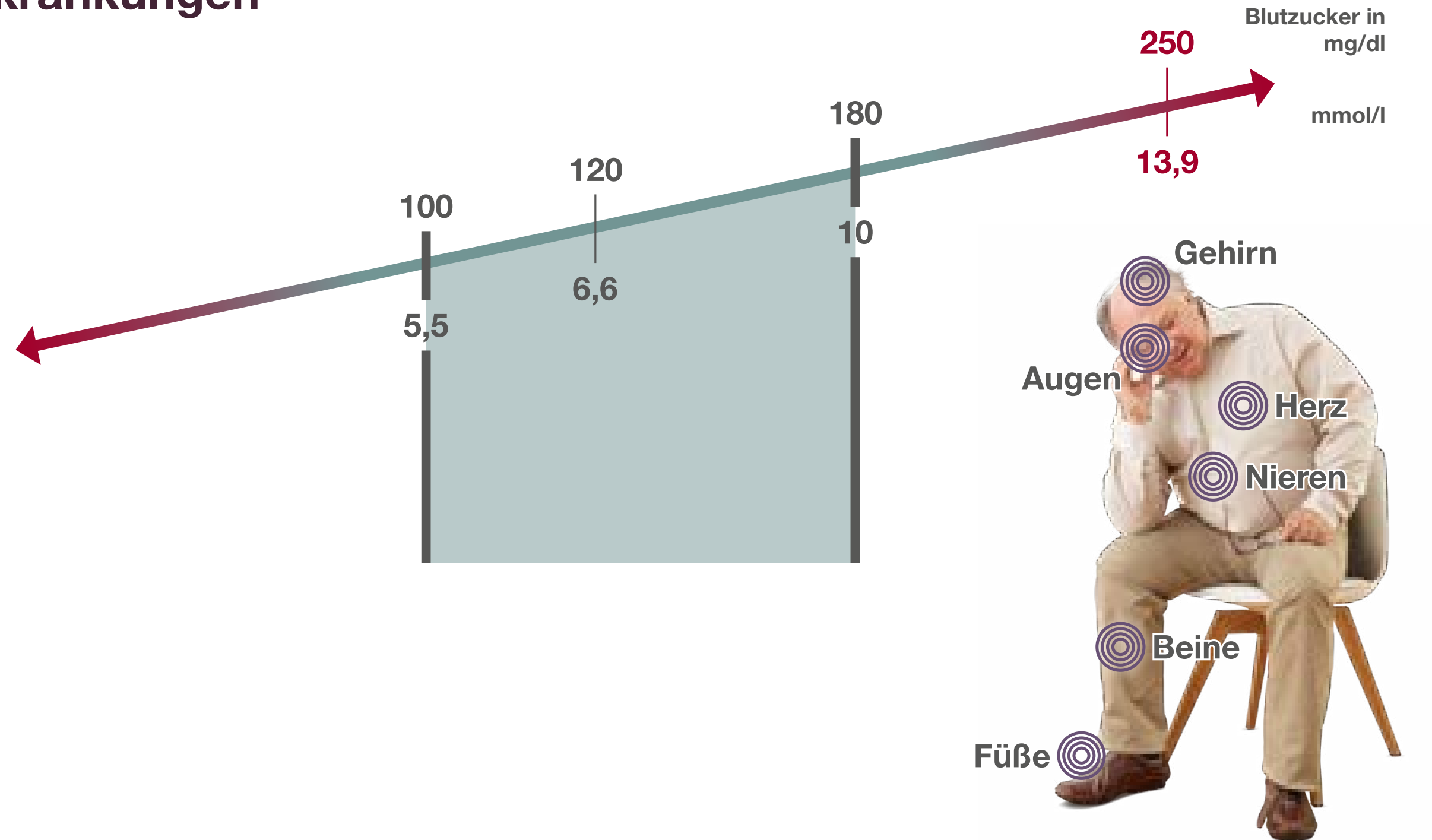
Was ist Diabetes mellitus?

Häufige Probleme im Alter



Was ist Diabetes mellitus?

Folgeerkrankungen



Ernährung

So ernähren Sie sich richtig



Ernährung

So ernähren Sie sich richtig

- **Brot**
 - **Reis**
 - **Teigwaren**
 - **Kartoffeln**
- zu jeder Hauptmahlzeit



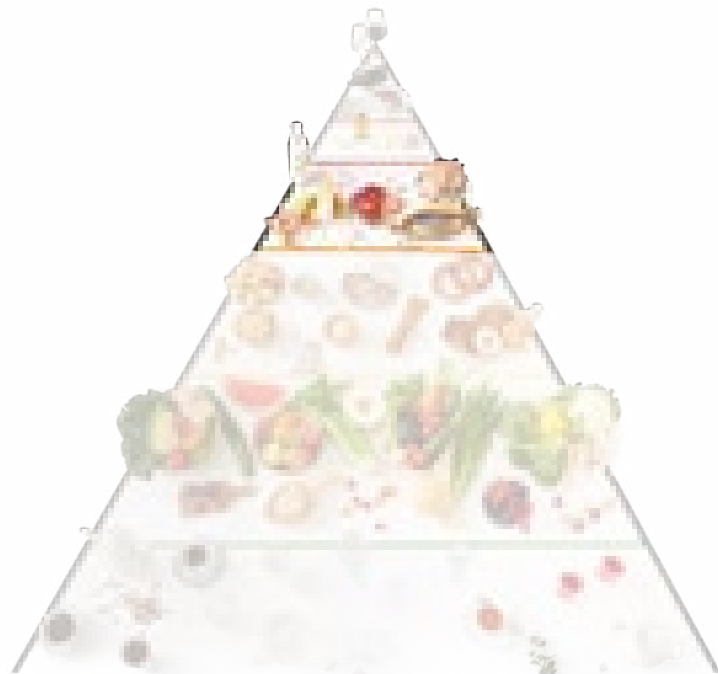
Ernährung

- **Gemüse in ausreichender Menge roh oder/und gekocht**
mittags und abends



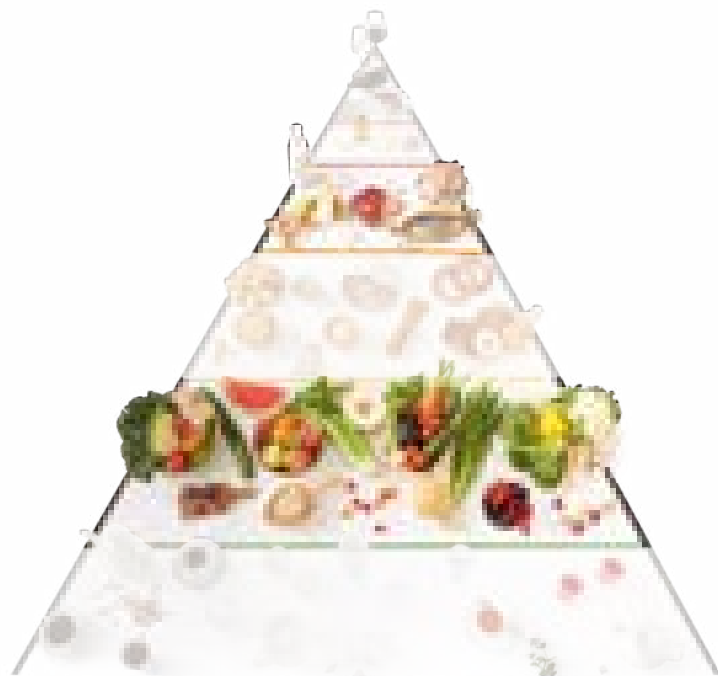
Ernährung

- **Fleisch**
 - **Wurst**
 - **Eier**
 - **Käse**
 - **Fisch**
- als Beilage



Ernährung

- **Täglich 1 Hand voll Obst und 1 Milchprodukt**



Ernährung

- Nur gute Fette und Öle verwenden



Ernährung

- Süßstoff zum Süßen von Kaffee und Tee oder Limonade



Ernährung

Ernährungsempfehlungen

..... Zum Frühstück

mindestens 1 Tasse Kaffee oder Tee

**mindestens* 1 Scheibe Mischbrot
oder Vollkornbrot**

mindestens 1 Messerspitze Butter oder
Margarine
1 Teelöffel Marmelade

..... Als Zwischenmahlzeit



* Soll in jeder Mahlzeit enthalten sein!

Ernährung

Ernährungsempfehlungen

..... Zum Mittagessen

eventuell Gemüsesuppe

mindestens* **3 eigroße Kartoffeln gegart oder
1 Tasse gefüllt mit gekochtem
Reis oder gekochten Teigwaren**

mindestens* **1 große Portion Gemüse**

nicht täglich 1 kleine Portion Fleisch,
1–2 mal pro Woche eine Portion
Fisch (besonders Seefisch)

.....

eventuell Quark-Dessert

Als Zwischenmahlzeit

* Soll in jeder Mahlzeit enthalten sein!



Ernährung

Ernährungsempfehlungen

..... Zum Abendessen

mindestens* 1 Scheibe Mischbrot oder Vollkornbrot

mindestens 1 Messerspitze Margarine

mindestens 2 Scheiben magere Wurst oder Käse

mindestens 1 große Portion Gemüse

* Soll in jeder Mahlzeit enthalten sein!



Ernährung

Ernährungsempfehlungen

..... Als Spätmahlzeit

eventuell 1 Tasse Milch und Vollkornbrot oder
1 Stück dunkle Schokolade



Ernährung

Ernährungsempfehlungen

..... Getränke über den Tag verteilt

Regelmäßig,
aber nicht
zu viel über
den Tag
verteilt trinken!

Behandlung ohne Insulin

Stoffwechsel beim übergewichtigen Menschen mit Diabetes

Die Bauchspeicheldrüse wird symbolisch als Zitrone dargestellt.



Medikamente verbessern die Insulinwirkung



Behandlung ohne Insulin

**Medikamente regen die
Bauchspeicheldrüse an**



Die Bauchspeicheldrüse wird symbolisch als Zitrone dargestellt.

Behandlung mit Insulin

**Insulin entlastet die
Bauchspeicheldrüse**



Die Bauchspeicheldrüse wird symbolisch als Zitrone dargestellt.

Behandlung mit Insulin

**Insulin ersetzt die
Bauchspeicheldrüse**



Die Bauchspeicheldrüse wird symbolisch als Zitrone dargestellt.



Selbstkontrolle

Gesundheits-Pass Diabetes DDG



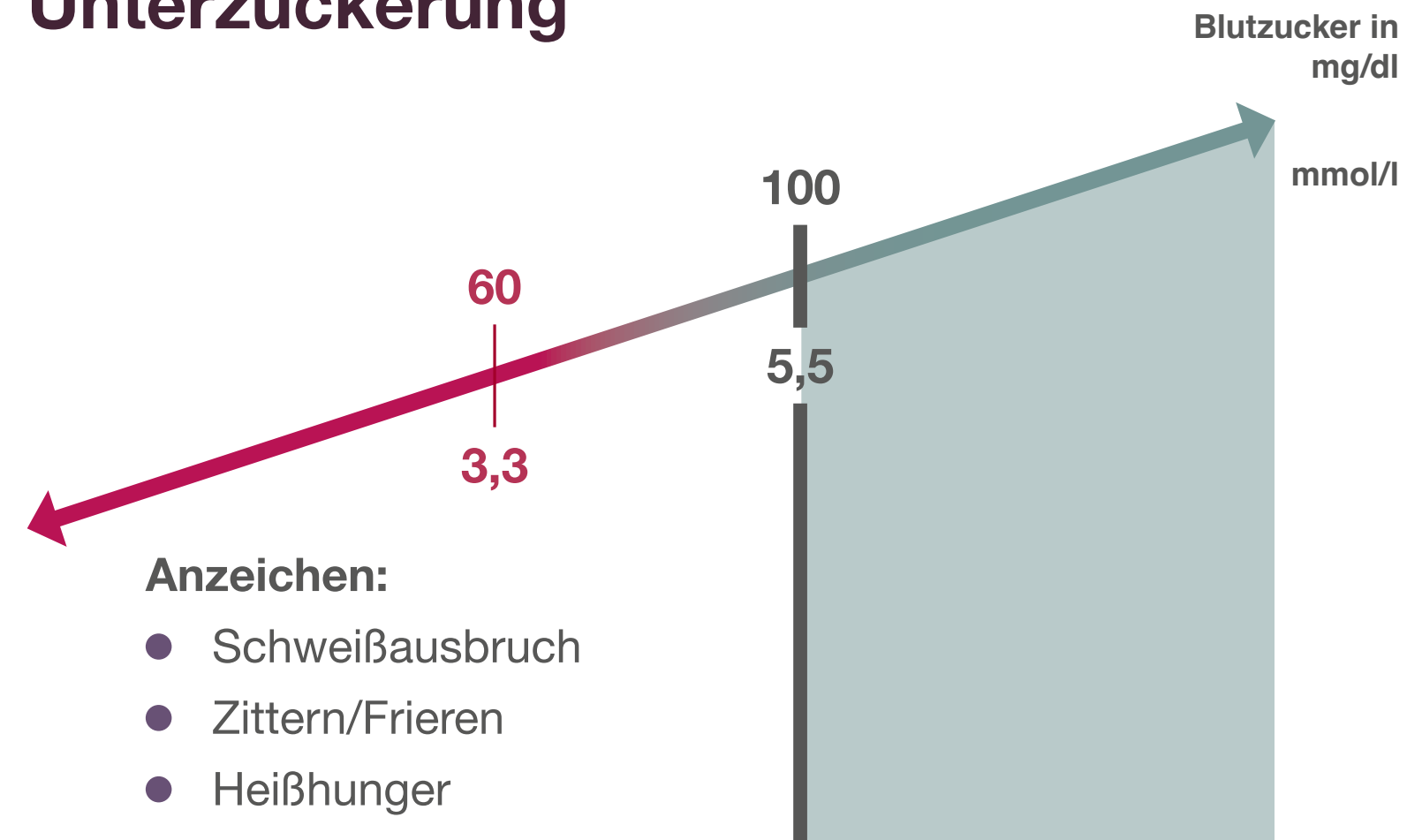
Selbstkontrolle

- Blutzuckermessung
- Diabetes-Tagebuch
- Gesundheits-Pass Diabetes DDG
- Blutdruckmessung
- Körpergewicht



Selbstkontrolle

Unterzuckerung



Anzeichen:

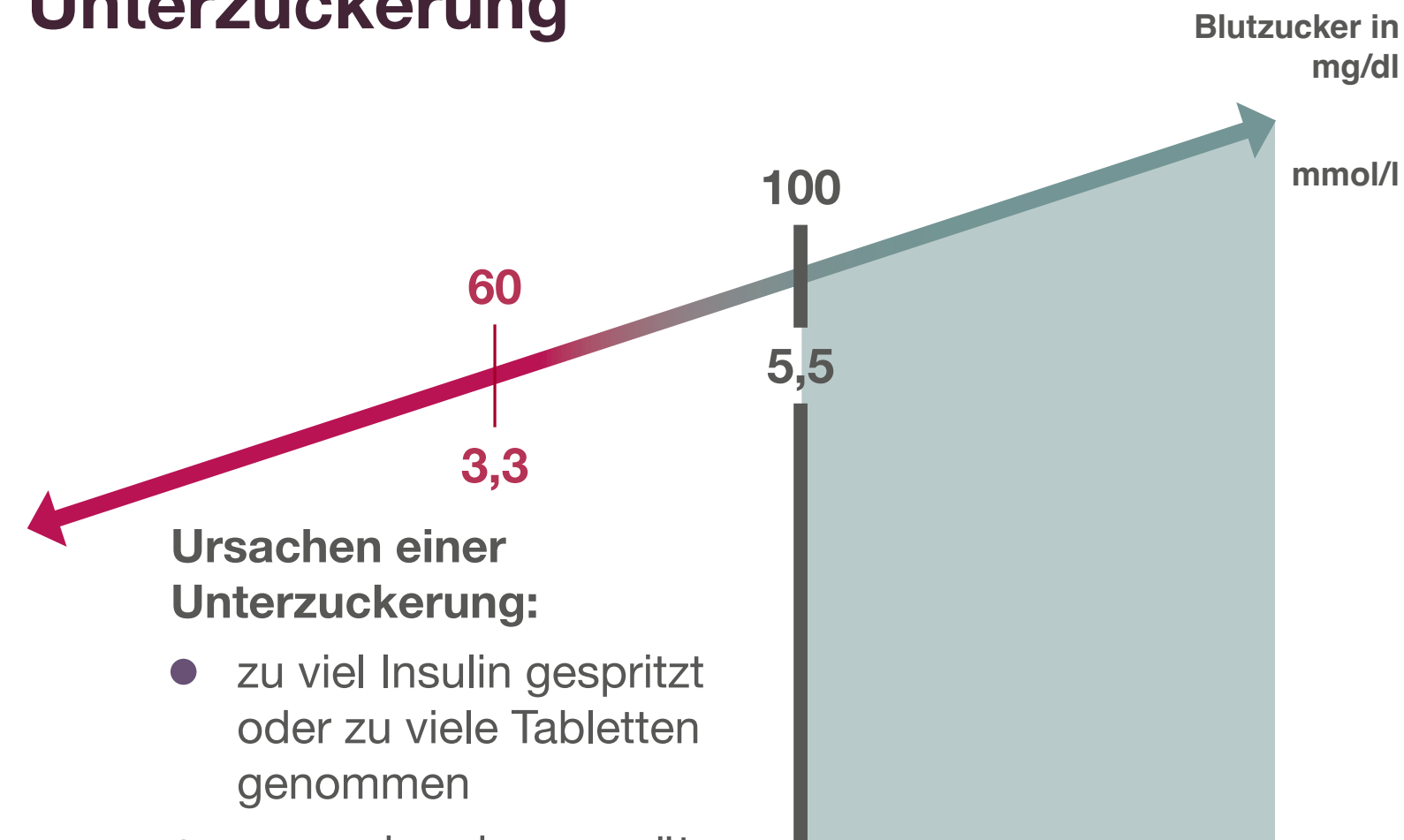
- Schweißausbruch
- Zittern/Frieren
- Heißhunger
- Herzrasen
- Kribbelgefühl
- Kühle, blasse Haut
- Unruhe, Denkstörung
- Bewusstlosigkeit
- Koma

Was tun? Erst essen, dann messen!



Selbstkontrolle

Unterzuckerung



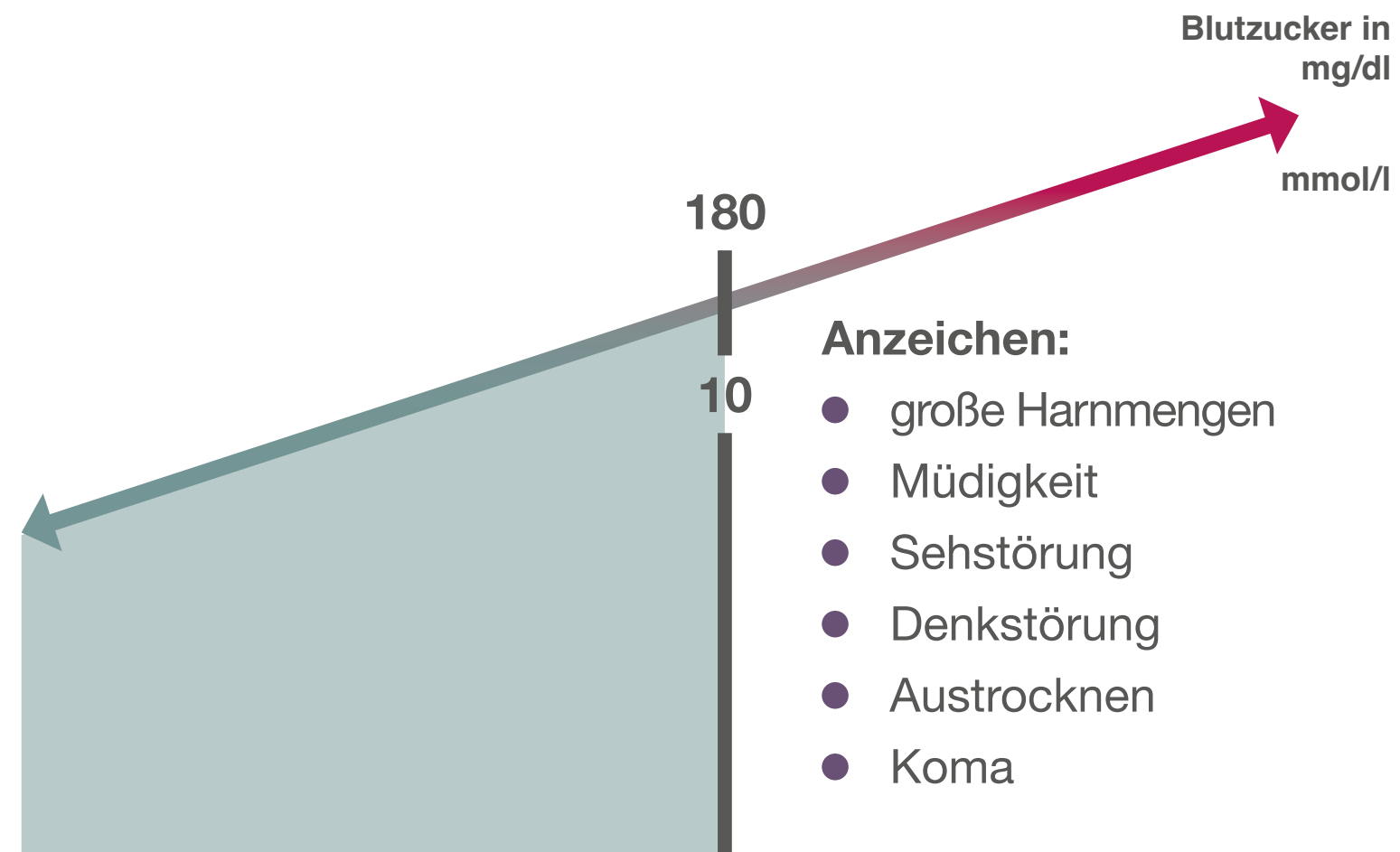
Ursachen einer Unterzuckerung:

- zu viel Insulin gespritzt oder zu viele Tabletten genommen
- zu wenig oder zu spät gegessen
- Alkohol
- außergewöhnliche körperliche Bewegung
- andere/neue Medikamente



Selbstkontrolle

Überzuckerung

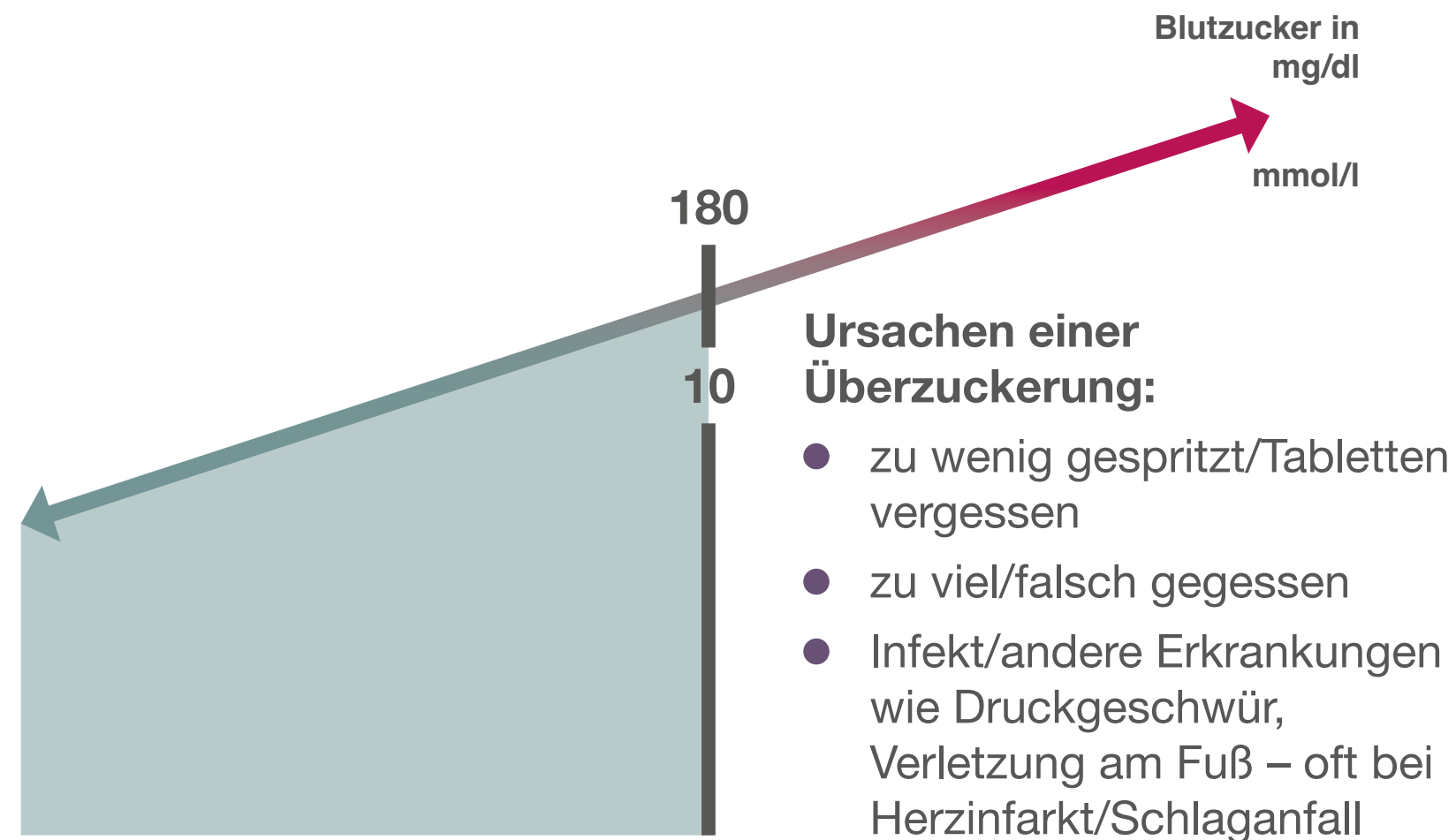


Was tun?

- Viel Wasser trinken!
- Keine Belastungen!
- Hausarzt informieren!

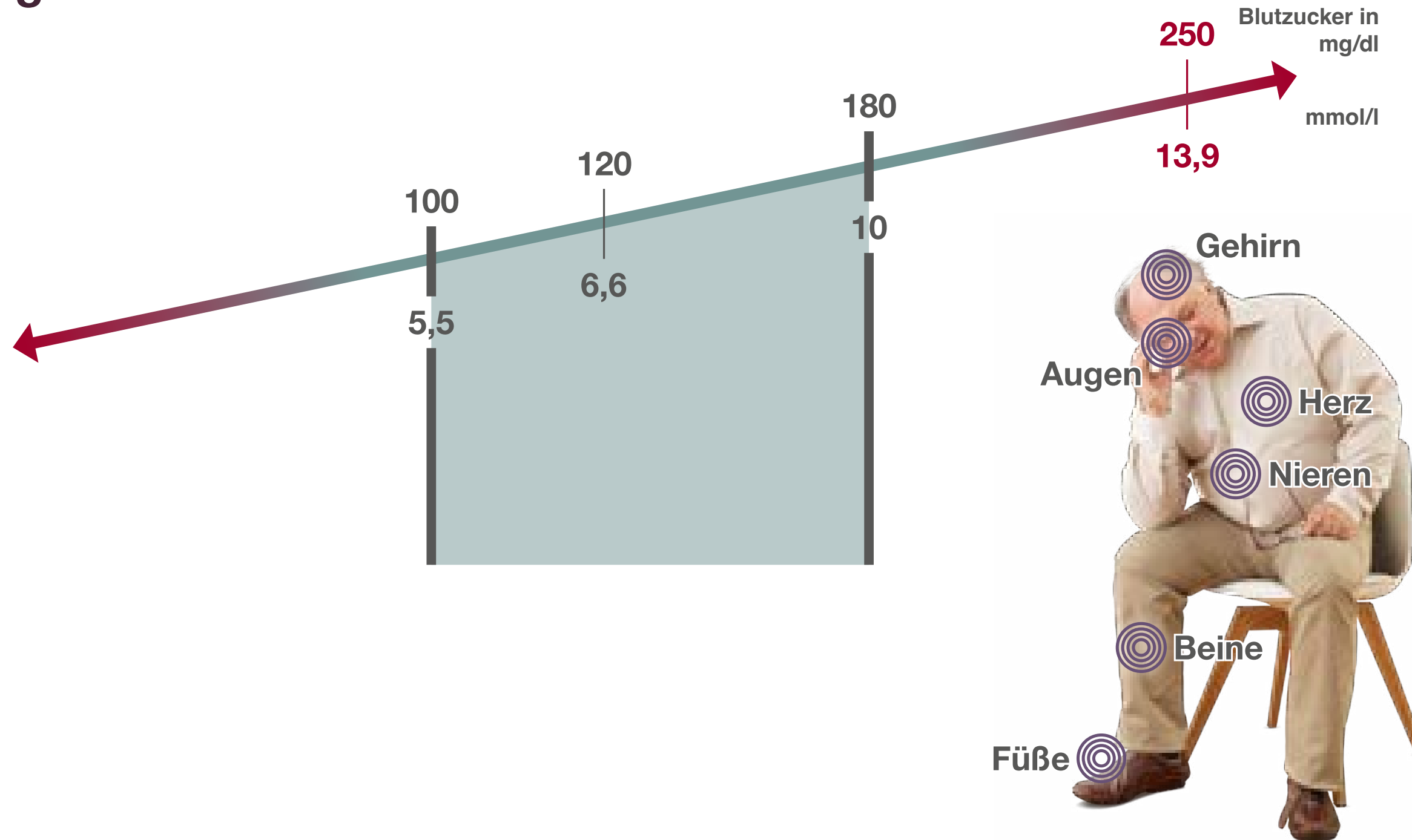
Selbstkontrolle

Überzuckerung



Folgeerkrankungen

Am häufigsten betroffen sind:



Folgeerkrankungen

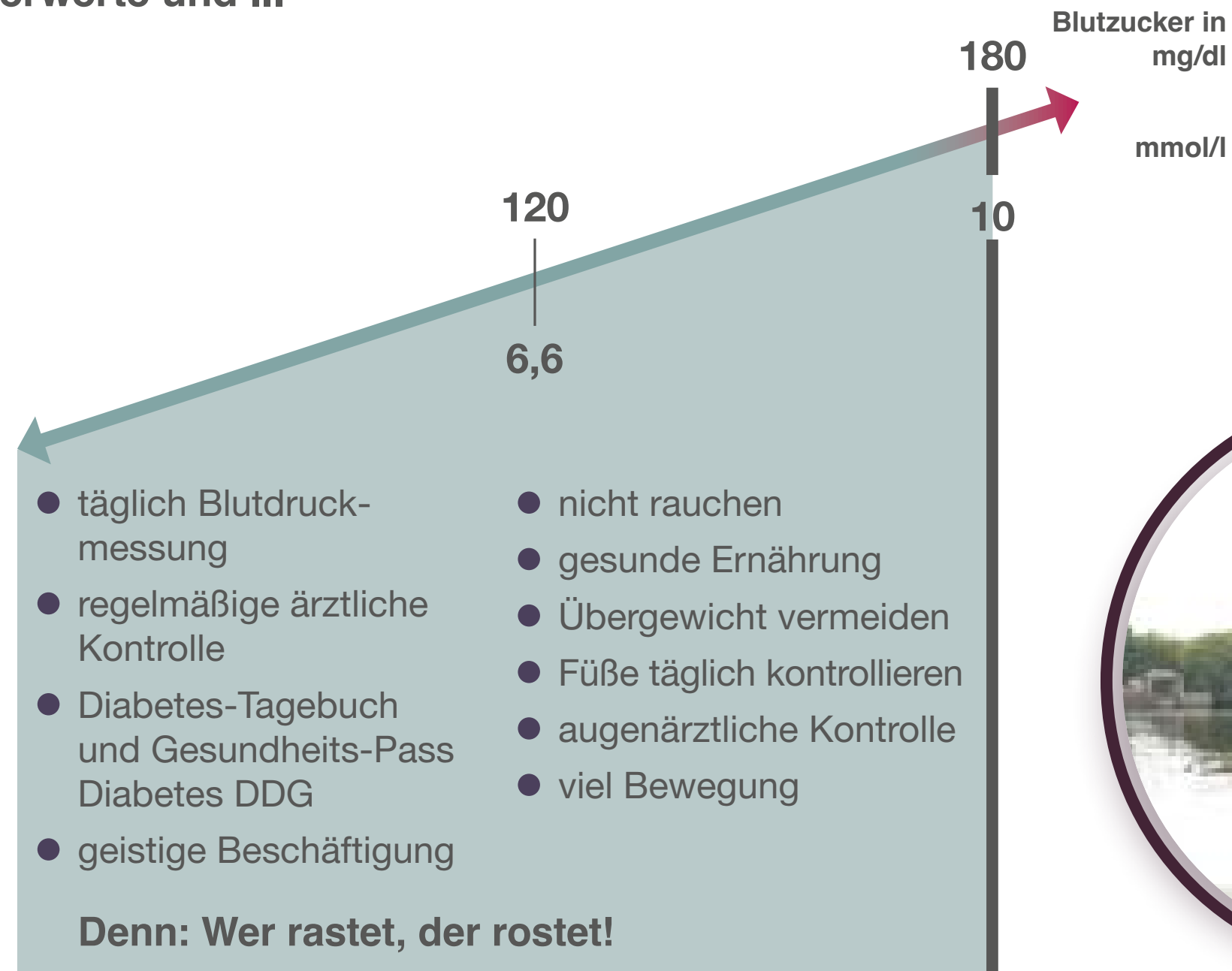
- **Test mit dem Monofilament zur Früherkennung von Nervenschädigung der Beine**
- **Puls tasten zur Früherkennung von schlechter Durchblutung der Beine**

Bei Verletzungen
der Füße
sofort zum Arzt!



Folgeerkrankungen vermeiden

Folgeerkrankungen können vermieden werden durch:
akzeptable Blutzuckerwerte und ...



Fußpflege

Tipps und Empfehlungen zur Fußpflege

- Am besten gehen Sie regelmäßig zu einem erfahrenen, medizinischen Fußpfleger (Podologen).
- Hautschäden/Fußpilz/Hühneraugen rechtzeitig ärztlich behandeln lassen.
- Zehennägel gerade und nicht allzu kurz feilen.
- Zehenzwischenräume und Fußsohlen täglich anschauen.
- Schwielen/Hornhaut vorsichtig mit Bimsstein abtragen.

**Bei Verletzungen
der Füße
sofort zum Arzt!**



Fußpflege

Auf folgende Hilfsmittel sollten Sie verzichten:

- Scheren, Messer, Rasierklingen und Hornhauthobel
- Wärmflaschen, Heizkissen
- Zwischenzehringe, Hühneraugenpflaster und -tropfen
- Salben und Tinkturen für Wunden

Bei Verletzungen
der Füße
sofort zum Arzt!



Fußpflege

So pflegen Sie Ihre Füße

Täglich

- waschen (handwarm, max. 5 Minuten)
- gut abtrocknen
- anschauen
- eincremen
- geeignete Strümpfe und Schuhe tragen
- Schuhe von innen austasten
- nicht barfuß laufen
- Verletzungen vermeiden
- Gehtraining und Fußgymnastik

= **gesunde Füße**





**Ihr Diabetes-
Team**
Bleiben Sie
gesund!

Impressum

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen dem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen.

Herausgeber und Autoren dieses Werkes haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben (insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschter Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, anhand der Beipackzettel zu verschreibender Präparate zu überprüfen, ob die dort gemachten Angaben von denen in diesem Buch abweichen, und seine Verordnung in eigener Verantwortung zu treffen. Wie allgemein üblich wurden Warenzeichen bzw. Namen (z. B. bei Pharmapräparaten) nicht besonders gekennzeichnet.



Alle Rechte vorbehalten

KI50311 2022 (basierend auf 3. Auflage 2018)

© Verlag Kirchheim + Co GmbH

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 14, 55130 Mainz

www.kirchheim-verlag.de

Vertrieb exklusiv über Verlag Kirchheim + Co GmbH

www.kirchheim-shop.de

Die Schulungsslides des Schulungsprogramms SGS sind Bestandteil des Leitfadens „Fit bleiben und älter werden mit Diabetes“.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Um den Textfluss nicht zu stören, wurde bei Patienten und Berufsbezeichnungen die grammatikalisch maskuline Form gewählt. Selbstverständlich sind in diesen Fällen immer Frauen und Männer gemeint.

Design: Unterweger GmbH, Healthcare Communication, Hamburg

Fotos: Sebastian Schmidt, Hamburg

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter **www.kirchheim-shop.de**

DDG (Alman Diyabet Kurumu) Diyabet ve Geriatri Çalışma Grubu adına
Andrej Zeyfang ve Irene Feucht

© Kirchheim-Verlag, Mainz



DMP T2 DM için izinli
ve BAS ve DDG tarafından
tanınan yeniden
düzenlenmiş 2. Baskı.

Diyabetle Dinç Kalarak Yaşlanmak

Seitenübersicht

.....

Konular

..... Diabetes mellitus nedir?

..... Beslenme

..... İnsülinli tedavi

..... İnsülinli tedavi

..... Kendi kendine takip

..... İkincil hastalıklar

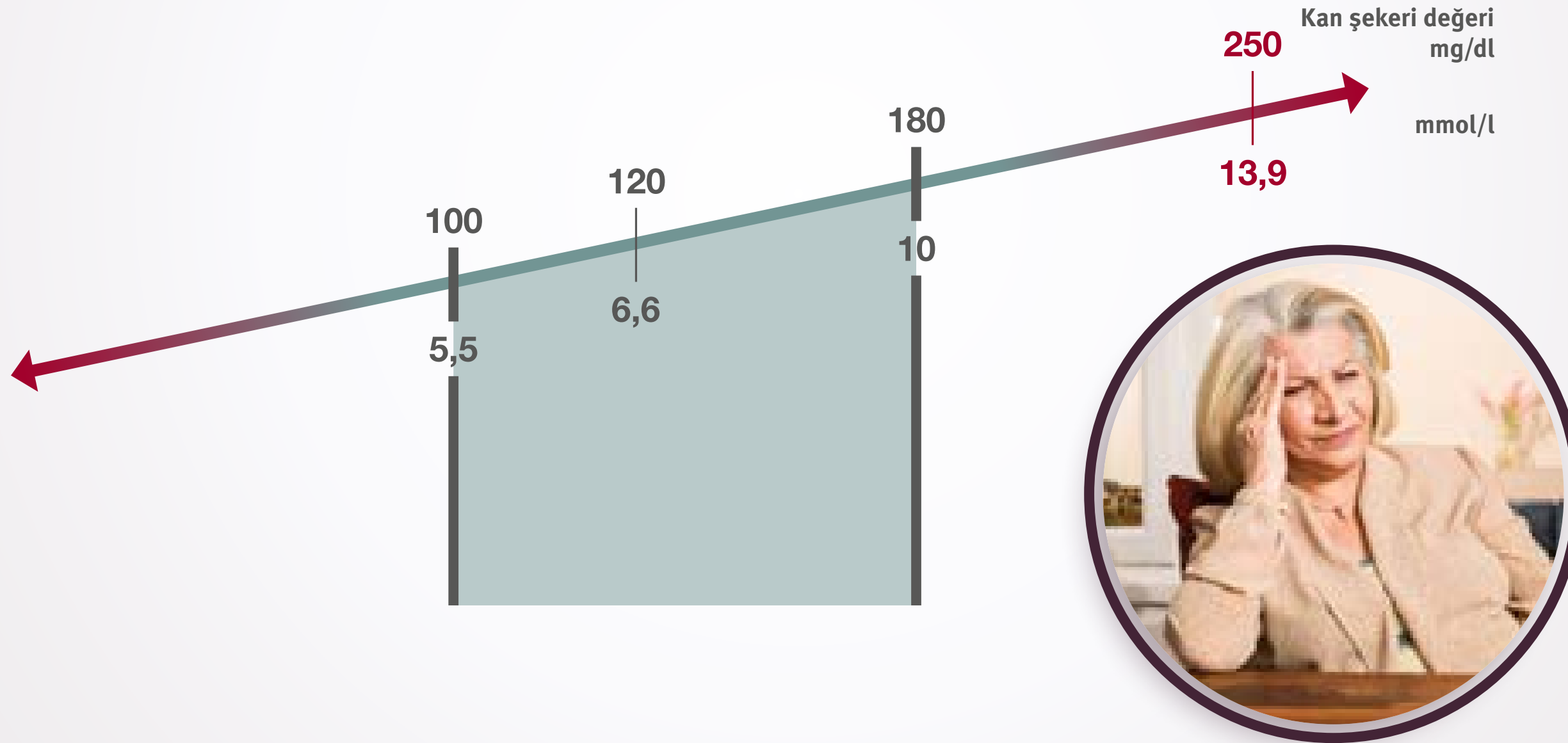
..... Ayak bakımı



Diyabet Ekibiniz

Diabetes mellitus nedir?

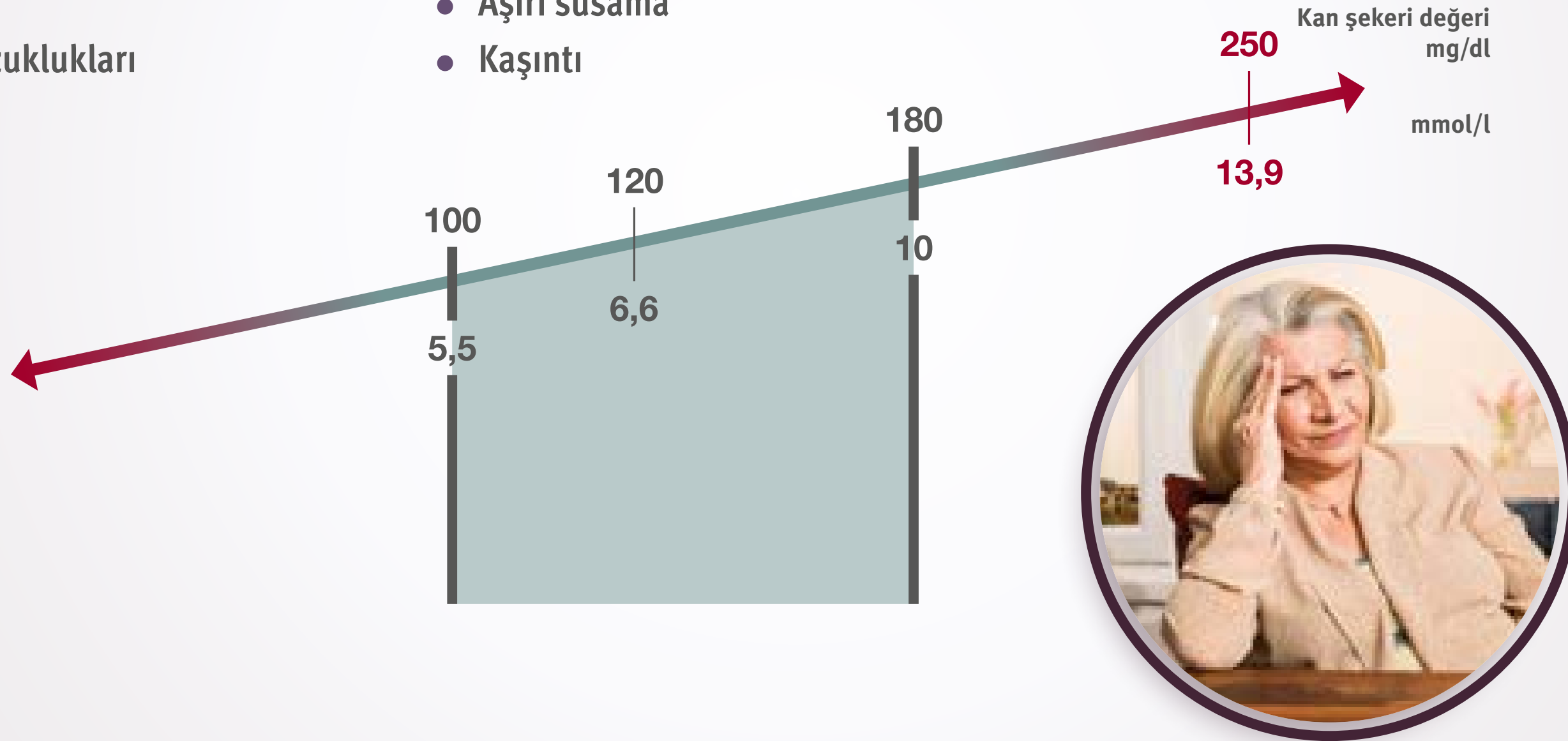
Yüksek kan şekeri belirtileri



Diabetes mellitus nedir?

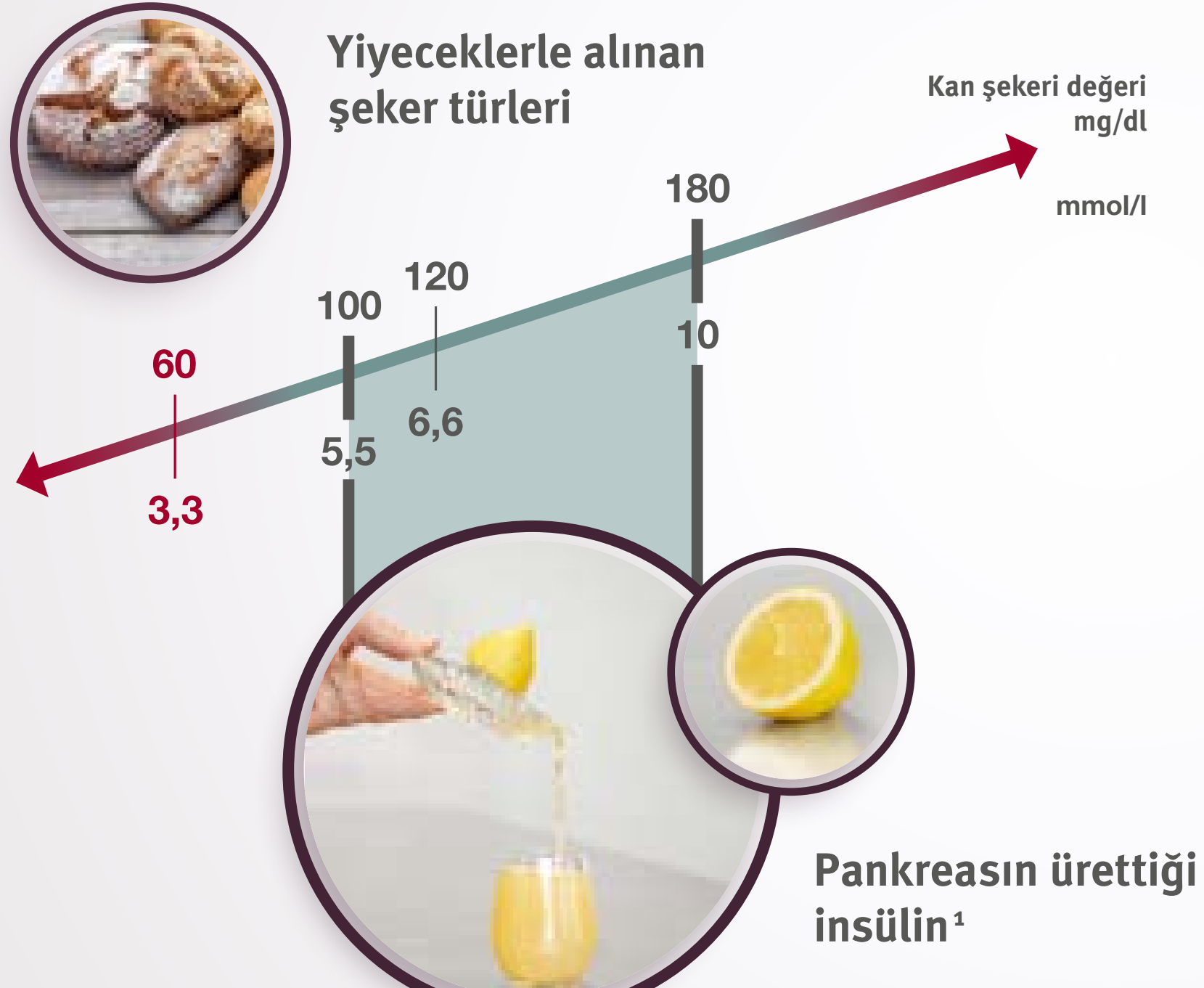
Yüksek kan şekeri belirtileri

- Sık sık idrara çıkma
- İdrar kaçırma
- Kilo kaybı
- Görme bozuklukları
- Yorgunluk
- İdrar yolu enfeksiyonları
- Aşırı susama
- Kaşıntı

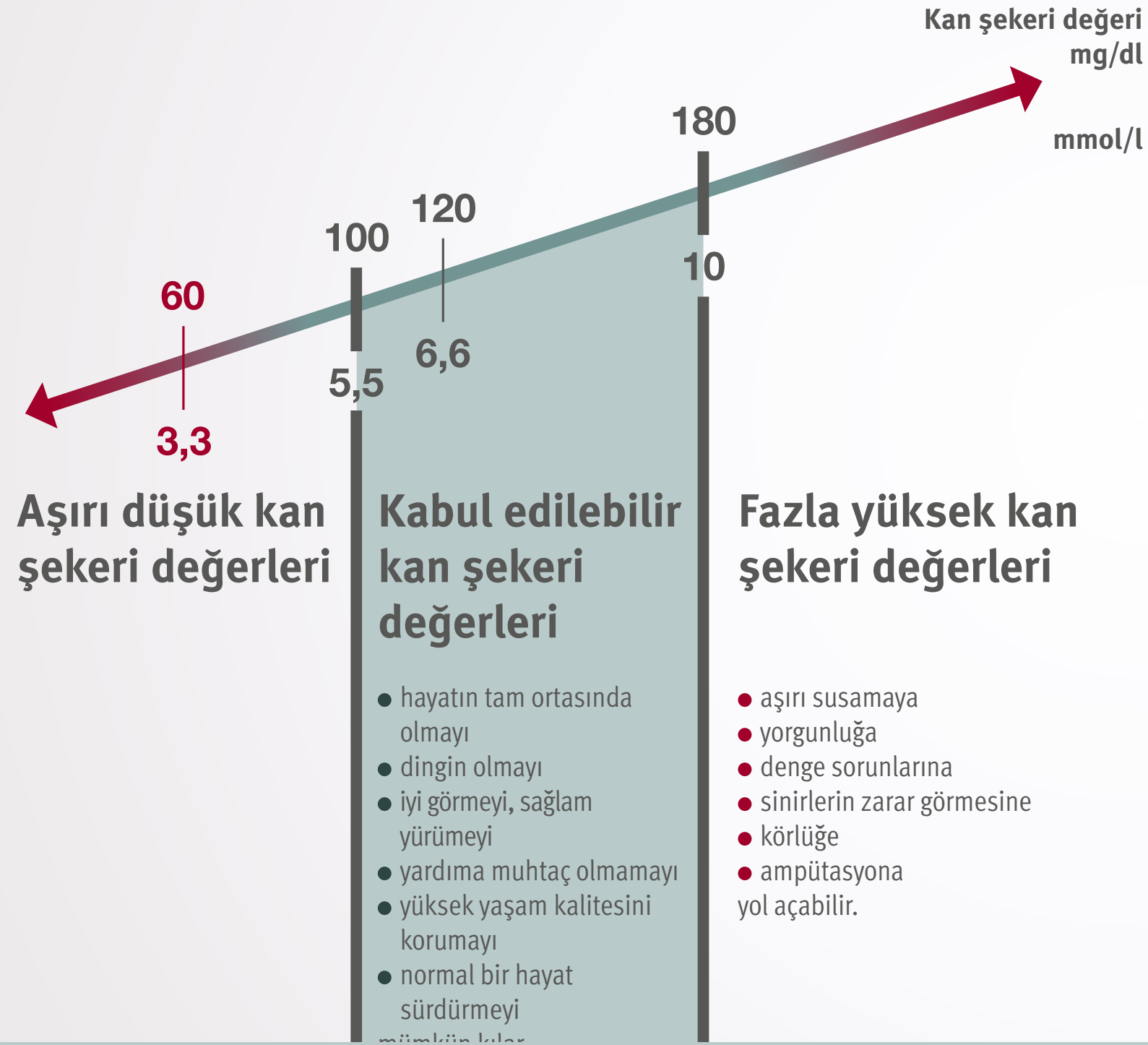


Diabetes mellitus nedir?

Normal şeker metabolizması

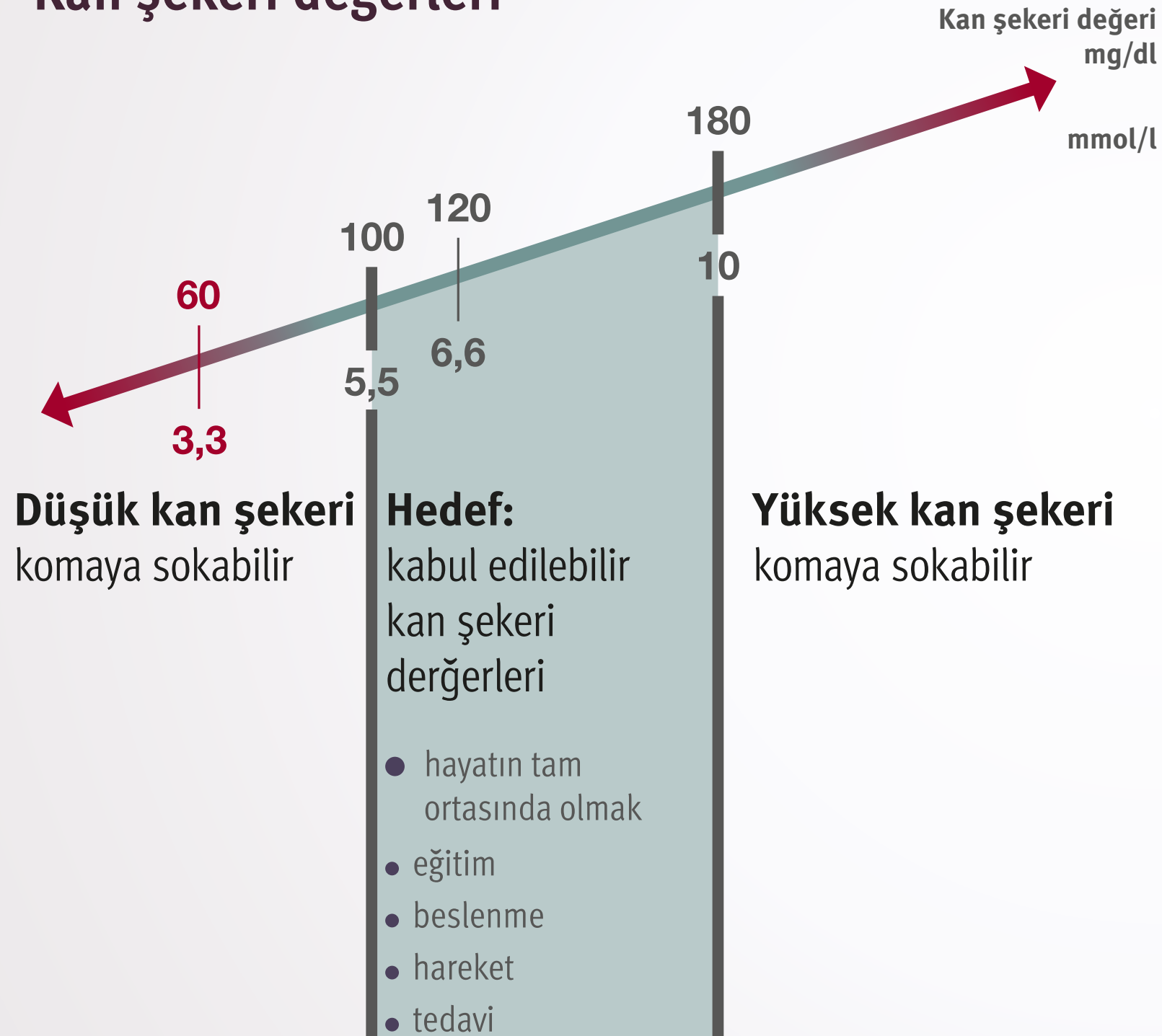


Diabetes mellitus nedir?



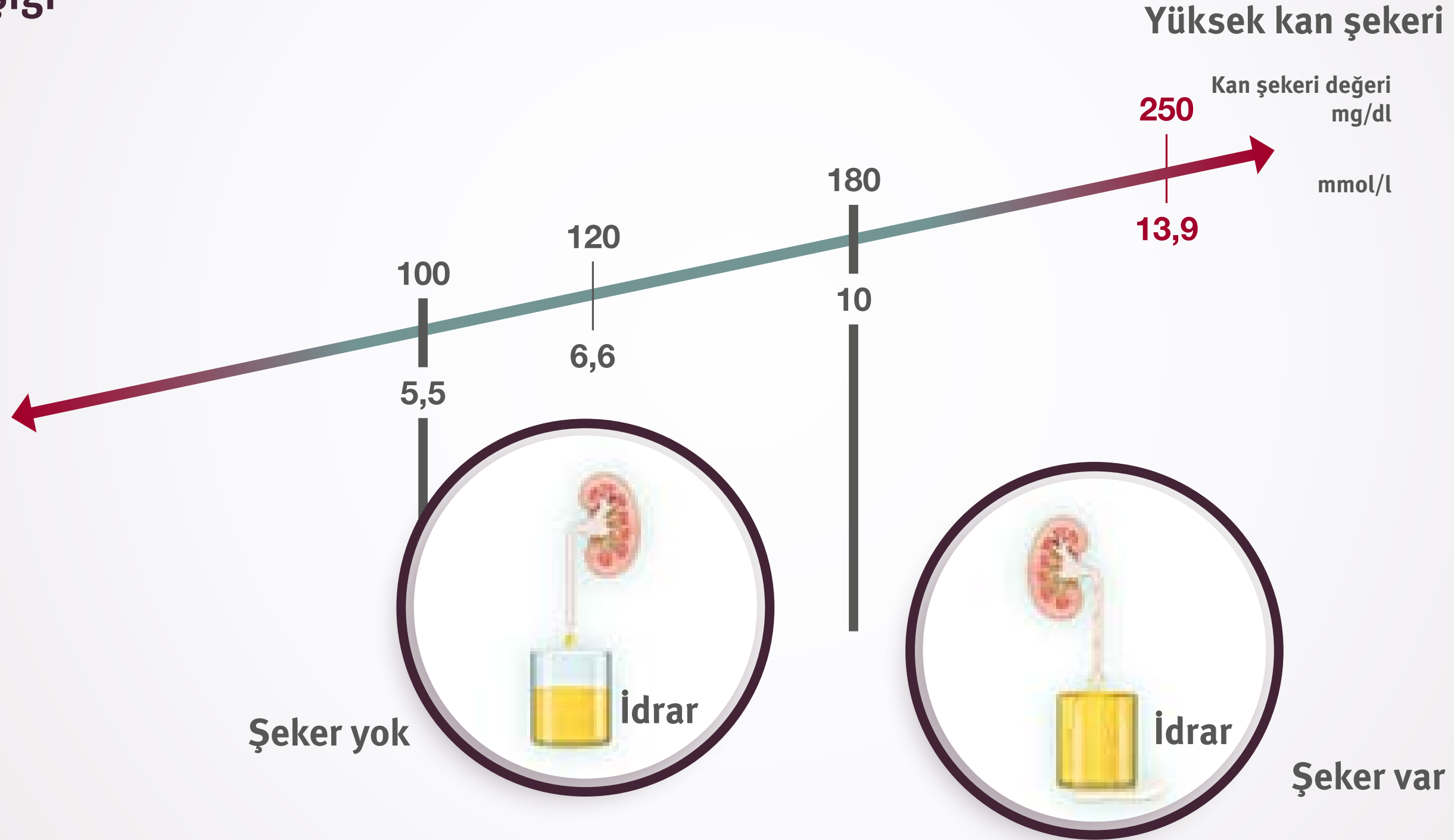
Diabetes mellitus nedir?

Kan şekeri değerleri



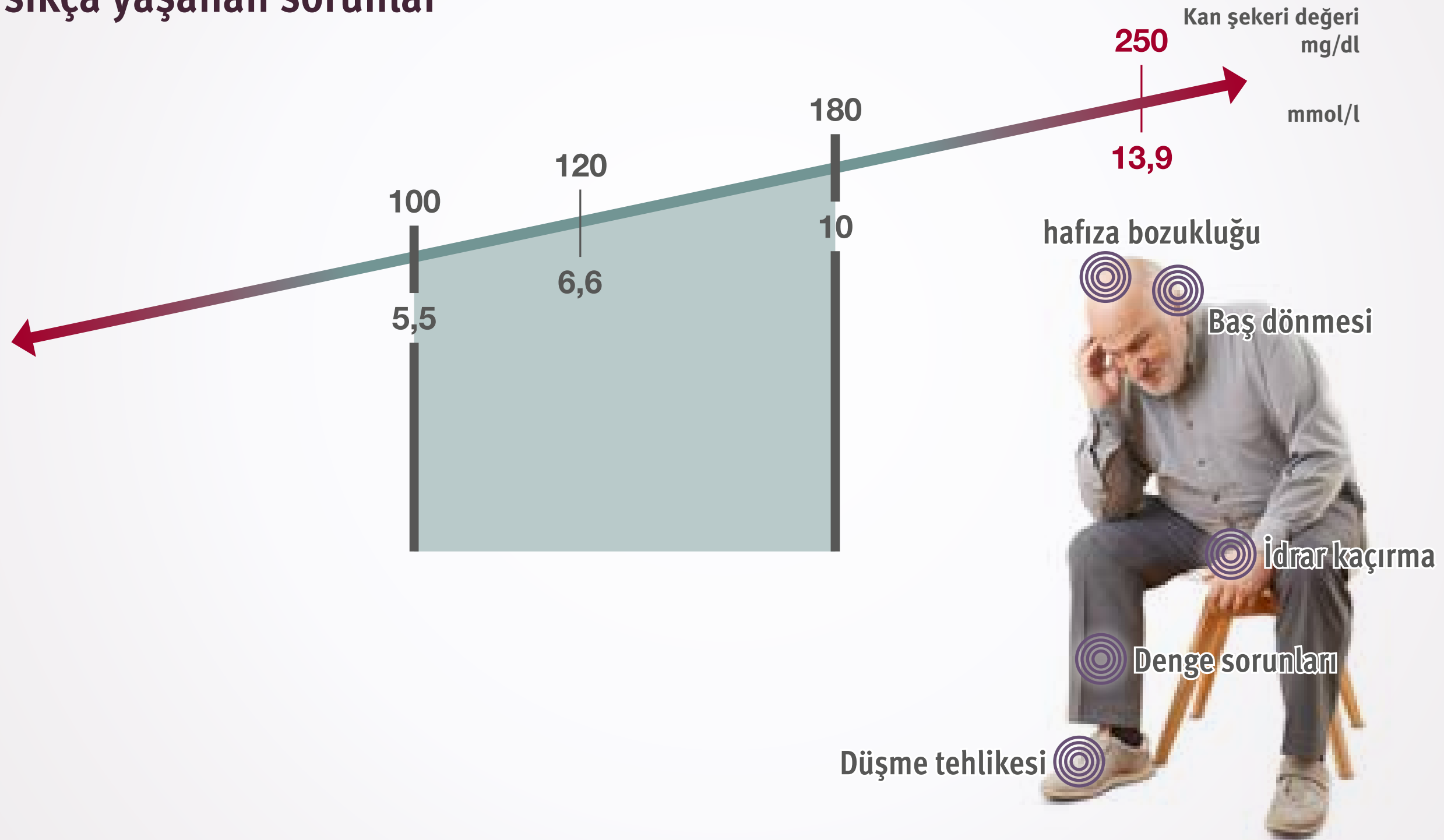
Diabetes mellitus nedir?

Böbrek eşiği



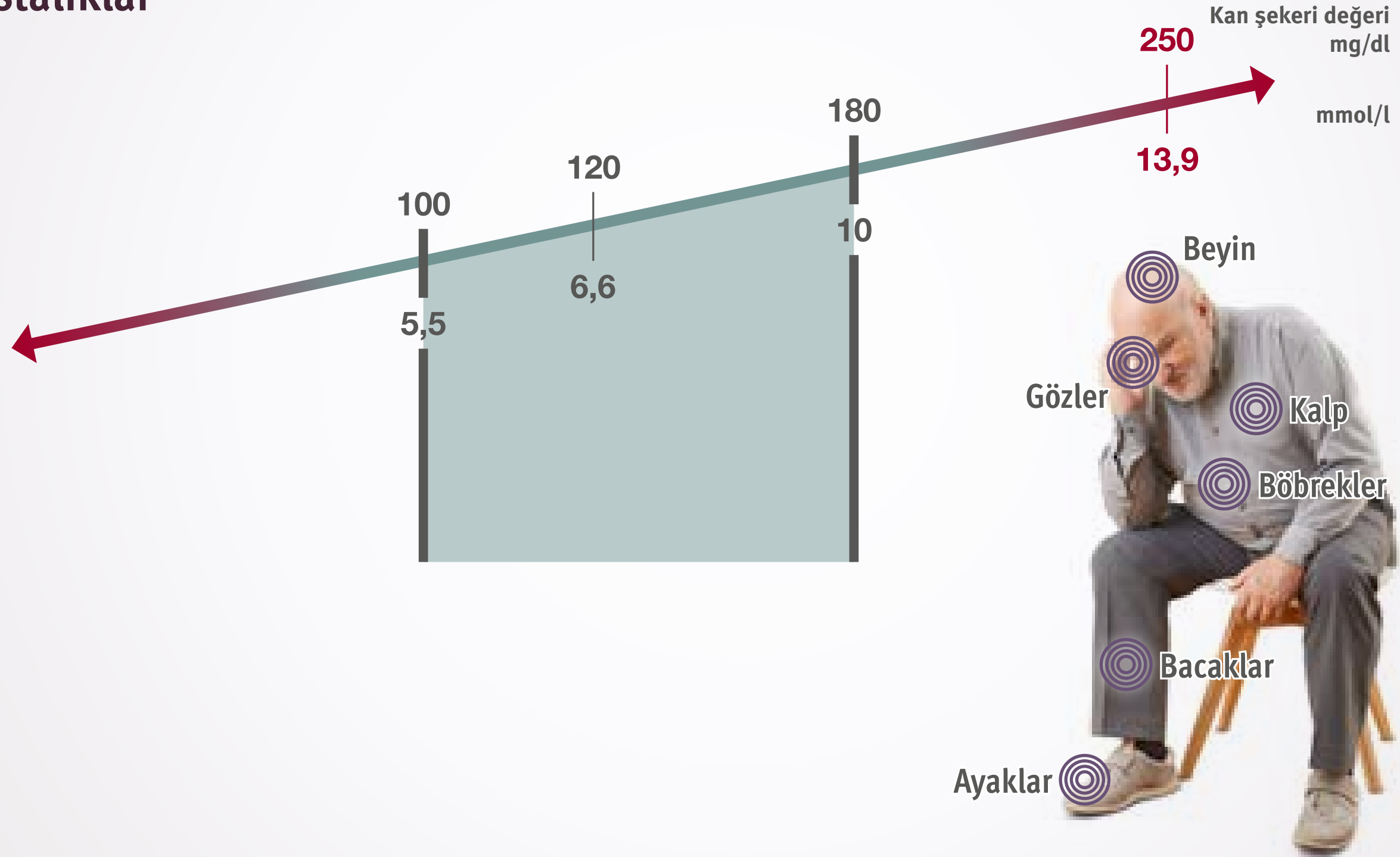
Diabetes mellitus nedir?

Yaşlılıkta sıkça yaşanan sorunlar



Diabetes mellitus nedir?

İkincil hastalıklar



Beslenme

Doğru beslenmenin yolları



Beslenme

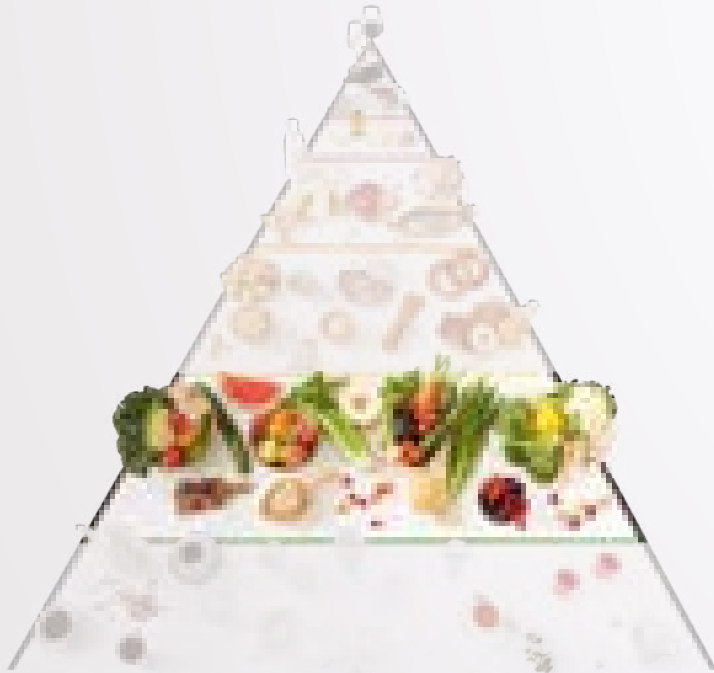
Ana öğünlerde mutlaka bulunması gerekenler

- ekmek
(en iyisi tam tahıllı ekmek)
- pirinç ya da bulgur pilavı
- makarna
- patates



Beslenme

- Yeterince sebze, pişmiş ve/veya çiğ olarak yeterince sebze (rendelenmiş ya da püre halinde de olabilir), eğer hazım sorunuz yoksa hem öğleyin hem de akşamları



Beslenme

- İlave olarak et
- salam, sucuk
- yumurta
- peynir
- balık



Beslenme

- Her gün 1 avuç dolusu meyve ve 1 sütlü rn



Beslenme

- Beslenirken sadece kaliteli sıvı ve katı yağlar kullanmaya özen gösterin. Lütfen tasarruflu kullanın.



Beslenme

- Kahve, ay ya da limonata için tatlandırıcı kullanın.



Beslenme

Beslenme tavsiyeleri

..... Kahvaltıda

En az 1 fincan kahve ya da ay

En az* 1 dilim esmer ekmek ya da tam tahıllı ekmek

En az 1 bıçak ucu kadar tereyağı ya da margarin
1 tatlı kaşığı reel

..... Ara öğün olarak

Gerekirse 1 küçük meyve



* her öğünde yenilmesi şart!

Beslenme

Beslenme tavsiyeleri

..... Öğle yemeğinde

İsteğe bağlı 1 tabak çorba

En az* 3 yumurta büyüklüğünde patates ya da bir çay fincanı dolusu pişmiş makarna/ pirinç ya da bulgur pilavı

En az* 1 porsiyon sebze yemeği

Ara sıra 1 küçük porsiyon et haftada 1–2 kez bir porsiyon balık (özellikle deniz balığı)

İsteğe bağlı Yoğurtlu tatlı

..... Ara öğün olarak

* her öğünde yenilmesi şart!



Beslenme

Beslenme tavsiyeleri

..... Akşam yemeğinde

En az*	1 dilim tam tahıllı ekmek
En az	1 bıçak ucu kadar margarin
En az	2 dilim yağsız salam veya peynir
En az*	büyük bir porsiyon salata

* her öğünde yenilmesi şart!



Beslenme

Beslenme tavsiyeleri

..... Geç saatte acıkınca

İsteęe baęlı 1 fincan süt ve tam tahıllı ekmek
veya 1 parça bitter ikolata



Beslenme

Beslenme tavsiyeleri

..... **Gün boyunca içecekler**

Çok fazla olmamak
üzere düzenli olarak gün
içinde sıvı alınız.



İnsülinsiz tedavi

Aşırı kilolu diyabet hastasının şeker metabolizması

Pankreas için limon sembolü kullanılmıştır.

İlaçlar insülin etkisini artırır.



İnsülinsiz tedavi

İlaçlar pankreastaki insülin üretimini teşvik eder.



Pankreas için limon sembolü kullanılmıştır.



İnsülinli tedavi

İnsülin pankreası
rahatlatır.



Pankreas için limon sembolü kullanılmıştır.

İnsülinli tedavi

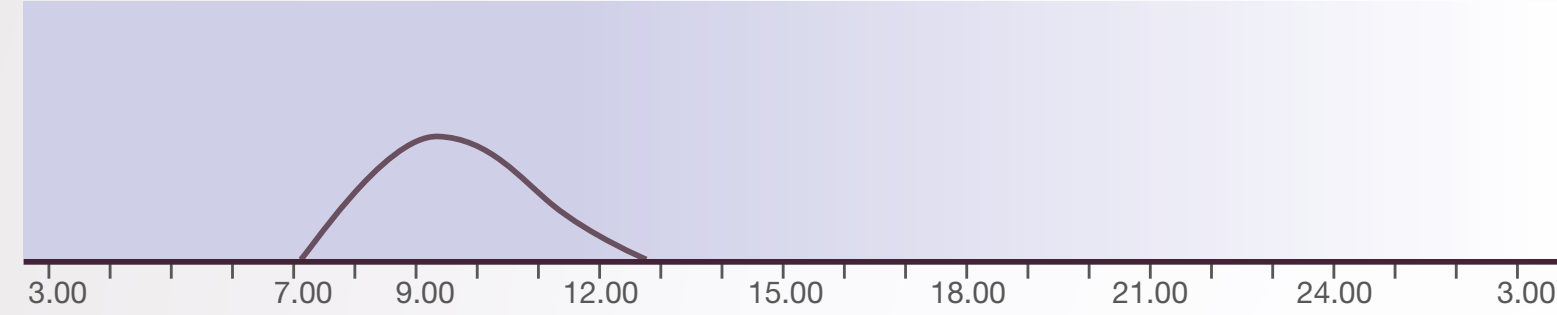
İnsülin pankreasın
üretemediği insülinin
yerine geçer.



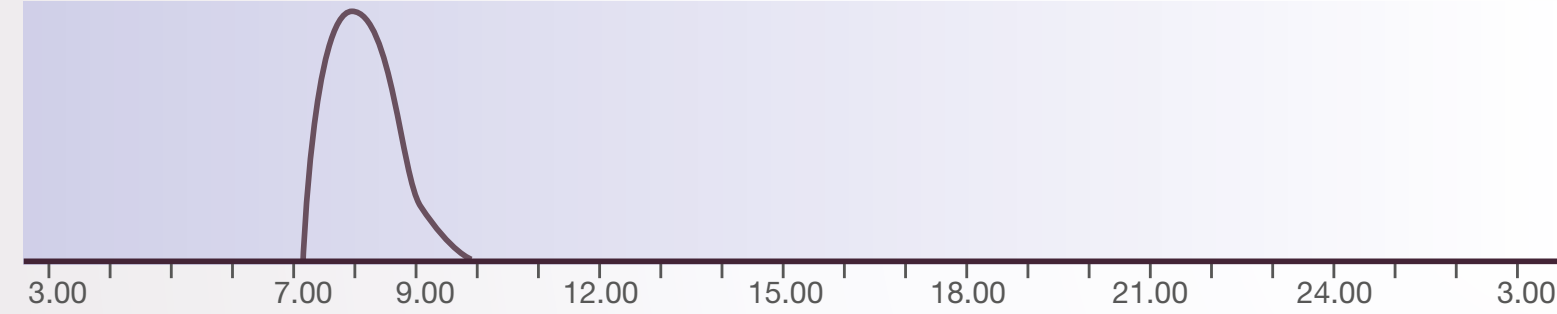
Pankreas için limon sembolü kullanılmıştır.

İnsülinli tedavi

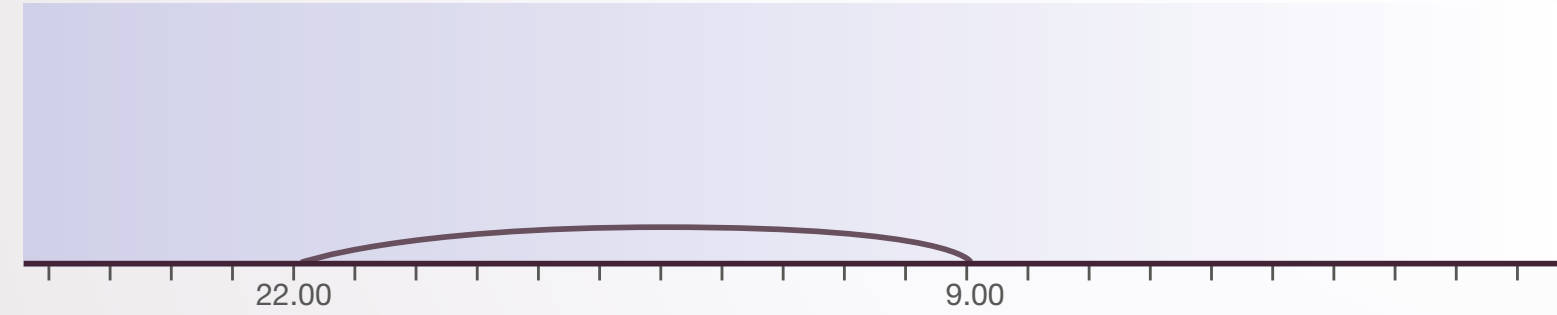
İnsülin etki süreleri



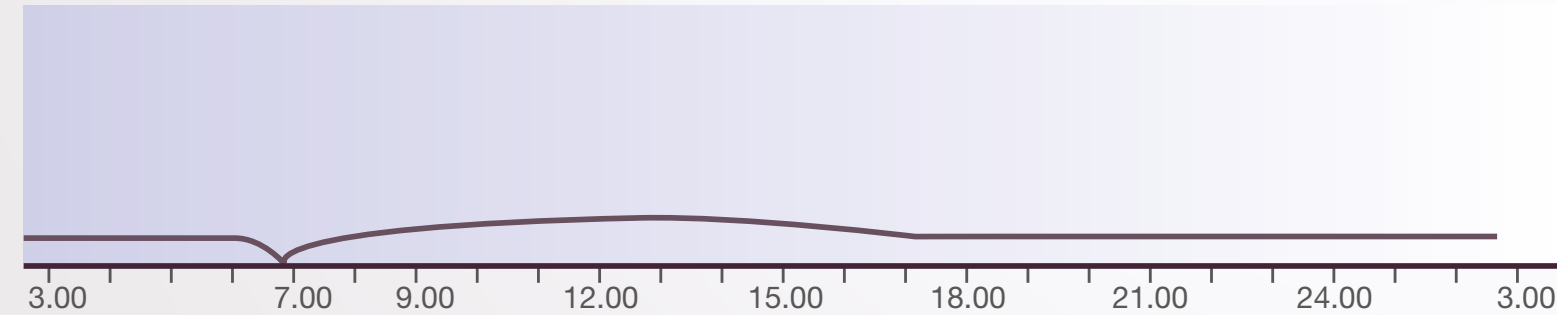
Normal insülin



Çok kısa süreli etki
sağlayan insülin



Geciktirmeli insülin



Çok uzun süreli etki
sağlayan insülin

Kendi kendini takip

DDG diyabet saėlık karnesi



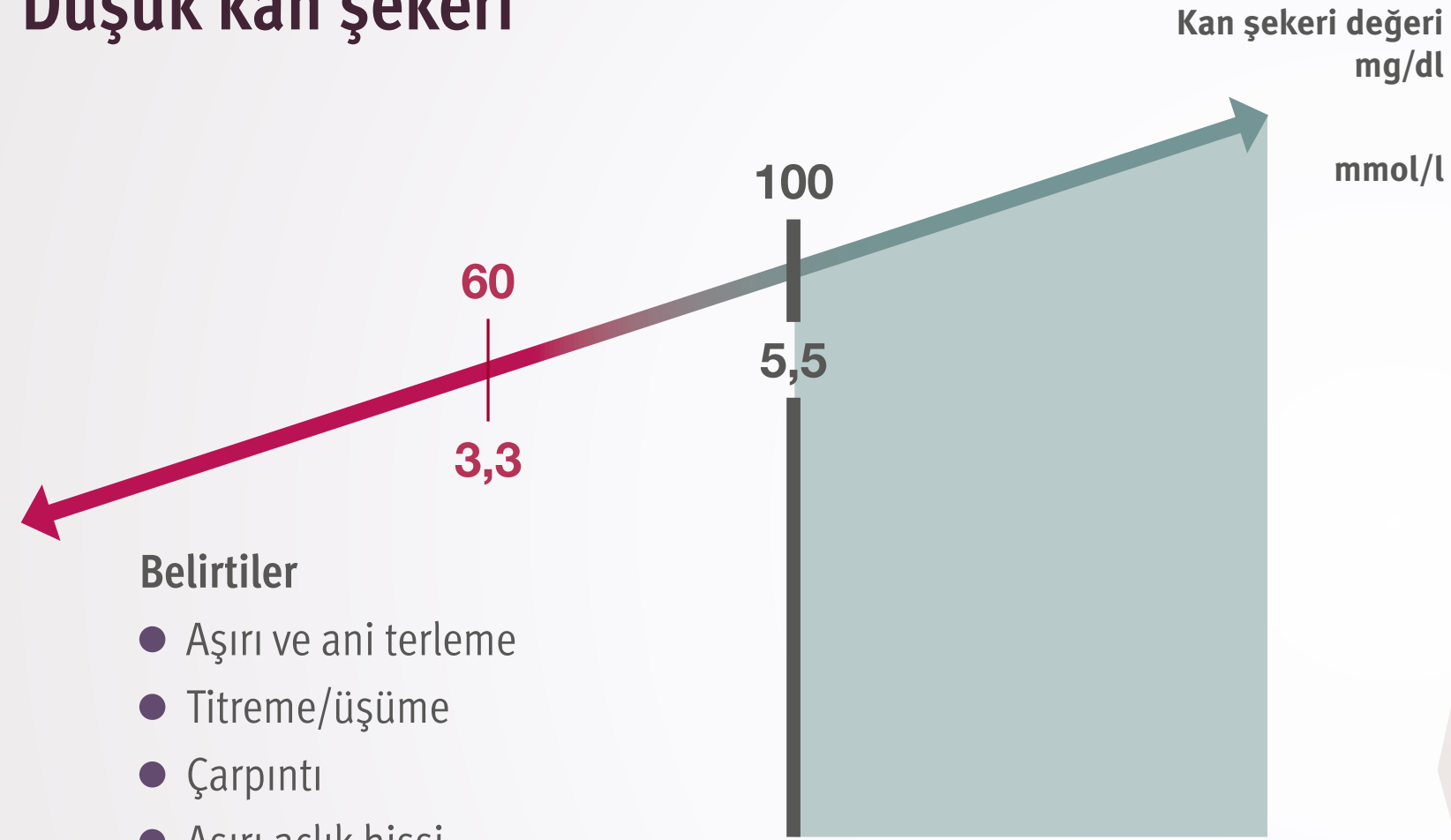
Kendi kendini takip

- Kan şekeri ölçümü
- Diyabet günlüğü
- DDG diyabet sağlık karnesi
- Tansiyon ölçümü
- Kilo kontrolü



Kendi kendini takip

Düşük kan şekeri



Belirtiler

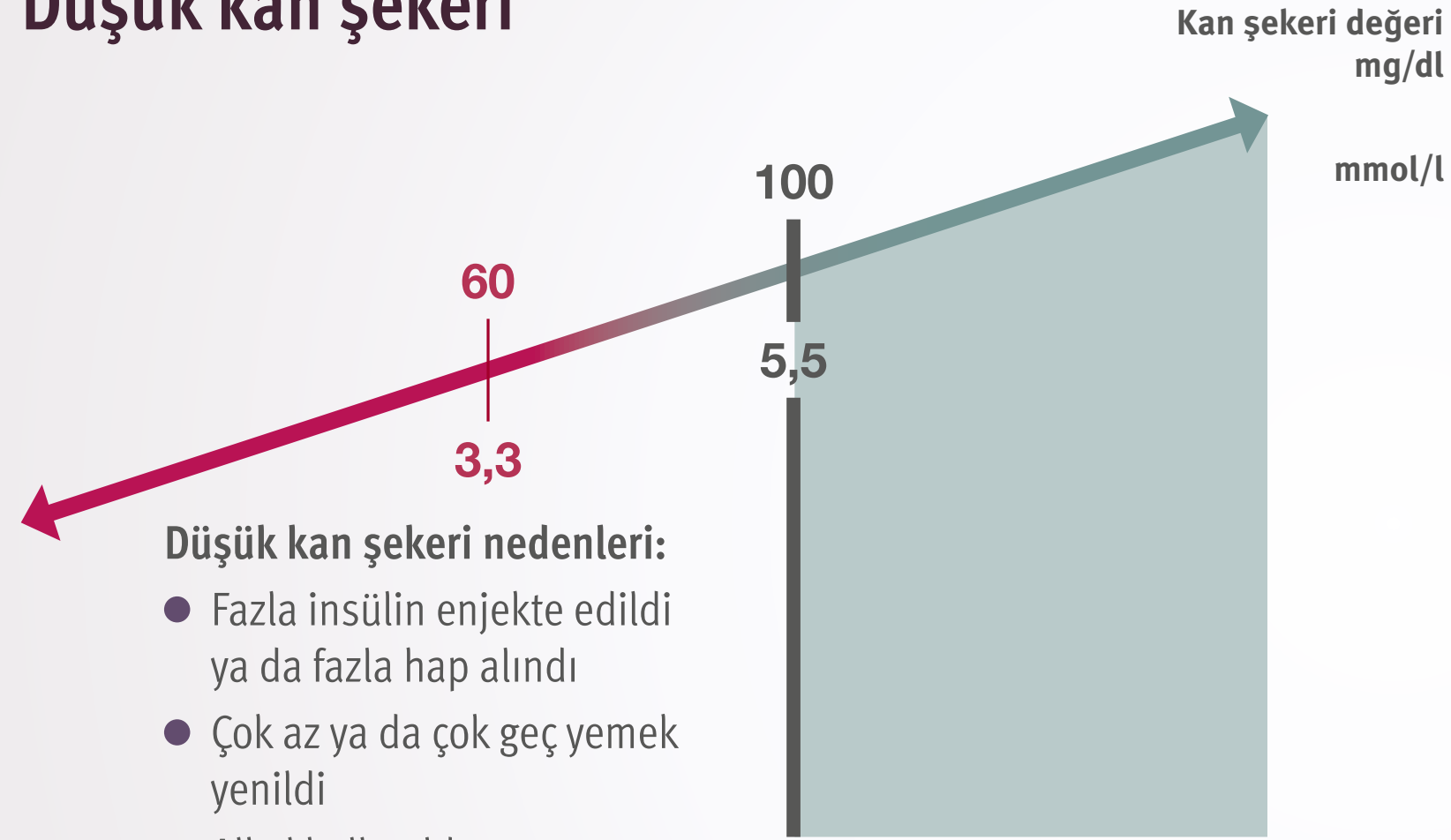
- Aşırı ve ani terleme
- Titreme/üşüme
- Çarpıntı
- Aşırı açlık hissi
- Karıncalanma
- Solgun cilt
- Huzursuzluk, düşünme güçlüğü
- Baygınlık
- Koma

Ne yapmalı? Önce yiyin, sonra ölçün!



Kendi kendini takip

Düşük kan şekeri



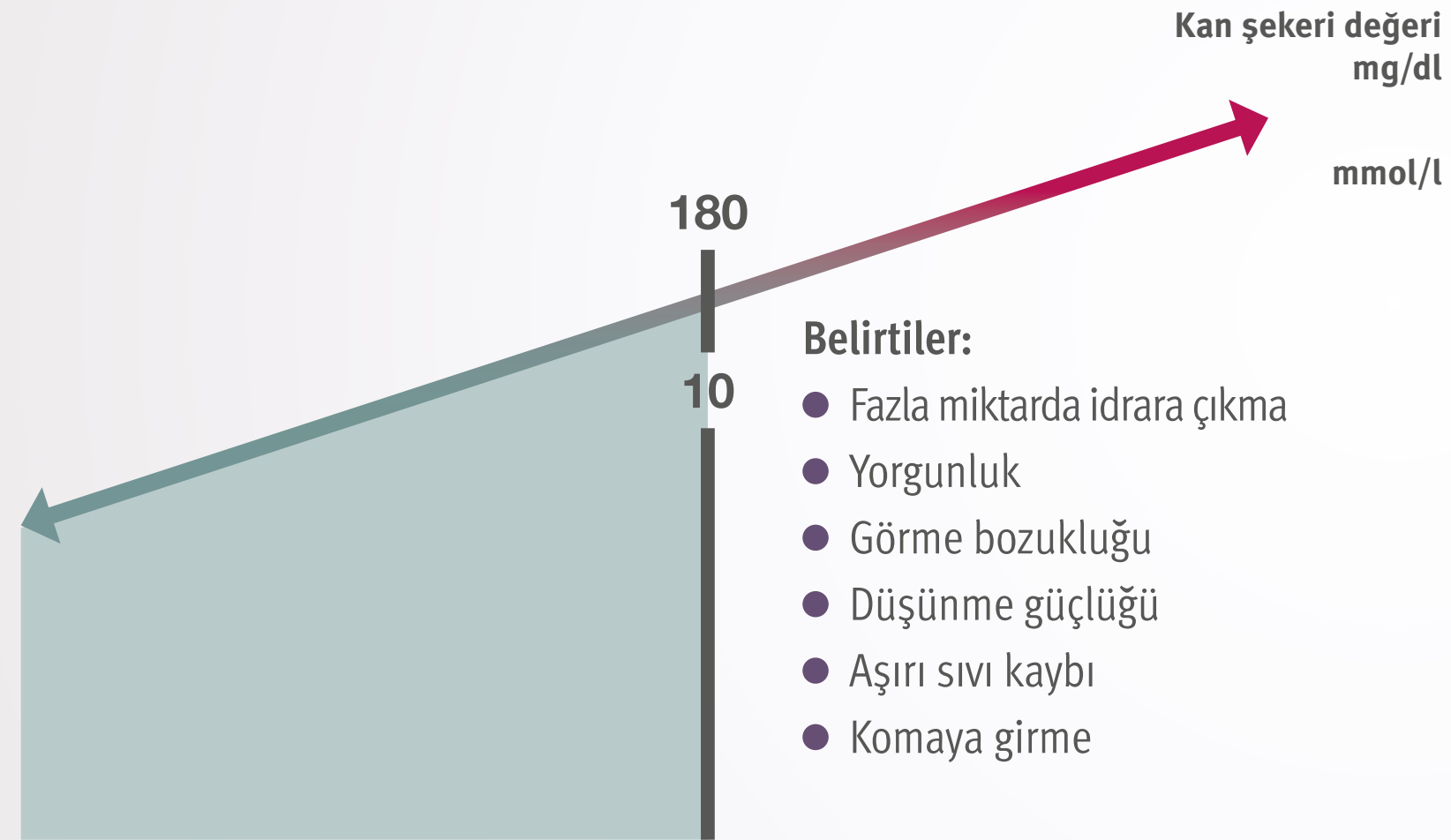
Düşük kan şekeri nedenleri:

- Fazla insülin enjekte edildi ya da fazla hap alındı
- Çok az ya da çok geç yemek yenildi
- Alkol kullanıldı
- Alışılmışın dışında fiziksel aktivite
- Başka/yeni ilaç kullanıldı



Kendi kendini takip

Yüsek kan şekeri

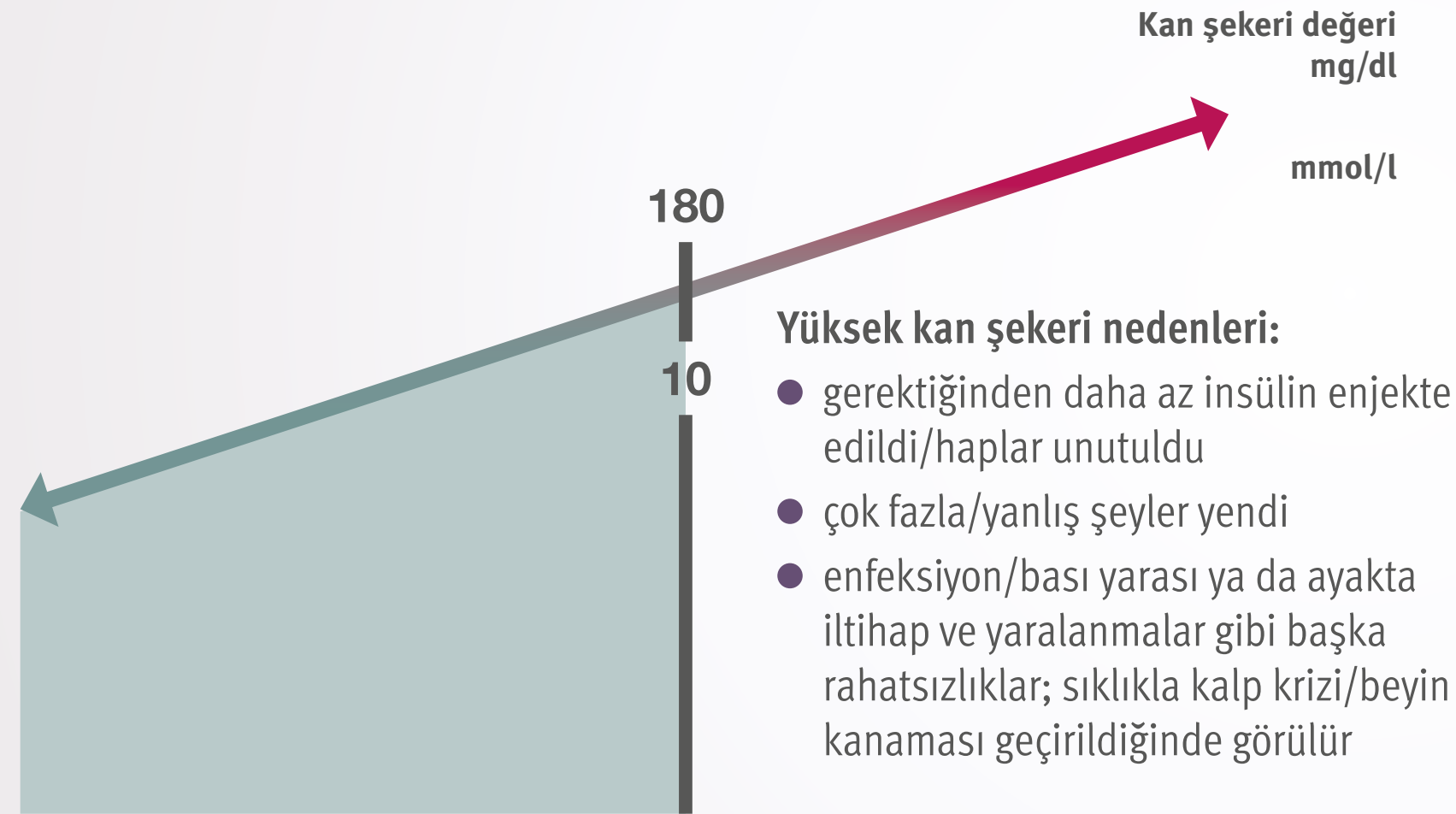


Ne yapılmalı?

- Bol su için!
- Yorulmayın!
- Aile hekiminizi haberdar edin!

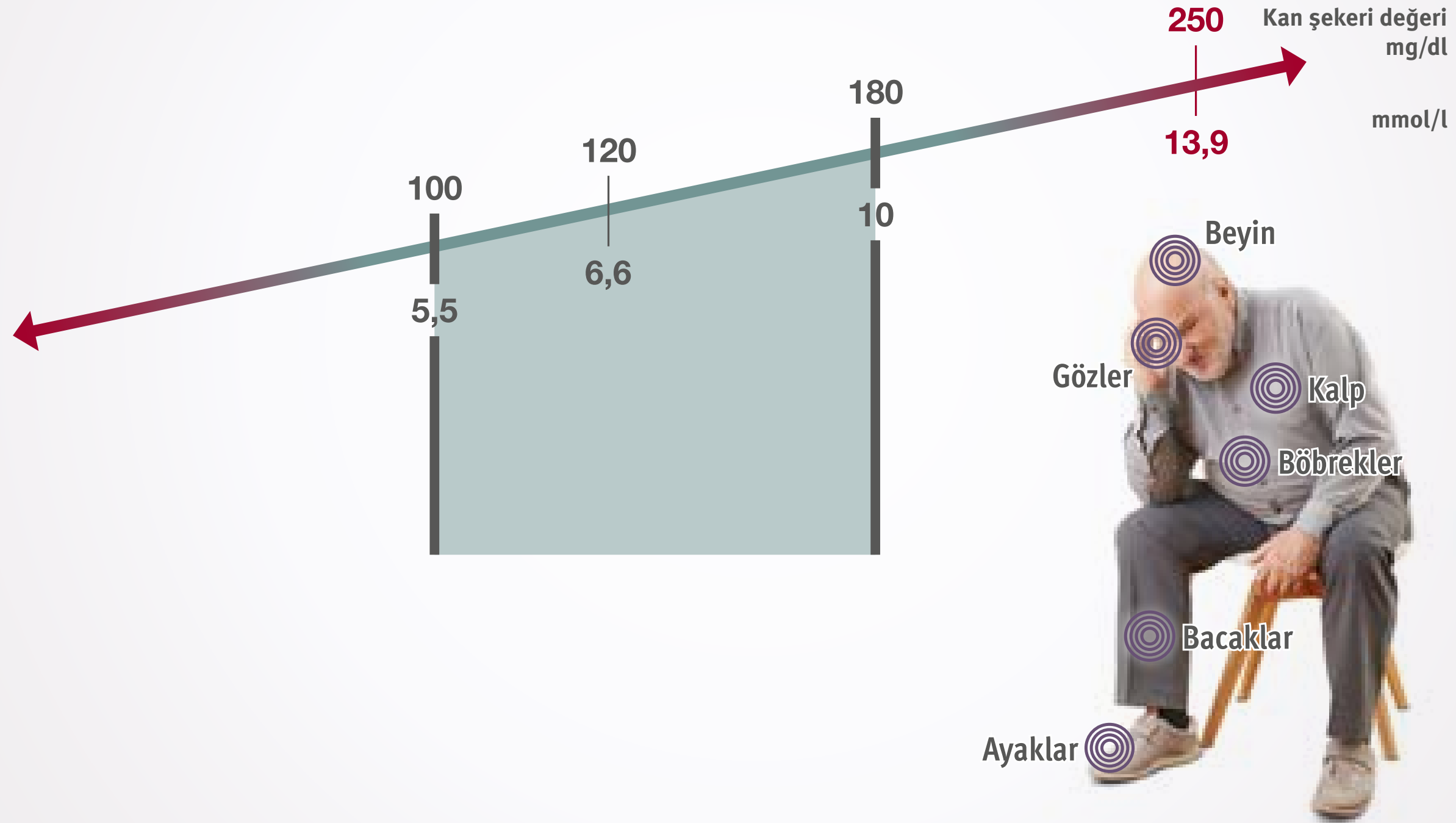
Kendi kendini takip

Yüksek kan şekeri



İkincil hastalıklar

En sık zarar gören organlar:



İkincil hastalıklar

İkincil hastalıkların erken teşhisi

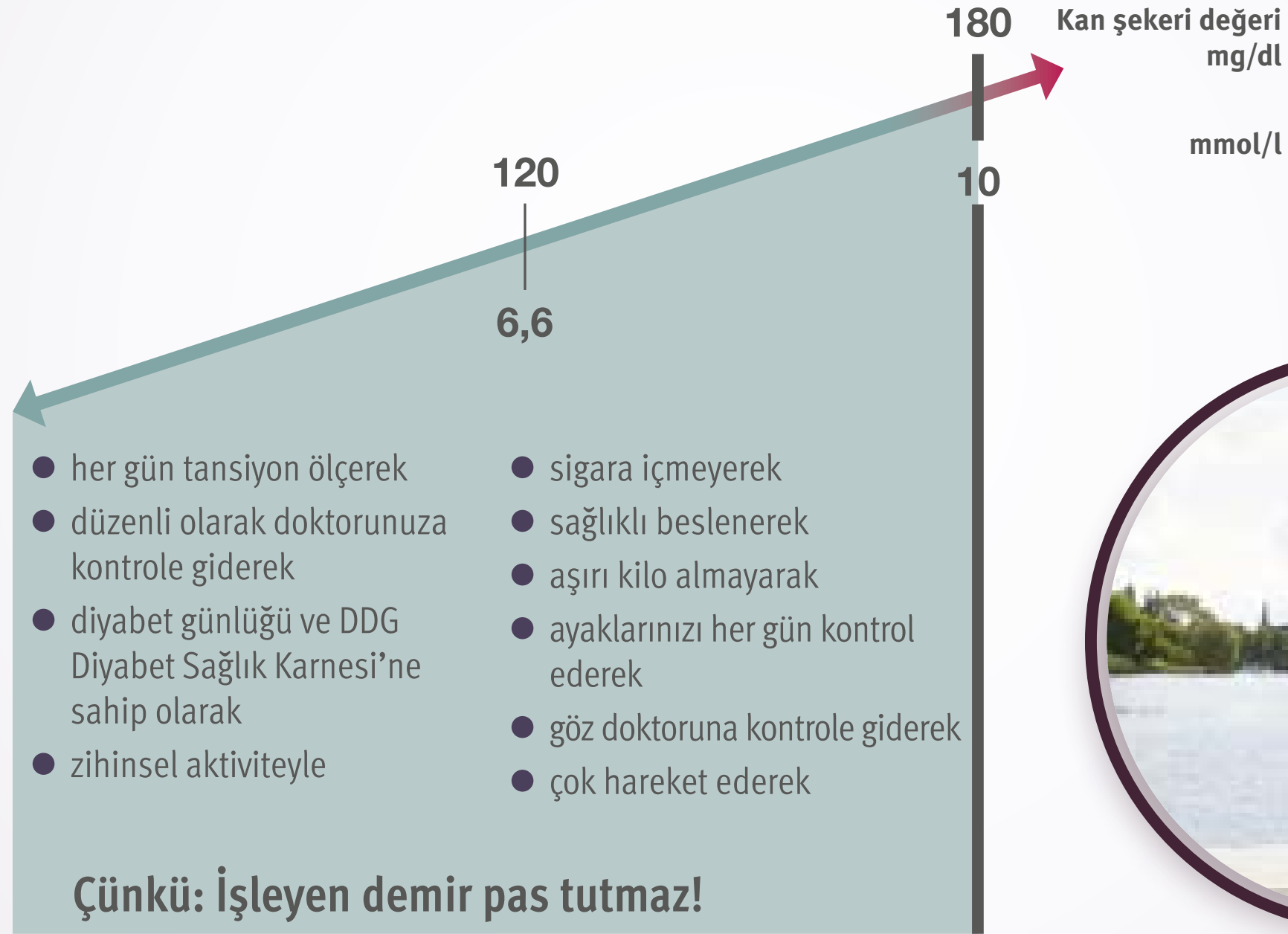
- Bacaklardaki sinirlerin hasarı monofilament testiyle teşhis edilir.
- Bacaklardaki kan dolaşımı sorunları nabız ölçülerek teşhis edilir.

Ayaklarınız yara
olduğunda hemen
doktorunuza
başvurun lütfen!



İkincil hastalıkları önlemek

Kabul edilebilir kan şekeri değerlerine ulaşarak ve ...



Ayak bakımı

Ayak bakımı için tavsiyeler

- Ayaklarınızı en fazla 4–5 dakika boyunca elinizi rahatlıkla içine sokabileceğiniz, yaklaşık 33°C sıcaklıktaki suda yıkayın.
- Ciltteki zedelenmeler, ayak mantarı veya tavuk gözü geç kalmadan doktor tarafından tedavi edilmelidir.
- Makas, bıçak, ayak raspası, sıcak su torbası, ısıtıcı yastık veya fön kullanmayın.
- Ayak tırnaklarınızı düzgün ve çok kısa olmayacak biçimde törpüleyin (lütfen kesmeyin).
- Ayak parmak aralarını ve ayak tabanlarını kontrol edin.
- Nasırları/sertleşmiş yerleri dikkatlice nasır taşıyla ovun.

**Ayaklarınız yara
olduğunda hemen
doktorunuza
başvurun lütfen!**



Ayak bakımı

Bu gereçleri lütfen kullanmayın:

- Makas, bıçak, jilet ve ayak raspası
- Sıcak su torbaları, elektrikli ısıtıcı yastık
- Tavuk gözü bantı ve damlaları, parmak araları bantları
- Yaralar için merhem ve solüsyon

Ayaklarınız yara
olduğunda hemen
doktorunuza
başvurun lütfen!



Ayak bakımı

Günlük ayak bakımınız

Ayaklarınızı her gün

- yıkayın
- kurulayın
- kontrol edin
- kremleyin
- uygun çorap ve ayakkabı giyin
- ayakkabılarınızın içini kontrol edin
- yalınayak dolaşmayın
- yaralanmayı engelleyin
- yürüme egzersizleri ve ayak jimnastiği yapın.

= sağlıklı ayaklar

Ayaklarınız yara
olduğunda hemen
doktorunuza
başvurun lütfen!





Diyabet Ekibiniz
Sağlıkla
kalın!

Андрей Зейфанг и Ирене Фойхт для Рабочей группы по диабету и гериатрии Немецкого диабетологического общества (DDG)

© Kirchheim-Verlag, Mainz



Второе переработанное издание, одобрено для Программы управления течением заболеваний (DMP) для сахарного диабета второго типа (СД2), допущено Федеральным ведомством по страхованию (BAS) и Немецким диабетологическим обществом (DDG)

Оставаться в форме и жить дальше с диабетом



BERLIN-CHEMIE
MENARINI


SGS_RU

Seitenübersicht

.....

Содержание

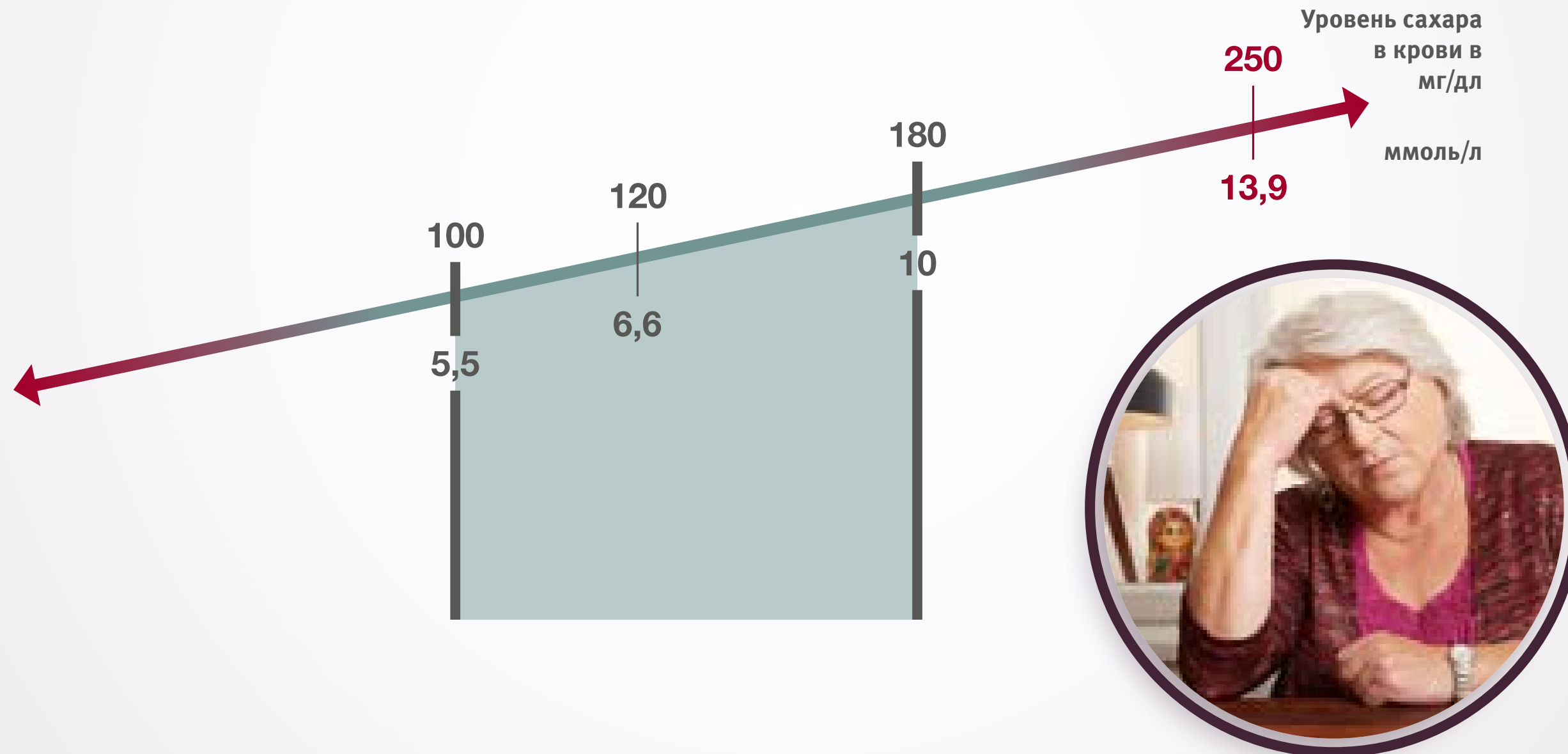
- Что такое сахарный диабет?
- Питание
- Лечение без инсулина
- Лечение инсулином
- Самоконтроль
- Сопутствующие заболевания
- Уход за ногами



**Ваши
специалисты-
диабетологи**

Что такое сахарный диабет?

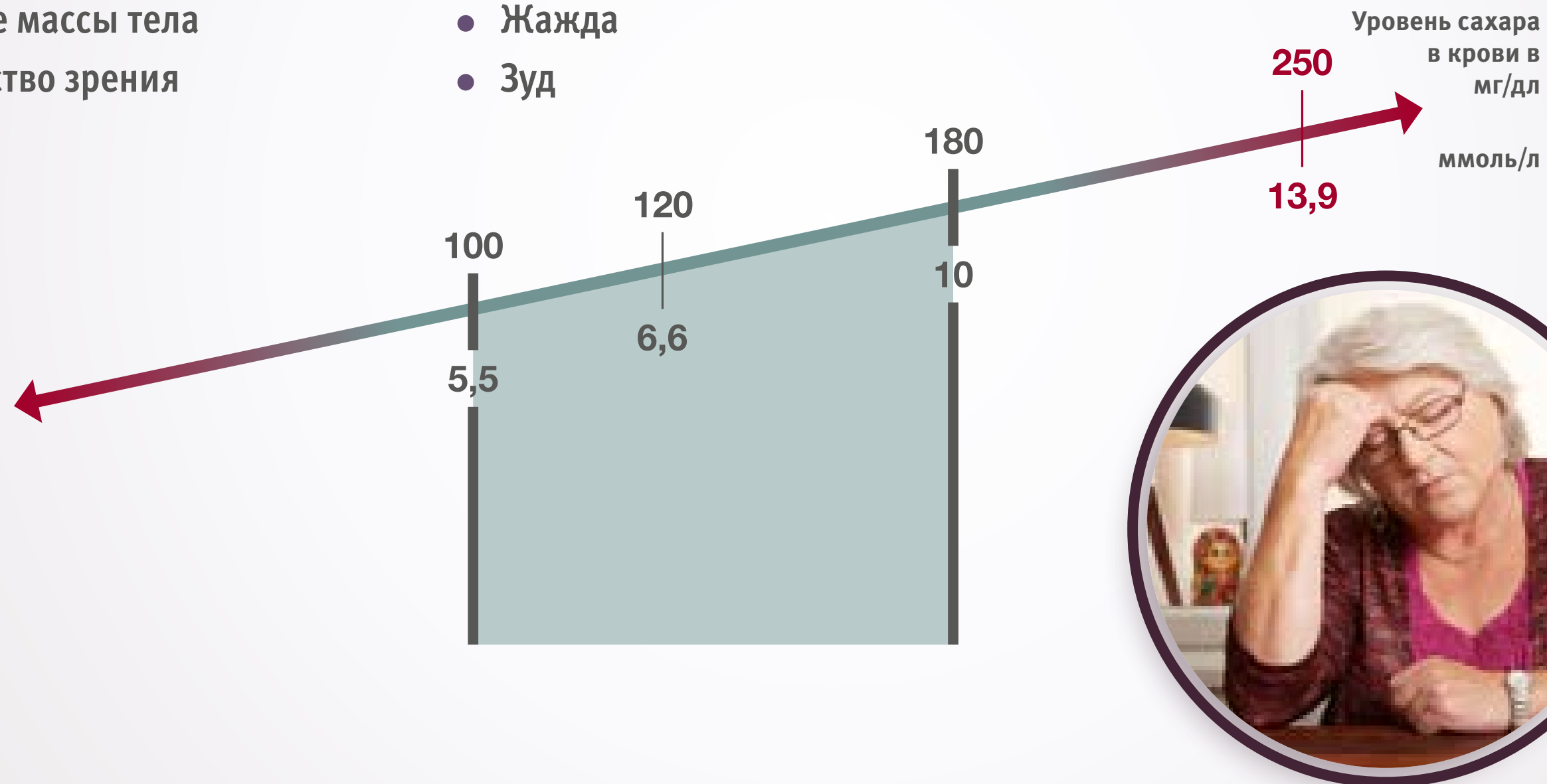
Признаки высокого уровня сахара в крови:



Что такое сахарный диабет?

Признаки высокого уровня сахара в крови

- Частое мочеиспускание
- Недержание мочи
- Снижение массы тела
- Расстройство зрения
- Усталость
- Инфекции мочевыводящих путей
- Жажда
- Зуд



Что такое сахарный диабет?

Нормальный обмен веществ



Что такое сахарный диабет?



Что такое сахарный диабет?

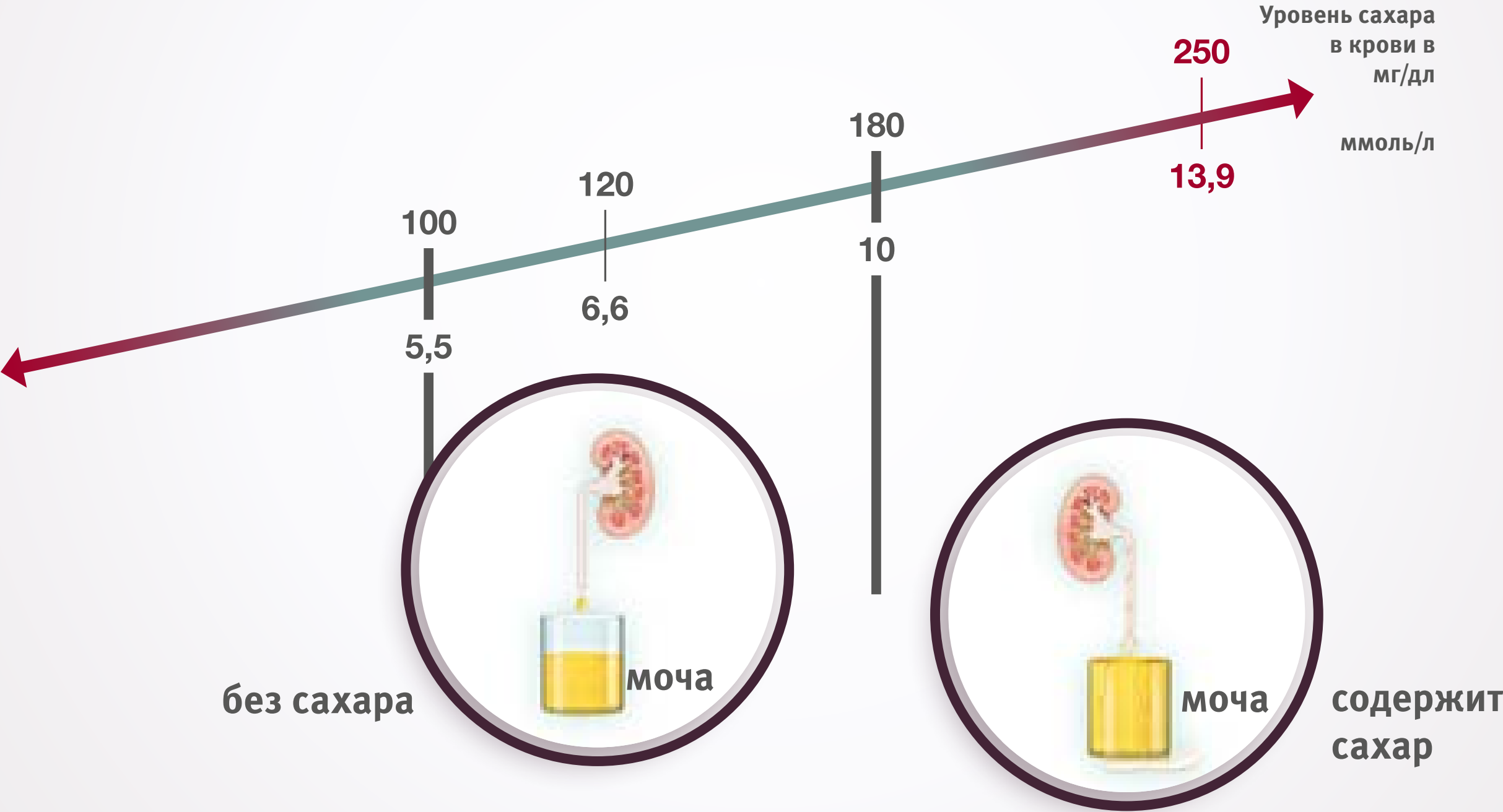
Показатели уровня сахара в крови



Что такое сахарный диабет?

Почечный порог

Высокий уровень сахара
(гипергликемия)



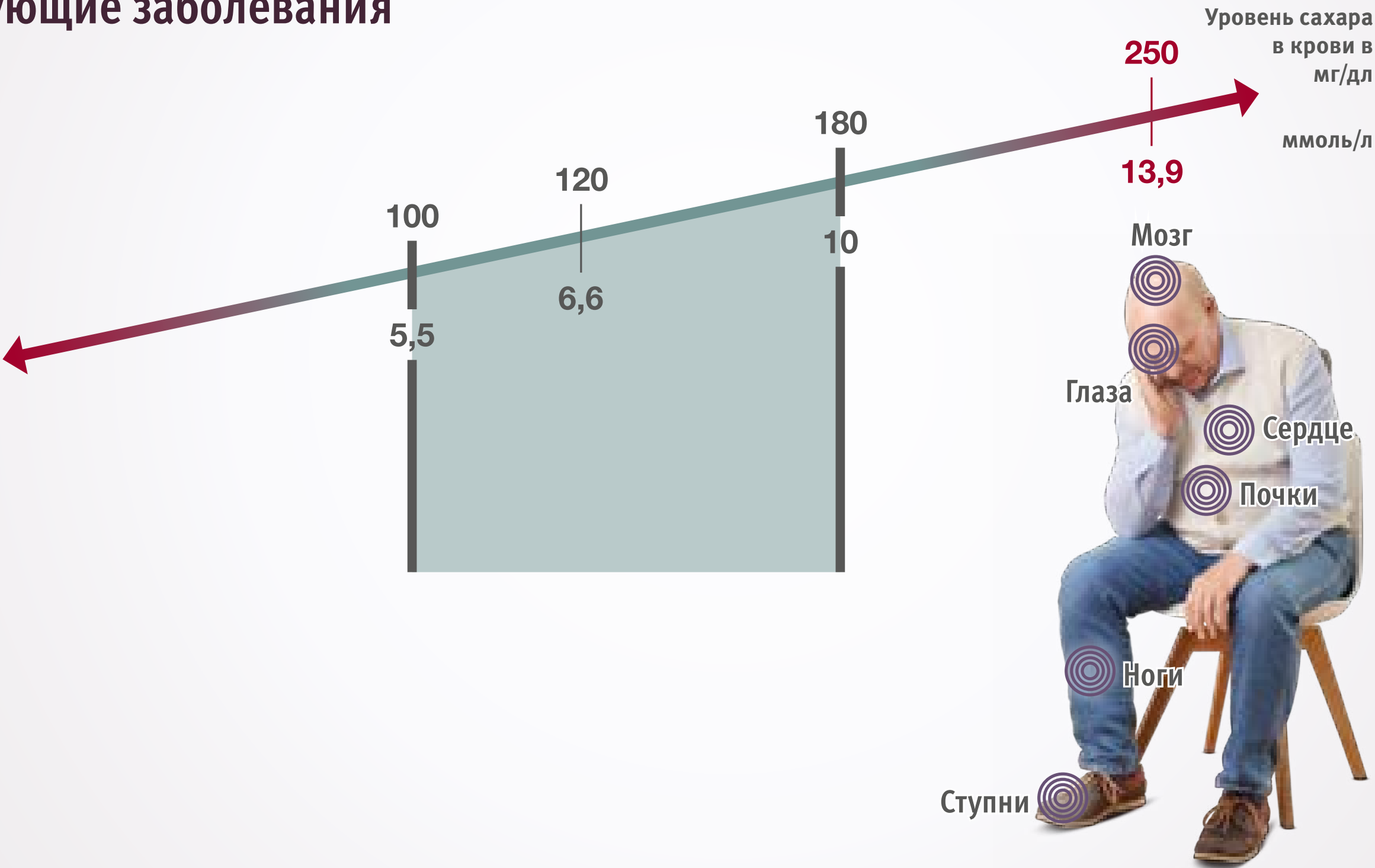
Что такое сахарный диабет?

Частые проблемы в пожилом возрасте



Что такое сахарный диабет?

Сопутствующие заболевания



Питание

Так выглядит правильное питание



Употреблять лишь в небольших количествах

Ограничивать себя в употреблении

Молочные продукты — ежедневно; рыбу — 1-2 раза в неделю, мясо — умеренно

Каждый основной прием пищи должен сопровождаться крахмалосодержащим гарниром, по возможности, продуктами из цельного зерна

Ежедневно — 2 порции фруктов и как минимум 3 порции овощей

Пить регулярно, но не слишком много

Питание

Так выглядит правильное питание

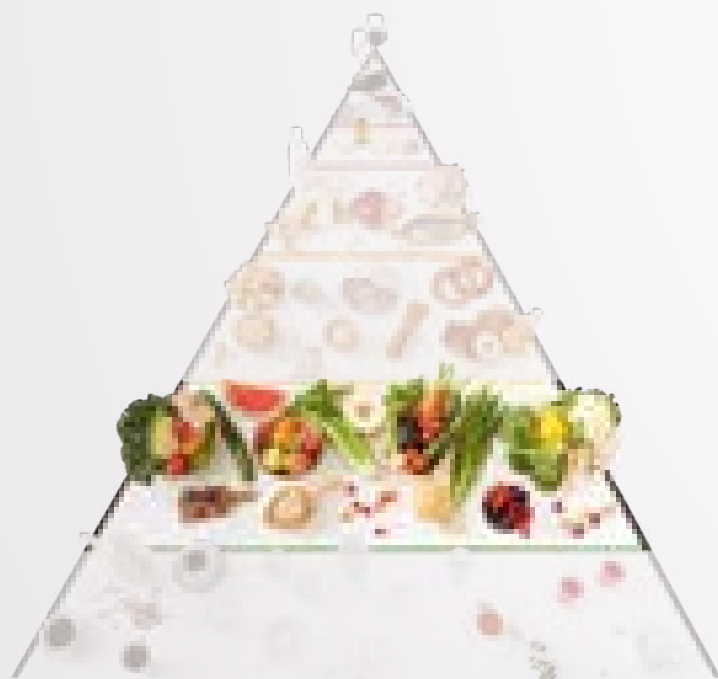
- Хлеб
- Рис
- Макароны изделия
- Картофель

с каждым основным приемом пищи



Питание

- Достаточное количество свежих и/или варенных овощей в обед и вечером



Питание

- Мясо
- Колбаса
- Яйца
- Сыр
- Рыба

в качестве дополнения к основному блюду



Питание

- Ежедневно одну горсть фруктов и один молочный продукт



Питание

- **Использовать только здоровые жиры и масла**



Питание

- Заменитель сахара, чтобы подсластить кофе и чай или лимонад



Питание

Рекомендации по питанию

..... На завтрак

Как минимум 1 чашка кофе или чая

Как минимум* 1 ломтик пшенично-ржаного хлеба или хлеба из цельного зерна

Как минимум 1 кусочек на кончике ножа масла или маргарина
1 чайная ложка варенья

..... В качестве промежуточного приема пищи



* следует включить в каждый прием пищи!

Питание

Рекомендации по питанию

..... На обед

Возможно овощной суп

Как минимум* 3 приготовленных картофеля
среднего размера, или 1 чашка
вареного риса, или вареные
макаронные изделия

Как минимум* 1 большая порция овощей

Не каждый день 1 небольшая порция мяса,
1–2 раза в неделю одна порция
рыбы (лучше морской)

Возможно творожный десерт

..... В качестве промежуточного приема пищи

* следует включить в каждый прием пищи!



Питание

Рекомендации по питанию

..... На ужин

Как минимум* 1 ломтик пшенично-ржаного хлеба или хлеба из цельного зерна

Как минимум 1 кусочек маргарина на кончике ножа

Как минимум 2 кусочка нежирной колбасы или сыра

Как минимум 1 большая порция овощей

* следует включить в каждый прием пищи!



Питание

Рекомендации по питанию

..... В качестве позднего ужина

Возможно	1 чашка молока и ломтик хлеба из цельного зерна 1 кусочек черного шоколада
----------	--



Питание

Рекомендации по питанию

- Пить достаточное количество жидкости в течение всего дня

Пить регулярно,
но не
слишком много
в течение
всего дня!

Лечение без инсулина

Обмен веществ у больных диабетом,
страдающих избыточным весом

На данном рисунке лимон символизирует поджелудочную железу.



Медикаменты повышают
эффективность инсулина



Лечение без инсулина

Медикаменты, стимулирующие
поджелудочную железу



На данном рисунке лимон символизирует поджелудочную железу.

Лечение инсулином

Инсулин облегчает работу
поджелудочной железы



На данном рисунке лимон символизирует поджелудочную железу.

Лечение инсулином

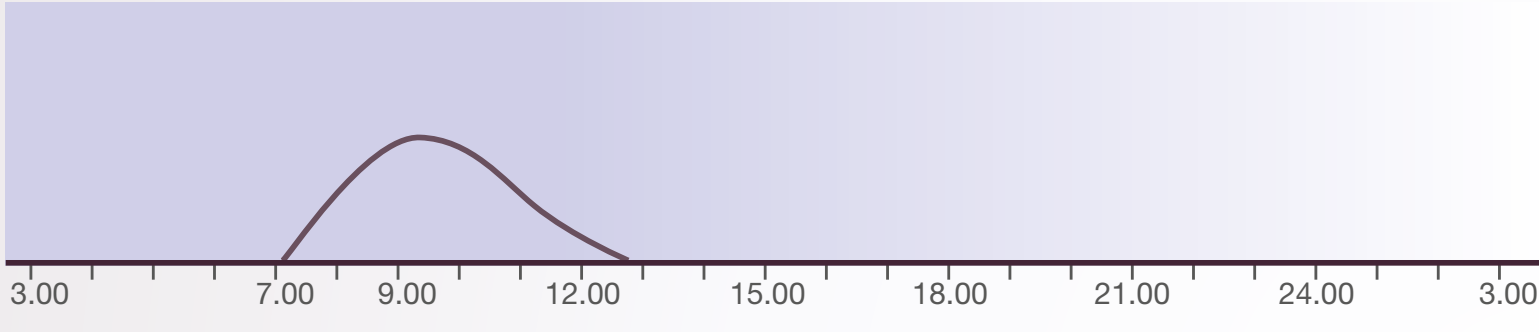
Инсулин заменяет
поджелудочную железу



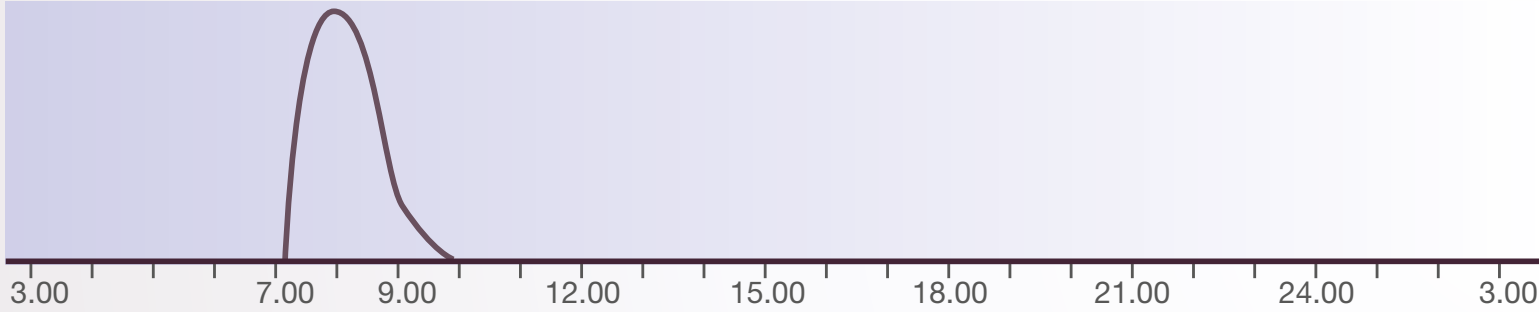
На данном рисунке лимон символизирует поджелудочную железу.

Лечение инсулином

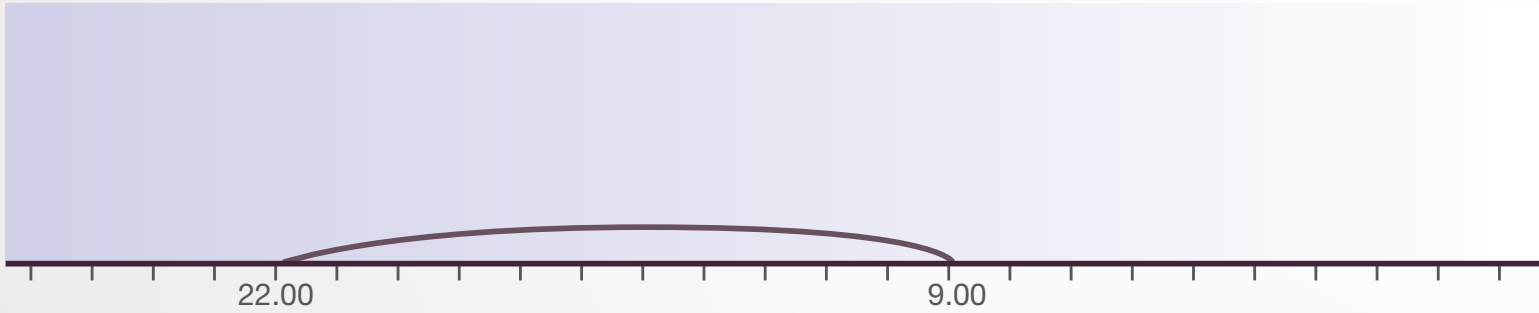
Длительность действия инсулина



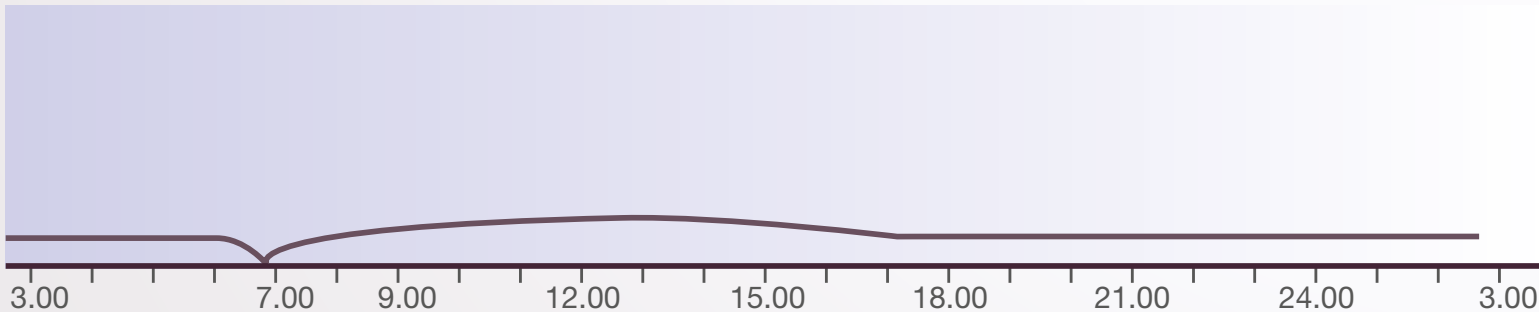
Простой инсулин



Инсулин ультракороткого действия



Инсулин пролонгированного действия



Инсулин сверхдлительного действия

Самоконтроль

Паспорта диабета Немецкого диабетологического общества Gesundheits-Pass Diabetes DDG



Самоконтроль

- Измерение уровня сахара в крови
- Дневник диабета
- Паспорт диабета Немецкого диабетологического общества Gesundheits-Pass Diabetes DDG
- Измерение артериального давления
- Масса тела



Самоконтроль

Низкий уровень сахара (гипогликемия)



Симптомы:

- потливость
- дрожь
- учащенный пульс
- сильный голод
- холодная, влажная кожа
- беспокойство
- головная боль
- потеря сознания
- кома

Что делать? Сперва поесть, потом измерить!



Самоконтроль

Низкий уровень сахара (гипогликемия)



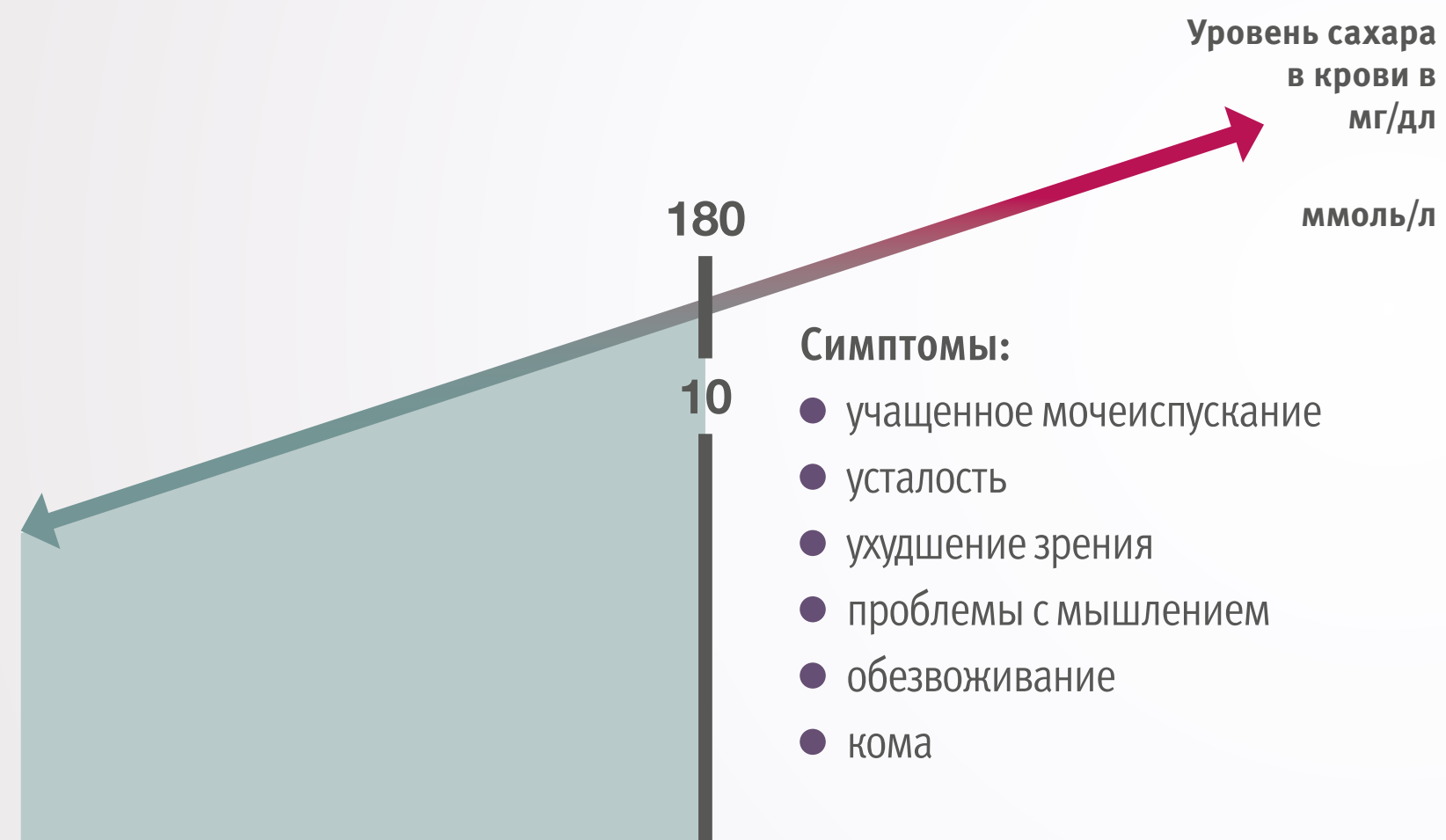
Причины гипогликемии:

- инъекция слишком большого количества инсулина или прием слишком большого количества таблеток
- слишком поздний прием пищи или недостаточное ее количество
- алкоголь
- исключительная физическая активность
- другие/новые медикаменты



Самоконтроль

Высокий уровень сахара (гипергликемия)

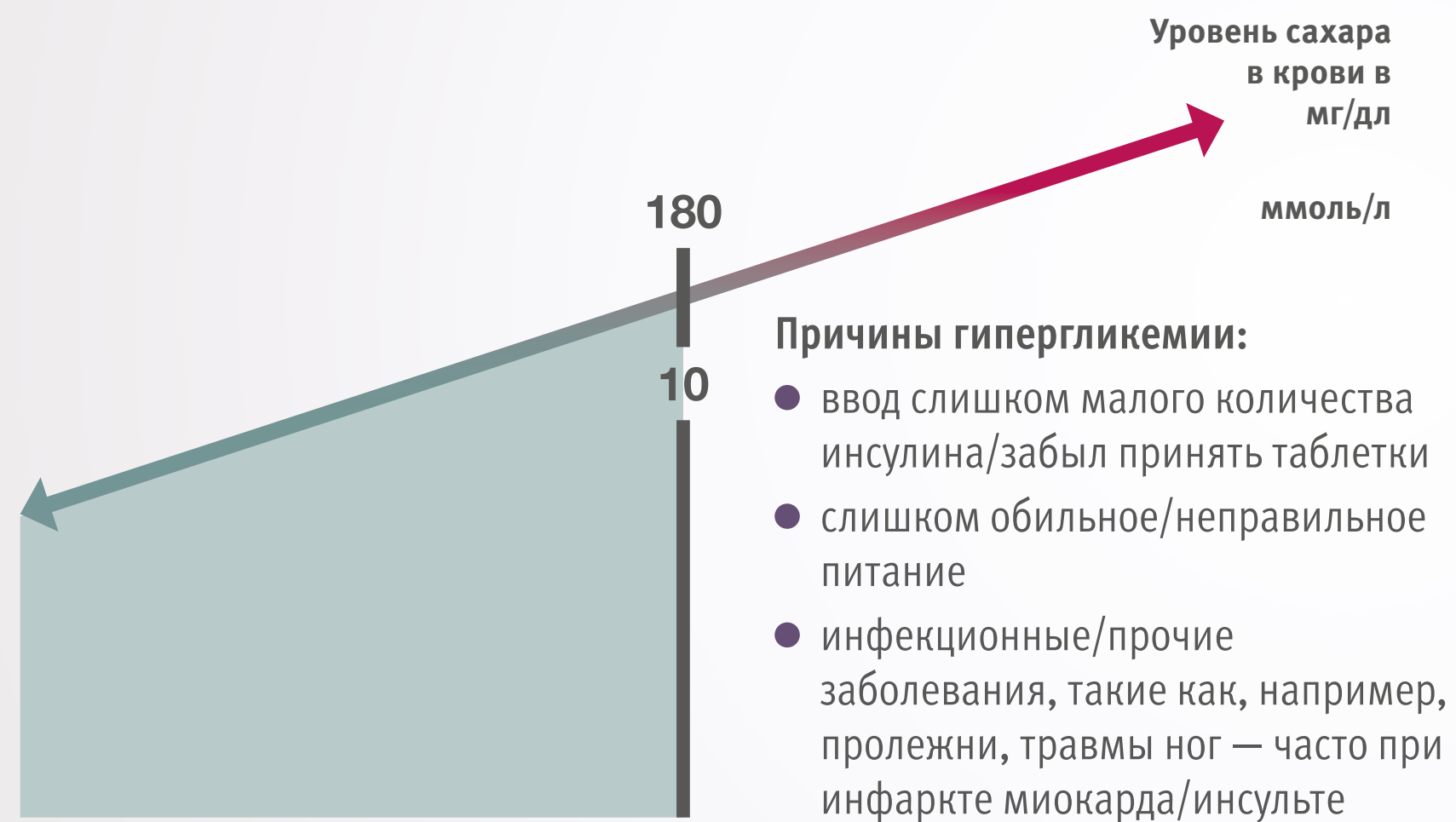


Что делать?

- Пить много воды!
- Никаких нагрузок!
- Проинформировать вашего лечащего врача!

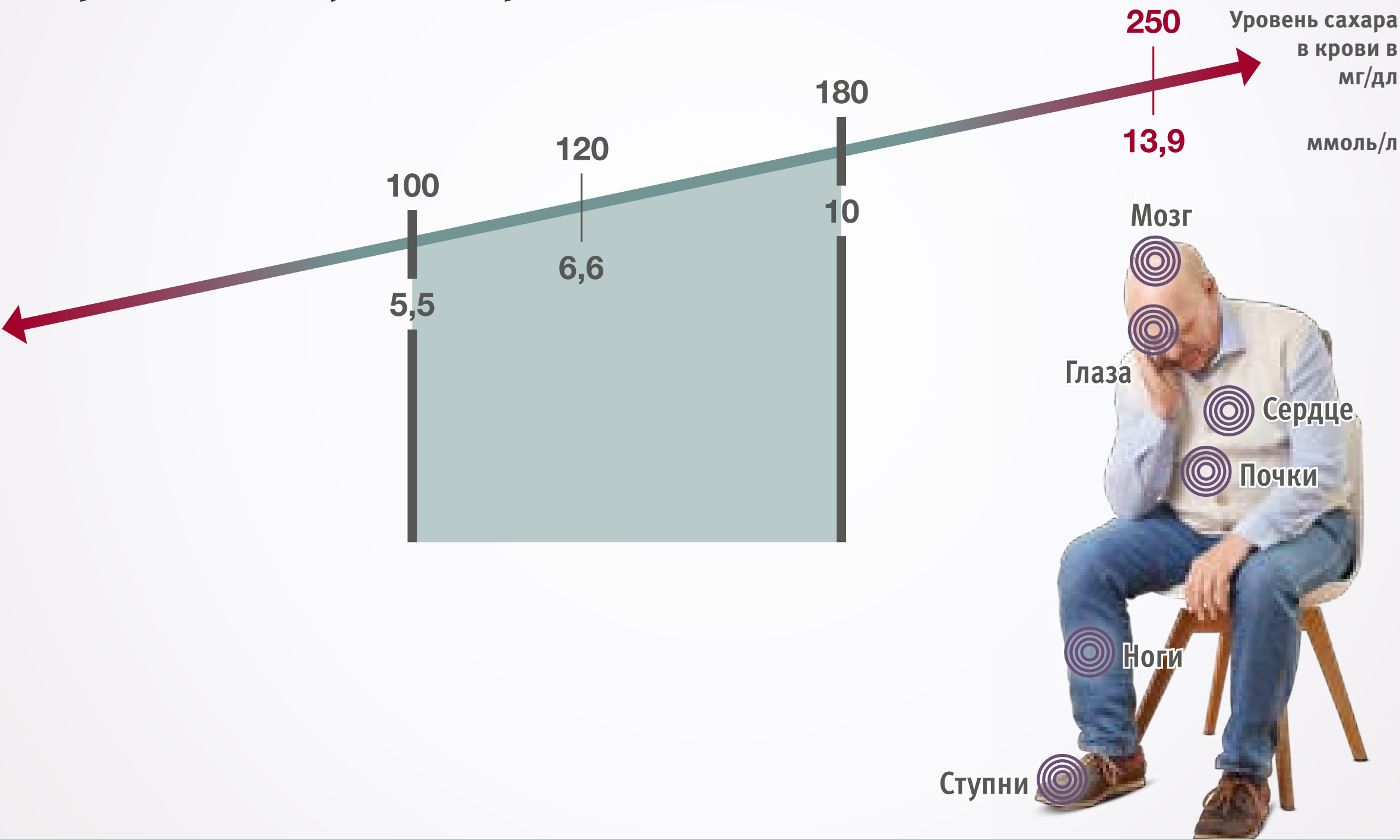
Самоконтроль

Высокий уровень сахара (гипергликемия)



Сопутствующие заболевания

Чаще всего страдают следующие органы:



Сопутствующие заболевания

- **Тест с монофиламентом** позволяет проводить раннюю диагностику повреждений нервов ног
- **Измерение пульса** для ранней диагностики нарушений кровоснабжения ног

При любой травме ног немедленно обращаться к врачу!



Избегать сопутствующих заболеваний

Сопутствующих заболеваний можно избежать благодаря приемлемым показателям сахара в крови и ...

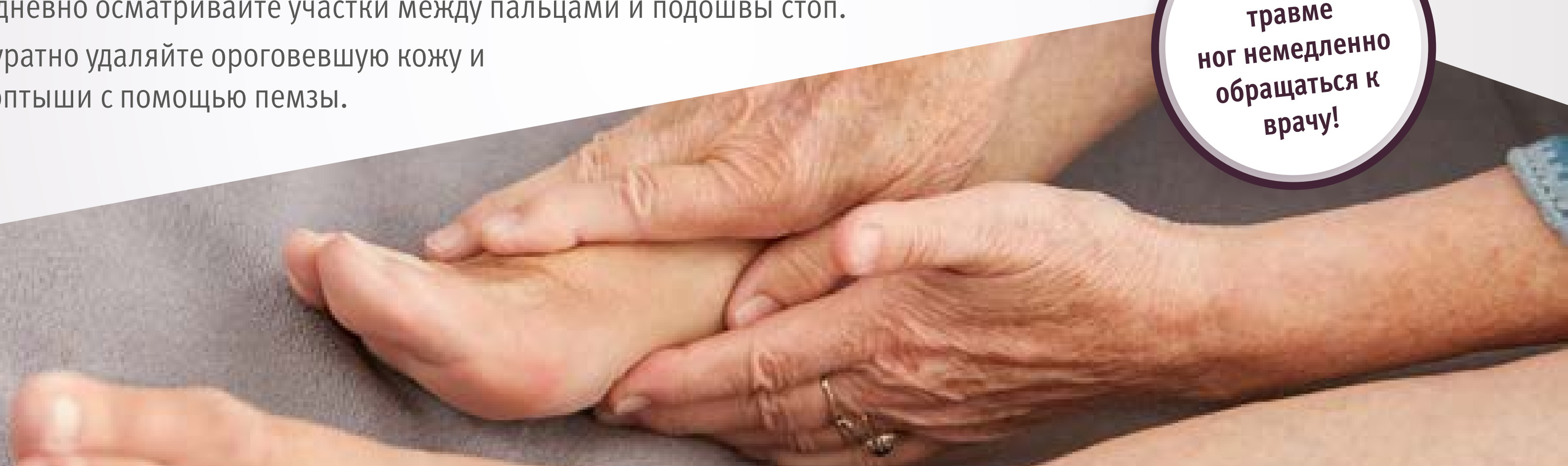


Уход за ногами

Советы и рекомендации по уходу за ногами

- Лучше всего регулярно посещайте специалиста по медицинскому уходу за стопой (подолога).
- Своевременно обращайтесь к врачу при возникновении повреждений кожи, грибка стопы или твердых мозолей.
- Ногти пальцев ног спиливайте ровно и не слишком коротко.
- Ежедневно осматривайте участки между пальцами и подошвы стоп.
- Аккуратно удаляйте ороговевшую кожу и натоптыши с помощью пемзы.

**При любой
травме
ног немедленно
обращаться к
врачу!**



Уход за ногами

Вспомогательные средства, от использования которых вам следует воздержаться:

- ножницы, ножи, бритвы и скребки для удаления ороговевшей кожи
- грелки, электрогрелки
- межпальцевые разделители для ног, пластыри и капли для лечения сухих мозолей
- мази и настои для лечения ран

При любой
травме
ног немедленно
обращаться к
врачу!




Уход за ногами

Правильный уход за ногами осуществляется следующим образом

Ежедневно

- вымыть ноги (умеренно теплой водой, не дольше 5 минут)
- высушить насухо
- осмотреть
- смазать кремом
- носить специальные чулки и правильную обувь
- ощупать внутреннюю поверхность обуви
- не ходить босиком
- избегать травм
- тренировать ходьбу и выполнять гимнастику для стоп

= здоровые ноги



При любой
травме
ног немедленно
обращаться к
врачу!



**Ваши
специалисты-
диабетологи
Оставайтесь
здоровы!**

أندري زايغانج وإيرينييه فويخت
لمجموعة عمل داء السكري وطب الشيخوخة التابعة للجمعية الألمانية لمرض السكري (DDG)

الطبعة المنقحة الثانية، مُصرح
بها في إطار برنامج إدارة المرض
الخاص بداء السكري من النمط
الثاني (DMP T2 DM)، مُصادق
عليها من قبل مكتب التأمينات
الاتحادي والجمعية الألمانية لمرض
السكري (DDG)

الطبعة المنقحة الثانية، مُصرح
بها في إطار برنامج إدارة المرض
الخاص بداء السكري من النمط
الثاني (DMP T2 DM)، مُصادق
عليها من قبل مكتب التأمينات
الاتحادي والجمعية الألمانية لمرض
السكري (DDG)

الحفاظ على الصحة والتقدم في العمر مع داء السكري

Seitenübersicht

.....





المحتويات

..... ما هو داء السكري؟

..... التغذية

..... العلاج دون الإنسولين

..... العلاج بالإنسولين

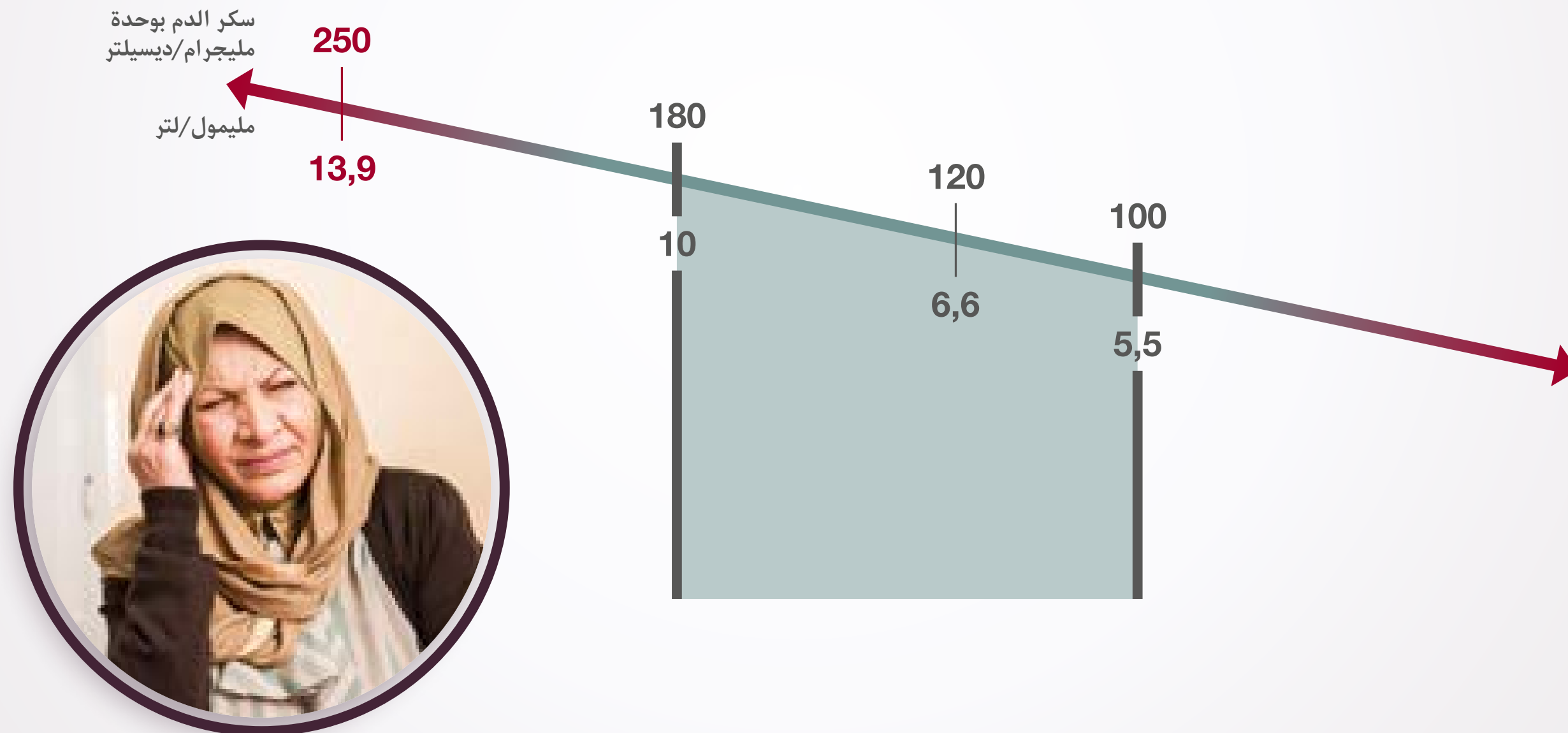
..... المراقبة الذاتية

..... الأمراض الثانوية

..... العناية بالأقدام

ما هو داء السكري؟

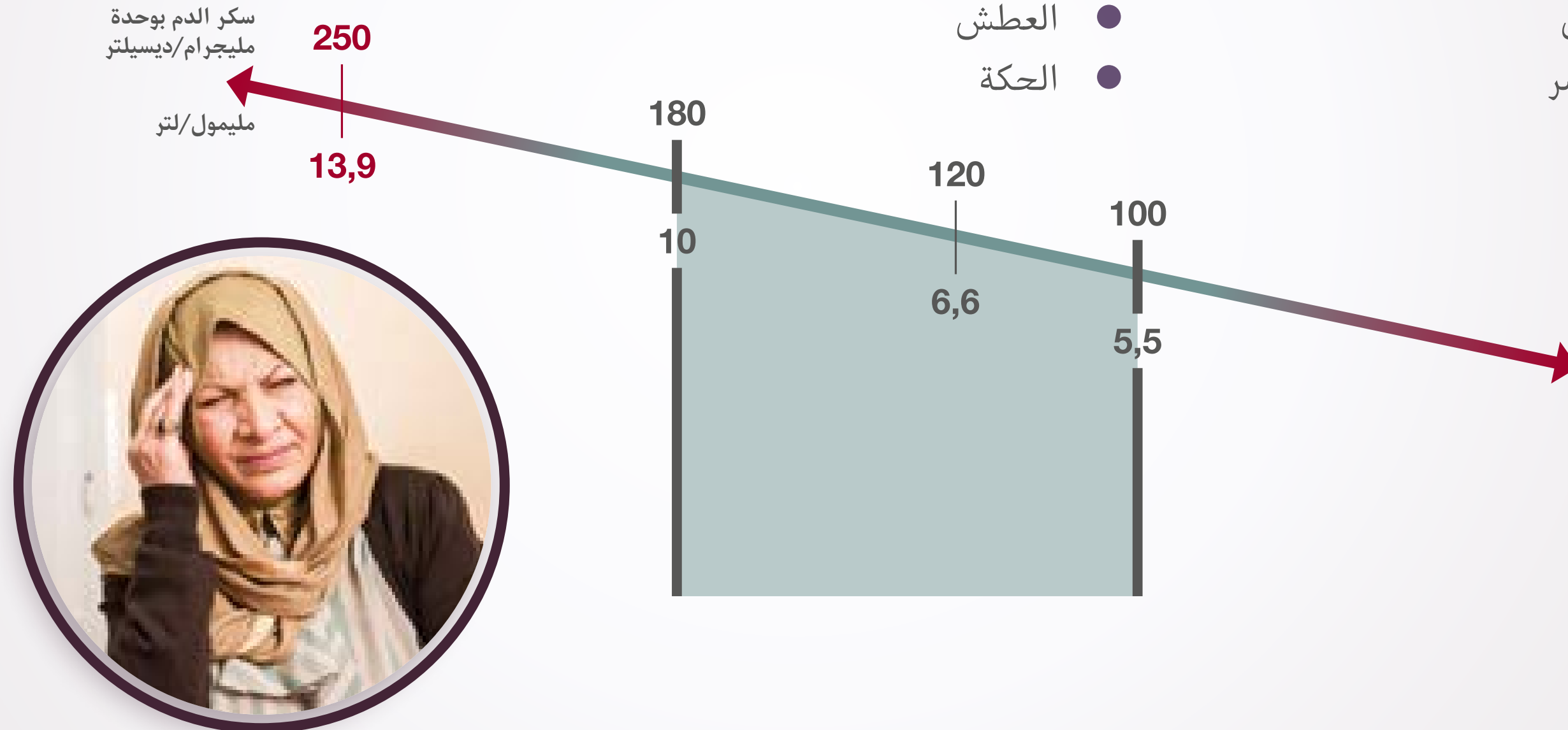
أعراض ارتفاع سكر الدم:



ما هو داء السكري؟

أعراض ارتفاع سكر الدم:

- كثرة التبول
- ضعف المثانة
- خسارة الوزن
- مشاكل البصر
- التعب
- عدوى الجهاز البولي
- العطش
- الحكة



ما هو داء السكري؟

التمثيل الغذائي الطبيعي

السكر من الغذاء



سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر

180

120

100

10

6,6

5,5

60

3,3



الإنسولين من البنكرياس¹

ما هو داء السكري؟

التمثيل الغذائي الطبيعي

سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر

180

10

120

6,6

100

5,5

60

3,3

قد تتسبب
معدلات سكر الدم المرتفعة
بما يلي

- التعب
- بتر الأطراف
- تلف الأعصاب
- صعوبة المشي
- الإصابة بالعمى
- العطش المفرط

توفر لك
معدلات سكر الدم
المقبولة ما يلي

- الحيوية
- عدم الشعور بالتعب
- البصر، المشي المتوازن
- الاستقلالية
- جودة الحياة
- الذكاء

معدلات سكر الدم
المنخفضة جدًا

ما هو داء السكري؟

معدلات سكر الدم

سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر

180

10

120

6,6

100

5,5

60

3,3

فرط سكر الدم
قد يؤدي إلى الغيبوبة

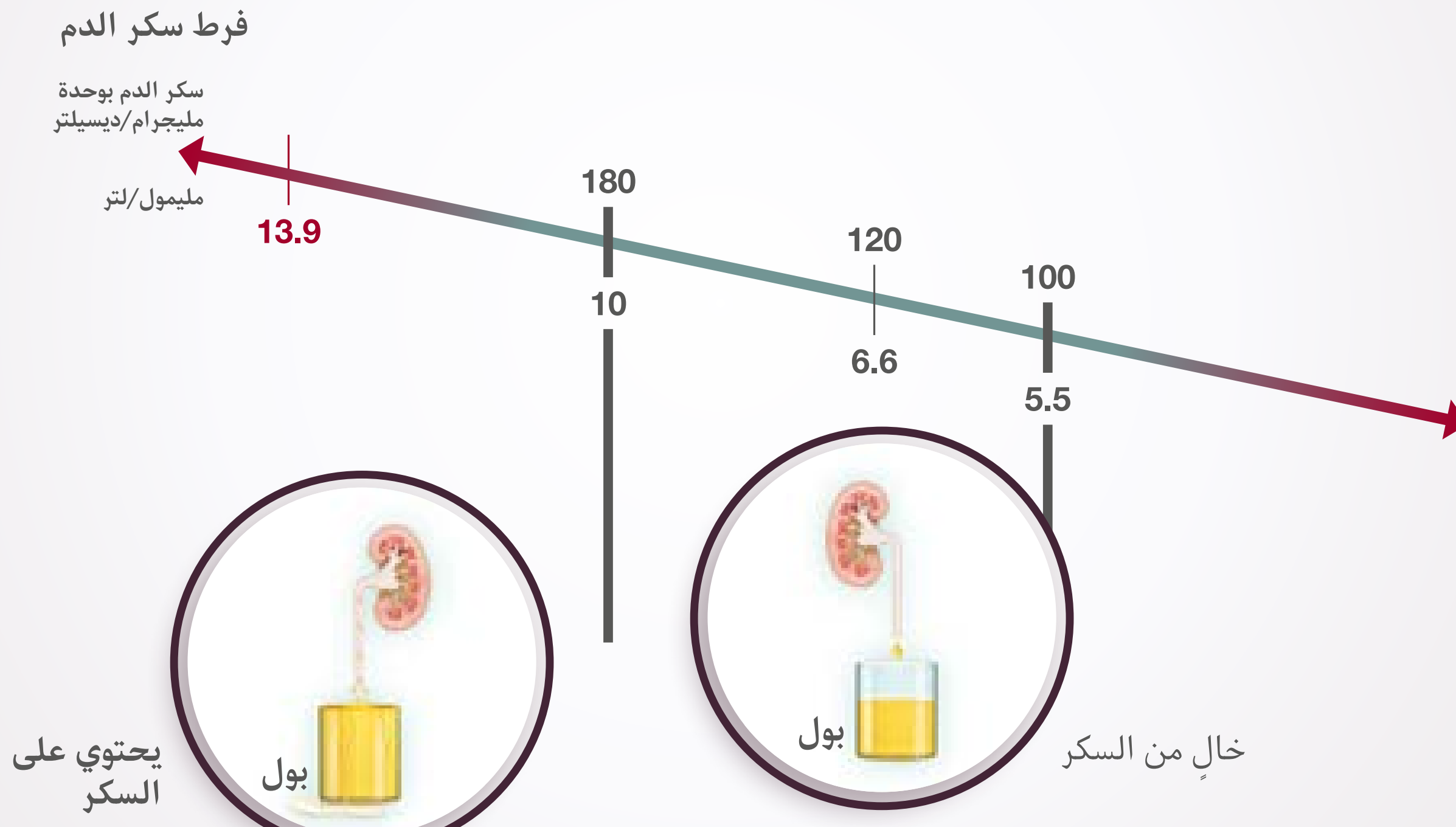
الهدف:
معدلات سكر الدم
المقبولة عن طريق

نقص سكر الدم
قد يؤدي إلى الغيبوبة

- الحيوية
- التدريب
- التغذية
- الحركة
- العلاج

ما هو داء السكري؟

العتبة الكلوية



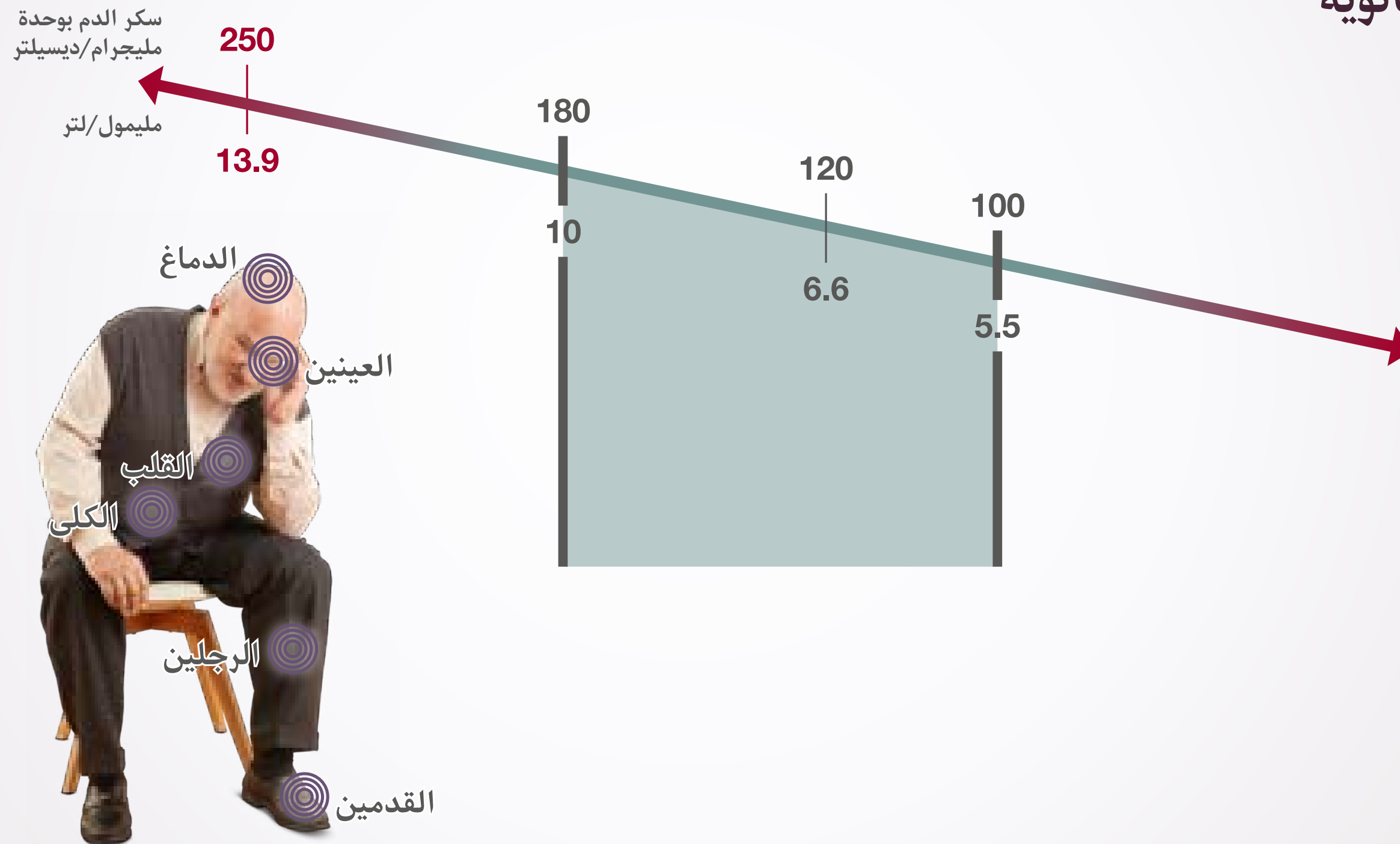
ما هو داء السكري؟

المشكلات المتكررة مع تقدم العمر



ما هو داء السكري؟

الأمراض الثانوية



التغذية

هكذا تكون التغذية السليمة



التغذية

هكذا تكون التغذية السليمة:

- الخبز
- الأرز
- المعكرونة
- البطاطا

مع كل وجبة رئيسية



التغذية

- الخضار بكميات وفيرة، سواء أكانت نيئة أم مطبوخة وقت الظهر وفي المساء

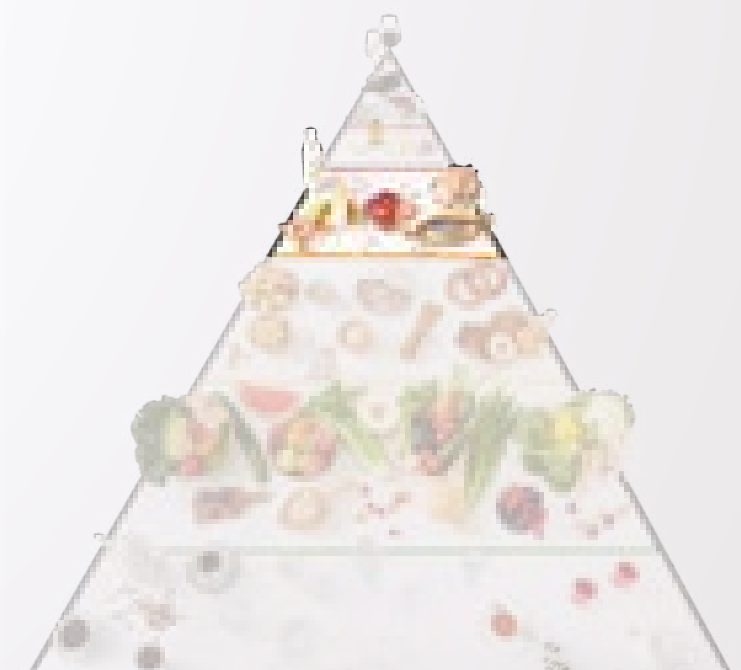


التغذية



- اللحم
- النقانق
- البيض
- الجبنة
- السمك

كطبق أو صنف جانبي



التغذية

- ملء اليد من الفاكهة ومنتج من منتجات الحليب يوميًا



التغذية



- لا تستخدم إلا الدهون والزيون الصحية



التغذية

- السكر الصناعي، أي سكرين، لتحلية القهوة، والشاي أو عصير الليمون



التغذية

نصائح غذائية

..... للفتور

الحد الأدنى

الحد الأدنى *

الحد الأدنى

فنجان قهوة أو شاي
شريحة خبز كامل أو متعدد الحبوب
القليل من الزبدة أو السمن النباتي
(المارجرين)
ملعقة صغيرة من المربي

..... كوجبة خفيفة



* يجب أن تحتوي عليه كل وجبة!

التغذية

نصائح غذائية

..... للغداء

عند اللزوم

الحد الأدنى*

الحد الأدنى*

ليس يوميًا

عند اللزوم

..... كوجبة خفيفة

* يجب أن تحتوي عليه كل وجبة!

حساء الخضار

ثلاث حبات بطاطا مسلوقة بحجم
البيضة أو فنجان مليء بالأرز المطبوخ
أو المعكرونة المطبوخة

حصة خضار كبيرة

حصة لحم صغيرة
مرة أو اثنتين في الأسبوع حصة سمك
(خاصة الأسماك البحرية)

حلوى من اللبن الرائب



التغذية

نصائح غذائية

..... للعشاء

الحد الأدنى*	شريحة خبز كامل أو متعدد الحبوب
الحد الأدنى	القليل من السمن النباتي (المارجرين)
الحد الأدنى	شريحتين من النقانق الخالية من الدسم أو الجبنة
الحد الأدنى	حصة خضار كبيرة

* يجب أن تحتوي عليه كل وجبة!



التغذية

نصائح غذائية
..... كوجبة متأخرة

كأس حليب وقطعة خبز ناشف
قطعة شوكولاتة داكنة



التغذية

نصائح غذائية

..... احرص على تناول كميات وافرة من السوائل موزعة على مدار اليوم.

اشرب السوائل
بانتظام، ولكن دون
الإفراط، ووزع الكميات
على مدار اليوم



العلاج دون الإنسولين

الأدوية تحسن مفعول الإنسولين

التمثيل الغذائي لدى مرضى السكري ممن
يعانون من السمنة

يُعبّر عن البنكرياس رمزًا بليمونة.



العلاج دون الإنسولين

الأدوية تحفز البنكرياس



يُعبّر عن البنكرياس رمزياً بليمونة.

العلاج بالإنسولين

الإنسولين يخفف العبء عن
البنكرياس



يُعبّر عن البنكرياس رمزياً بليمونة.

العلاج بالإنسولين

الإنسولين يسد مكان
البنكرياس

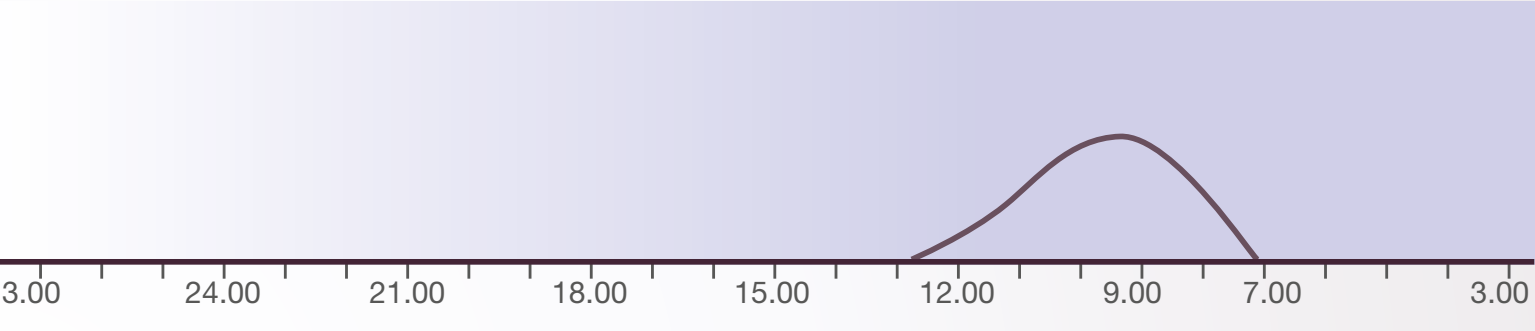


يُعبّر عن البنكرياس رمزياً بليمونة.

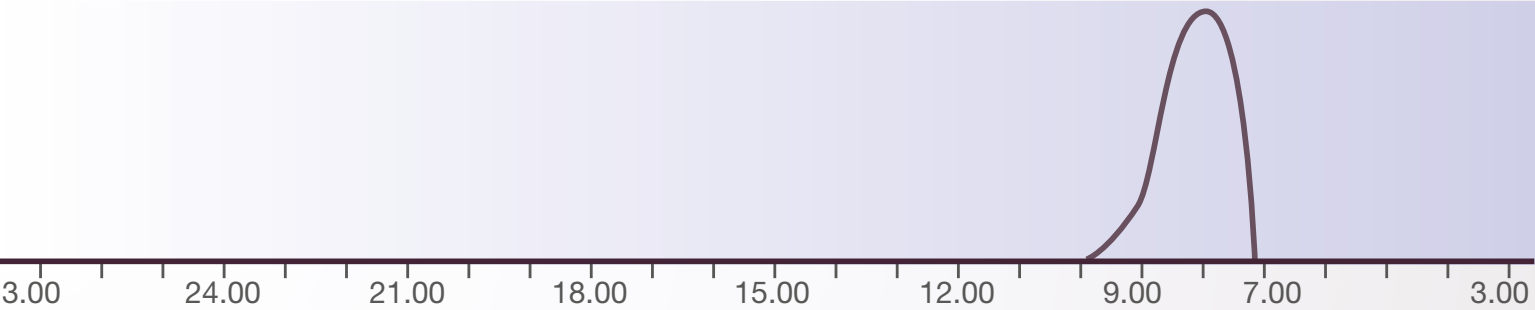
العلاج بالإنسولين

مدة مفعول الإنسولين

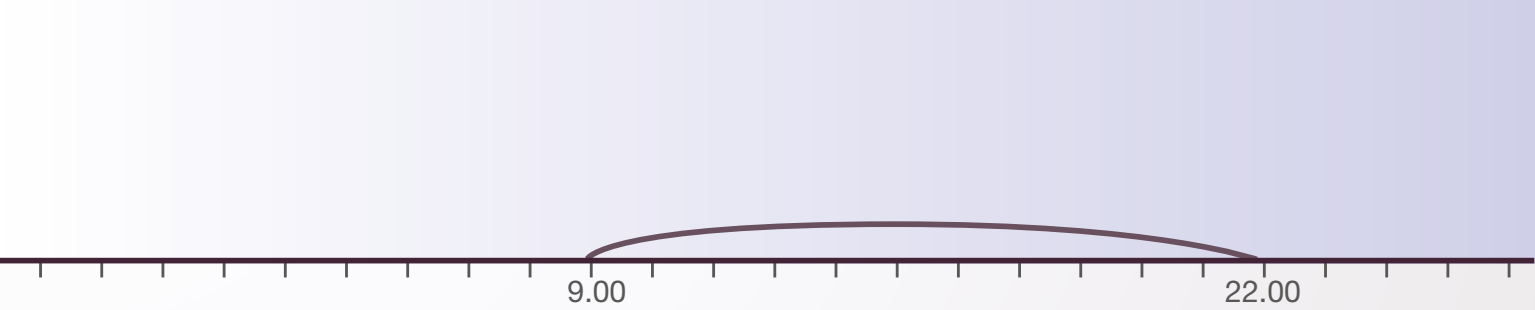
الإنسولين العادي



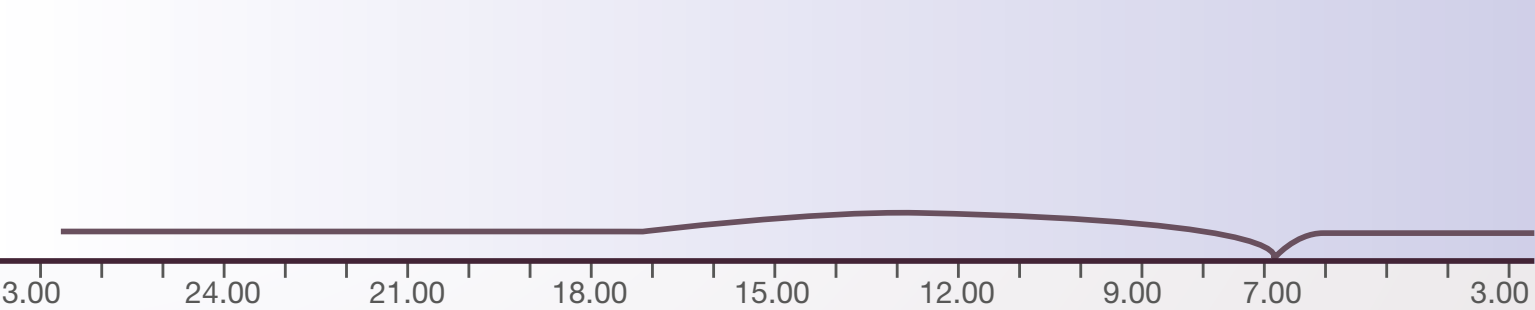
الإنسولين قصير
المفعول جدًا



الإنسولين بطيء
المفعول



الإنسولين طويل
المفعول جدًا



المراقبة الذاتية

دفتر الصحة لداء السكري (Gesundheits-Pass Diabetes DDG)



المراقبة الذاتية

- قياس سكر الدم
- كتيب مذكرات السكري
- دفتر الصحة لداء السكري
(Gesundheits-Pass Diabetes DDG)

- قياس ضغط الدم
- الوزن

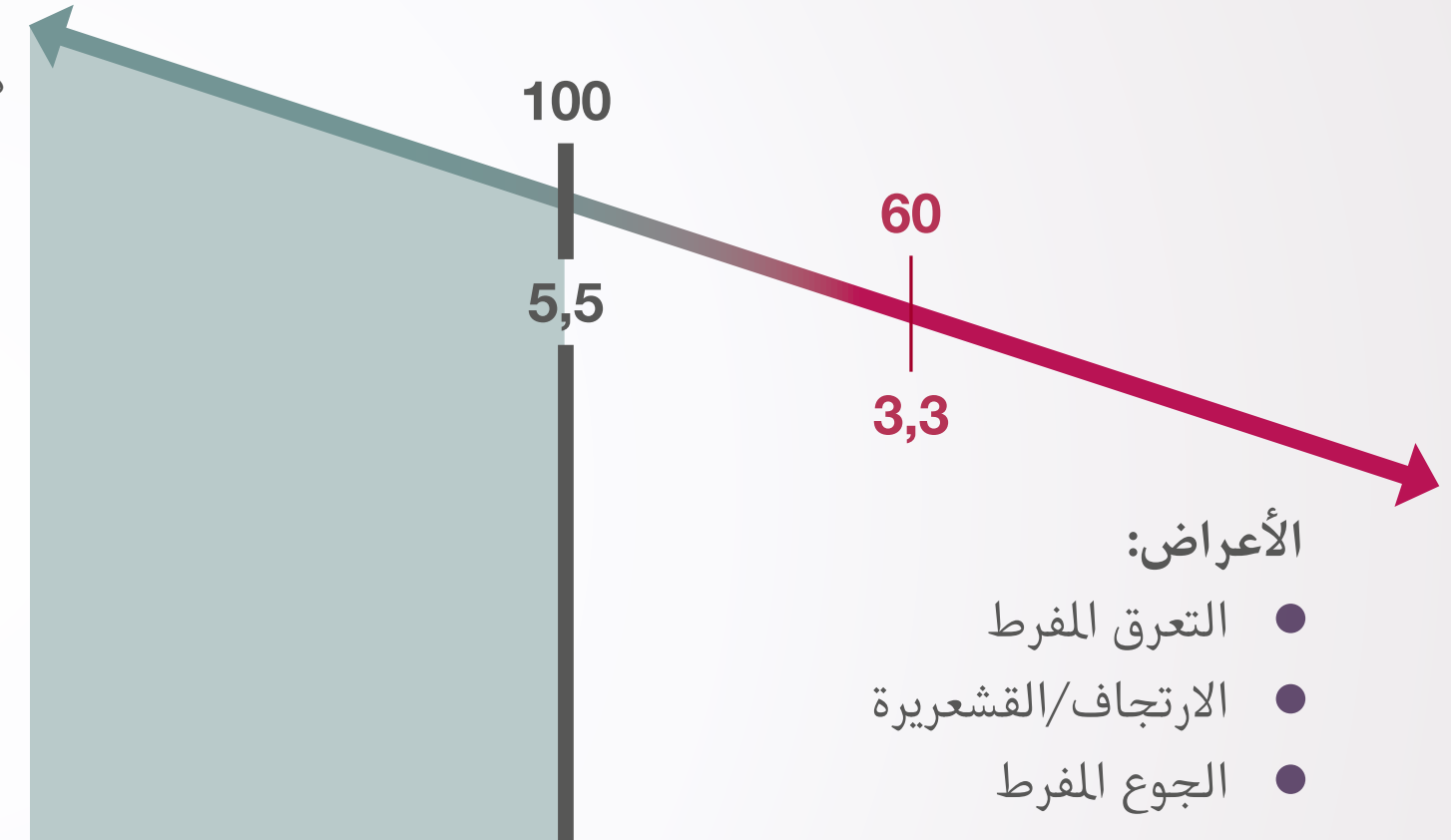


المراقبة الذاتية

نقص سكر الدم

سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر



الأعراض:

- التعرق المفرط
- الارتجاف/القشعريرة
- الجوع المفرط
- تسارع ضربات القلب
- التئميل
- شحوب البشرة وبرودها
- القلق، اضطراب الفكر
- فقدان الوعي
- الغيبوبة

ما العمل؟ الأكل أولاً، ثم القياس!



المراقبة الذاتية



سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر

100

5,5

60

3,3

نقص سكر الدم

أسباب نقص سكر الدم

- حقن كمية زائدة من الإنسولين أو تناول عدد زائد من الأقراص
- تناول القليل من الطعام أو تناوله متأخرًا
- الكحول
- الحركة البدنية غير المعتادة
- أدوية أخرى/جديدة

المراقبة الذاتية

فرط سكر الدم



ما العمل؟

- اشرب الكثير من الماء!
- لا تجهد نفسك!
- اتصل بالطبيب العام!

سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر
مليمول/لتر

- الأعراض:
- كميات بول كبيرة
 - تعب
 - ضعف نظر
 - اضطراب في الفكر
 - جفاف
 - غيبوبة

180

10

المراقبة الذاتية

فرط سكر الدم



سكر الدم بوحدة
مليجرام/ديسيلتر

مليمول/لتر

أسباب فرط سكر الدم

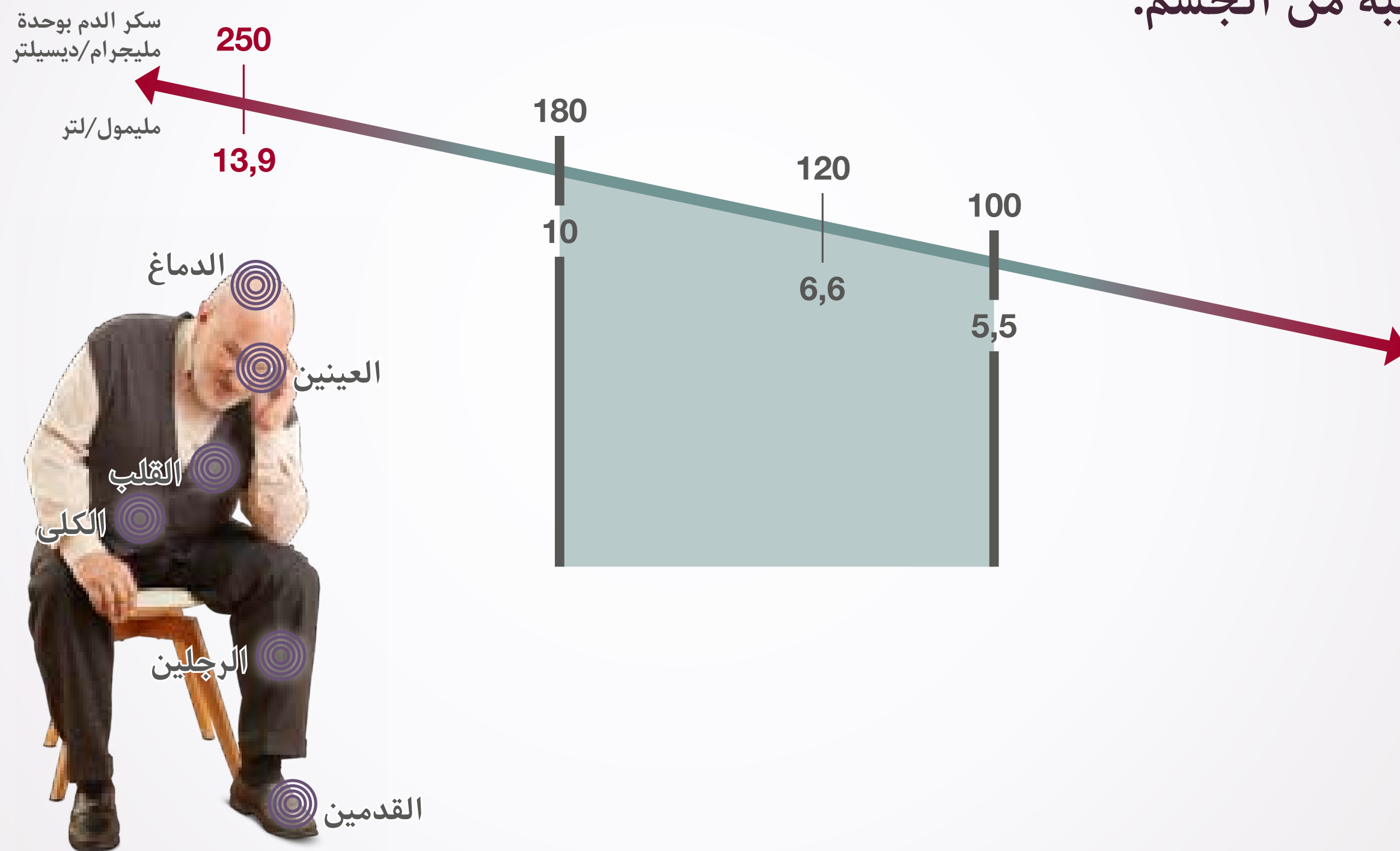
- قلة كمية الحقن/نسيان تناول الأقراص
- الإفراط من الأكل/التغذية الخاطئة
- الالتهابات/أمراض أخرى، كالقرحة، أو إصابة القدم - عادةً لدى الإصابة بجلطة قلبية/سكتة دماغية

180

10

الأمراض الثانوية

أكثر ما تصيبه من الجسم:



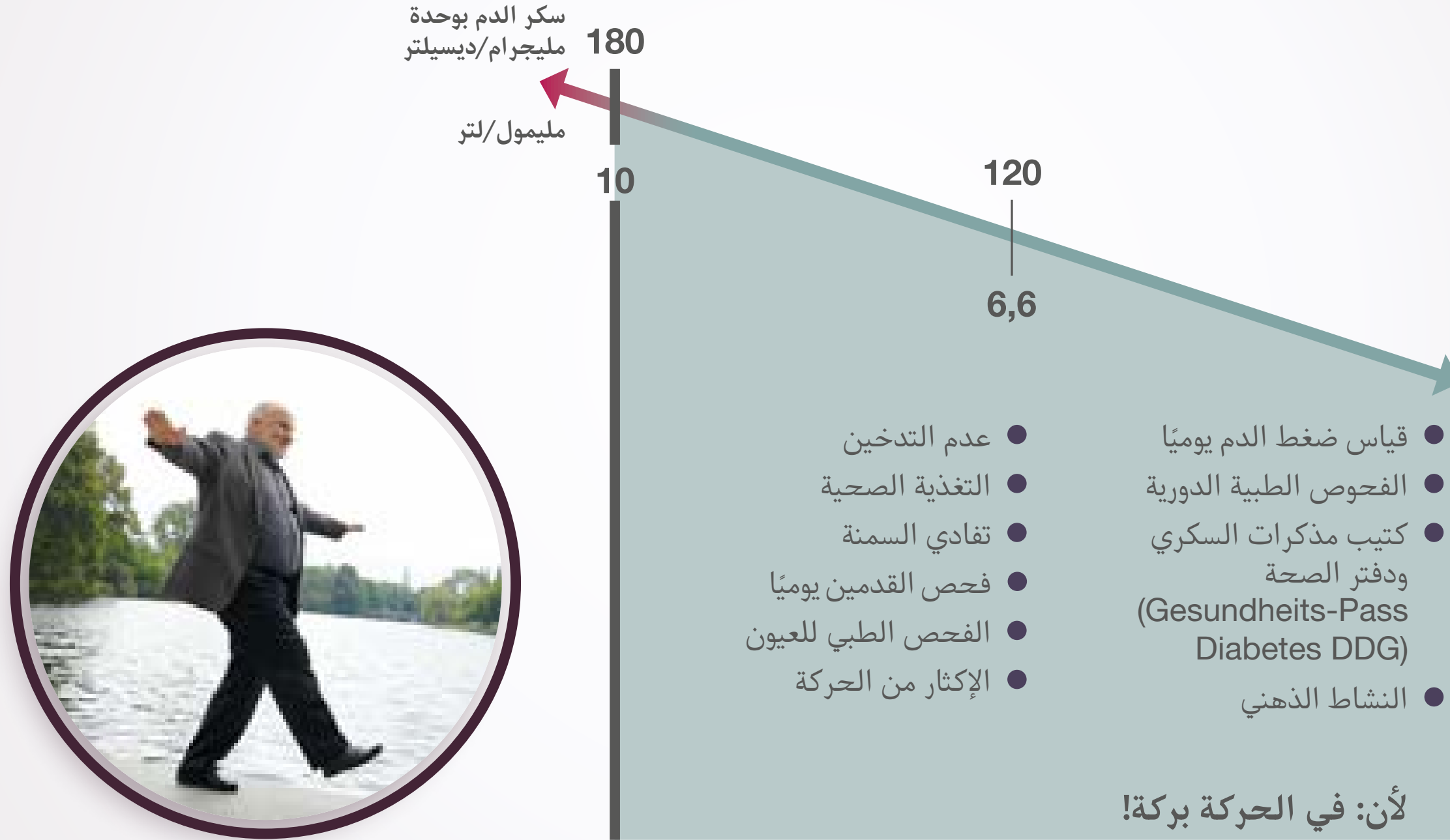
الأمراض الثانوية

- الفحص بواسطة مقياس حس اللمس بهدف الكشف المبكر لاعتلال أعصاب الرجلين

سارع إلى طبيبك، في حال تعرضت قدميك للإصابة!

- جس النبض بهدف الكشف المبكر لنقص التروية الدموية للرجلين

تفادي الأمراض الثانوية



العناية بالأقدام

نصائح للعناية بالأقدام

- من الأفضل لك زيارة اختصاصي خبير في مجال العناية الطبية بالأقدام بشكل دوري (اختصاصي الأقدام).
- العلاج الطبي مباشرةً، في حال إصابة القدم بالجروح، أو الفطريات، أو مسامير القدم.
- قص الأظافر بشكل مستقيم وعدم تقصيرها بصفة زائدة.
- تفقد باطن القدم وما بين الأصابع بصفة يومية
- إزالة الثفن/الجلد الميت
- بلطف باستخدام حجر الخفاف.

توجه إلى الطبيب
على الفور لدى إصابة
القدم بالجروح!



العناية بالأقدام

عليك الاستغناء عن وسائل المساعدة التالية:

- المقصات، والسكاكين، وشفرات الحلاقة، ومشرط الجلد الميت
- قِرب الماء الساخنة ووسائد التدفئة
- حلقات ما بين الأصابع، ولصقات وقطرات مسامير القدم
- المراهم والدهون لعلاج الجروح

توجه إلى الطبيب
على الفور لدى إصابة
القدم بالجروح!



العناية بالأقدام

هكذا تكون العناية بقدميك يوميًا

- الغسل (بالماء الدافئ أو المعتدل ولمدة لا تتعدى 5 دقائق)
- التجفيف الجيد
- التفقد
- استعمال الكريم المرطب
- ارتداء الأحذية والجوارب المناسبة
- تفقد الأحذية من الداخل
- عدم المشي حافيًا
- تلافي الإصابات
- تمارين المشي وتدريبات القدم
- = الأقدام الصحية



توجه إلى الطبيب
على الفور لدى إصابة
القدم بالجروح!



فريق داء السكري
نتمى لك الصحة
والعافية!