

DISKUSIJU CEĻVEDIS SARUNAI AR ĀRSTU

Vispirms atzīmējiet punktus, kas apraksta jūsu sajūtas:

Sajūta, ka centieniem kontrolēt cukura diabētu nav vēlamu rezultātu

Biežas cukura līmeņa svārstības asinīs

Biežas cukura līmeņa svārstības asinīs izraisa nomāktību, uzbudināmību un nogurumu

Bažas par zemu cukura līmeni asinīs

Cits:

Tālāk uzskaitīti daži faktori, kas izraisa cukura līmeņa svārstības asinīs. Atzīmējiet jomas, kuras jūs vēlētos pārrunāt:

Manas zāles

Vai pašreizējā ārstēšana ir jums vispiemērotākā?

Dažas cukura diabēta zāles, tostarp insulīni un to devas, ietekmē cukura līmeni asinīs un var radīt atšķirīgus rezultātus dažādiem cilvēkiem. Pat tad, ja precīzi izpildāt visus ārsta norādījumus, jums tomēr var būt cukura līmeņa svārstības asinīs. Jūs neesat viens. Galvenais, lai Jūs justos drošs un apmierināts ar diabēta kontroli. Varat pajautāt savam ārstam, vai zāļu devas ir piemērotas un vai nav citas, jums labāk piemērotas ārstēšanas iespējas?

Mans uztura plāns

Varbūt ārsts var ieteikt izmaiņas uztura plānā, kuras būtu labāk piemērotas jums?

Labam uztura plānam ir jābūt atbilstošam jūsu dienaskārtībai, ēšanas paradumiem un ārstēšanai. Palūdziet ārstu izstrādāt jums piemērotu uztura plānu, kas papildinātu cukura diabēta terapiju un palīdzētu sasniegt vēlamu cukura līmeni asinīs.

Kad es nejūtos labi

Varbūt pašreizējā vai hroniska slimība ietekmē cukura diabēta terapiju?

Parasta saaukstēšanās vai pat tikai alerģija var ietekmēt cukura diabēta ārstēšanu ar zālēm un traucēt vēlamā cukura līmeņa sasniegšanu asinīs.

Pastāstiet ārstam par savām pārējām kaitēm. Nedaudz mainot pašreizējo ārstēšanu, ir iespējams to pielāgot, lai labāk regulētu cukura līmeni asinīs slimības laikā.

Mans aktivitātes līmenis

Vai jūsu fiziskā aktivitāte ietekmē cukura līmeņa regulēšanu asinīs?

Regulāri fiziskie vingrinājumi un veselīgs uzturs kopā ar atbilstošu/individualizētu diabēta kontroli ir labs līdzeklis pret cukura līmeņa svārstībām. Konsultējieties ar ārstu par to, kāda līmeņa vingrinājumi Jums ir piemērotāki. Viņš varēs jums dot padomu par to, vai nepieciešams mainīt fiziskās aktivitātes līmeni, uzturu vai medicīnisko ārstēšanu, lai sasniegtu labāku cukura līmeņa līdzsvaru asinīs.

Reizes, kad jūtos slikti vai stresā

Apspriediet ar ārstu savu stresa līmeni un emocionālo labsajūtu, jo šie faktori var ietekmēt glikēmijas kontroli.

Tādas hroniskas slimības kā diabēta ārstēšana rada emocionālu slodzi. Jūs neesat viens, daudzi diabēta slimnieki bieži izjūt ar šo slimību saistītu stresu un nemieru. Ikdienas uztraukums par cukura līmeņa izmaiņām asinīs var radīt nomāktību. Konsultējieties ar savu ārstu, jo viņš var jums palīdzēt, atbilstoši pielāgojot cukura diabēta medicīnisko terapiju.

Manas piezīmes

Tālāk uzrakstiet, ko no augstāk minētā jūs vēlētos apspriest:

.....
.....
.....
.....