

Информации за шеќерната болест тип 2 на македонски

Information on Type 2 Diabetes in Macedonian

Македонски
Macedonian



Foreword

I am delighted to be able to welcome you to 'Information on Type 2 Diabetes in Macedonian'.

Diabetes is a national health priority area for the Australian Government. It is Australia's fastest growing chronic disease. About one million Australians have diabetes and 275 people are diagnosed with diabetes each day.

Bolton Clarke's clients come from more than 168 countries and speak 133 languages. We are committed to assisting all people to learn about their health and to better manage their health problems. 'Information on Type 2 Diabetes in Macedonian' is one way in which we can help people to do this.

Using simple information sheets, 'Information on Type 2 Diabetes in Macedonian' presents information on how to look after your diabetes in a way that is easy to understand. You have the choice of reading the information or listening to it. In total, 10 important topics on diabetes are covered to help you better manage your condition.

There have been many people involved in putting together this important resource. We would like to acknowledge and thank Diana Sterjovska and other staff and members of the Macedonian Community Welfare Association for their help and participation in audio recordings and photography – and more than 105 community members from Macedonian Community Welfare Association's Planned Activity Groups and Senior Citizens Clubs who participated in the testing of the information.

ПРЕДГОВОР

Среќен сум што може да ви посакам добредојдовте во „Информации за шеќерната болест тип 2 на македонски“.

Австралиската влада посветува големо внимание на шеќерната болест. Тоа е неизлечива болест од која бројот на заболените во Австралија најбрзо се зголемува. Околу еден милион Австралијани имаат шеќерна болест и секој ден се откриваат 275 нови случаи.

Клиентите на Bolton Clarke се од повеќе од 168 земји и зборуваат на 133 јазици. Ние сме решени на сите луѓе да им помогнеме да научат за своето здравје и подобро да се справуваат со своите здравствени проблеми. „Информациите за шеќерната болест тип 2 на македонски“ се еден начин на кој можеме да им помогнеме на луѓето да го сторат тоа.

Едноставните информативни листови „Информации за шеќерната болест тип 2 на македонски“ даваат лесно разбирливи информации како да водите сметка за вашата шеќерна болест. Вие имате избор или да ги прочитате информациите или да ги слушате. Се на се, покриени се 10 важни теми за шеќерната болест, за да ви се помогне подобро да се справувате со неа.

Многу луѓе беа вклучени во составувањето на овие важни информации. Би сакале да им оддадеме признание и благодарност на Дијана Стерјовска и на другите вработени и членови на Macedonian Community Welfare Association за нивната помош и учество во аудио снимањето и фотографирањето – и на повеќе од 105 членови на заедницата од групите за планирани активности и клубови на постари граѓани од Macedonian Community Welfare Association, кои учествуваа во тестирањето на информациите.



Note

At Bolton Clarke, sincere gratitude goes to the Bolton Clarke Project Team – Jaklina Michael, Tracy Aylen and Hayley Morton – and staff from the Diabetes Clinical Leadership and the Diversity Resource Groups.

I hope that 'Information on Type 2 Diabetes in Macedonian' helps you to better manage the condition, understand the risk factors and improve your quality of life.

Stephen Muggleton

Chief Executive Officer

Name of publication: Information on Type 2 Diabetes in Macedonian

Date: September 2017 (Macedonian Diabetes Education Package, published 2006)

Published by: Royal District Nursing Service Limited

Phone: 1300 22 11 22

Email: getinfo@boltonclarke.com.au

Website: www.boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

No part of this publication may be reproduced, copied or transmitted unless done so with written permission from Bolton Clarke or in accordance with the provisions of the Australian Copyright Act.

Забелешка

Внатре во Bolton Clarke, му изразуваме искрена благодарност на Проектниот тим на Bolton Clarke – Jaklina Michael, Tracy Ayles и Hayley Morton – и на персоналот на Diabetes Clinical Leadership и Diversity Resource Groups.

Се надевам дека „Информациите за шеќерната болест тип 2 на македонски“ ќе ви помогнат подобро да се справите со вашата состојба, да ги разберете опасностите и да го подобрите квалитетот на вашиот живот.

Stephen Muggleton

Главен Извршен Директор

Име на публикацијата: Информации за шеќерната болест тип 2 на македонски

Датум: Ноември 2017 (Пакет на македонски за образование за шеќерната болест, објавен во 2006)

Издадено од: Royal District Nursing Service Limited

Телефон: 1300 22 11 22

Електронска пошта: getinfo@boltonclarke.com.au

Интернет страница: boltonclarke.com.au

© Royal District Nursing Service Limited 2017

Ниеден дел од оваа публикација не може да се репродуцира, копира или пренесе без писмена дозвола од Bolton Clarke или согласно со одредбите на Australian Copyright Act.



Topics

Topic 1 - General

What is diabetes?	16
Health Care Workers	18
How can my doctor help me?	20
Looking after my diabetes (1)	22
Looking after my diabetes (2)	24
Looking after my diabetes (3)	26

Topic 2 - Nutrition

Alcohol and diabetes	28
Can I have sugar?	30
Can I eat fruit?	32
Healthy eating	34



Теми

Торис 1 - Општо

Што е шеќерна болест?	17
Здравствени работници	19
Како може да ми помогне мојот доктор?	21
Грижа при шеќерна болест (1)	23
Грижа при шеќерна болест (2)	25
Грижа при шеќерна болест (3)	27

Торис 2 - Исхрана

Алкохолот и шеќерната болест	29
Може ли да јадам шеќер?	31
Може ли да јадам овошје?	33
Здрава исхрана	35



Topics

Topic 2 - Nutrition

General advice about food 36

Carbohydrate foods 38

Fats 40

Topic 3 - Exercise and activity

How can exercise and physical activity help me? (1) 42

How can exercise and physical activity help me? (2) 44

Topic 4 - Care of the body

Will diabetes affect my eyesight? 46

Care of my teeth 48

Care of the feet and diabetes 50

How can I best care for my feet? 52



Теми

Торис 2 - Исхрана

Општи совети за храната	37
-------------------------	----

Прехранбени продукти со јагленохидрати	39
--	----

Маснотии	41
----------	----

Торис 3 - Вежбање и физичка активност

Како може да ми помогнат вежбањето и физичката активност? (1)	43
---	----

Како може да ми помогнат вежбањето и физичката активност? (2)	45
---	----

Торис 4 - Грижа за телото

Дали шеќерната болест ќе влијае на мојот вид?	47
---	----

Грижа за забите	49
-----------------	----

Грижа за стапалата и шеќерна болест	51
-------------------------------------	----

Како најдобро да се грижам за моите стапала?	53
--	----



Topics

Topic 4 - Care of the body

Cholesterol and diabetes	54
Blood pressure and diabetes	56
Stress and diabetes	58

Topic 5 - Monitoring blood sugar levels

Why should I check my blood sugar (glucose)?	60
How do I test my blood sugar (glucose)?	62
What can I do about high blood sugars (glucose)? (1)	64
What can I do about high blood sugars (glucose)? (2)	66
What is low blood sugar (glucose)?	68
What causes low blood sugar (glucose)?	70
What can I do about low blood sugar (glucose)?	72



Теми

Торис 4 - Грижа за телото

Холестерол и шеќерна болест	55
Крвниот притисок и шеќерната болест	57
Стрес и шеќерна болест	59

Торис 5 - Проверување на шеќерот во крвта

Зошто треба да го проверувам шеќерот во крвта (гликоза)?	61
Како да го проверувам шеќерот во крвта (гликоза)?	63
Што да правам ако шеќерот во крвта ми е висок (гликоза)? (1)	65
Што да правам ако шеќерот во крвта ми е висок (гликоза)? (2)	67
Што е низок шеќер во крвта (гликоза)?	69
Што предизвикува низок шеќер во крвта (гликоза)?	71
Што да правам ако шеќерот во крвта ми е низок (гликоза)?	73



Topics

Topic 6 - Medication

Using your medicines wisely	74
Tablets for diabetes	76
Will I need injections for diabetes?	78
What should I know about insulin injections?	80

Topic 7 - Complications

What are diabetes complications?	82
How can I reduce the risk of complications?	84

Topic 8 - Sick days

Looking after yourself when sick	86
What to eat and drink when you are sick	88
Sick day plan	90



Теми

Торис 6 - Лекови

Умно користење на лекови	75
Таблети за шеќерна болест	77
Дали ќе ми требаат инјекции за шеќерна болест?	79
Што треба да знам за инјекциите инсулин?	81

Торис 7 - Компликации

Компликации од шеќерна болест	83
Како може да го намалам ризикот од компликации?	85

Торис 8 - Денови кога сте болни

Грижа за себеси кога сте болни	87
Што да јадете и пиете кога сте болни	89
План за денови кога сте болни	91



Topics

Topic 8 - Sick days

What to do for emergencies	92
----------------------------	----

Topic 9 - Driving

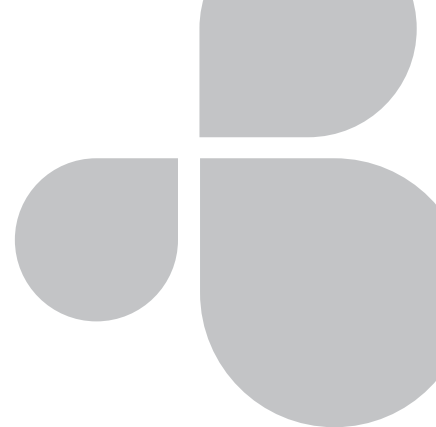
Driving and diabetes (1)	94
--------------------------	----

Driving and diabetes (2)	96
--------------------------	----

Driving and diabetes (3)	98
--------------------------	----

Topic 10 - Travel

Travel and diabetes	100
---------------------	-----



Теми

Торис 8 - Денови кога сте болни

Што да се прави во итни ситуации	93
----------------------------------	----

Торис 9 - Возење

Возење и шеќерна болест (1)	95
-----------------------------	----

Возење и шеќерна болест (2)	97
-----------------------------	----

Возење и шеќерна болест (3)	99
-----------------------------	----

Торис 10 - Патување

Патување и шеќерна болест	101
---------------------------	-----



What is diabetes?

Diabetes is a condition where high blood sugar (glucose) levels occur in the blood.

Eating for good health and energy is important. Foods like bread, rice, pasta and fruit are examples of foods that are a good source of energy. The medical term for these types of foods is carbohydrates. Read more about this on the information sheet 'Carbohydrate foods'.

When we eat, the body breaks down the carbohydrate foods to a type of sugar. This sugar then moves from the gut into the bloodstream. The medical name is blood glucose, but many people call it blood sugar. Blood sugar is not the same as the sugar that you eat or cook with.

Everyone has some blood sugar. Your body needs to use this blood sugar for energy but the blood sugar will not work by itself. To use blood sugar for energy in places like the muscles, the body also needs insulin.

Insulin is what helps to move the blood sugar out of the bloodstream to areas of the body where energy is needed. Insulin is made in a gland called the pancreas, which is near the stomach.

In diabetes there is not enough insulin, or the insulin does not work properly. This causes a problem moving the blood sugar from the bloodstream into other areas of the body, like the muscles. The blood sugar level builds up and this is when we say a person has diabetes. If the blood sugar stays too high, it can lead to many health problems.

Што е шеќерна болест?

Шеќерна болест е здравствена состојба кога во крвта се појавува висок степен на шеќер.

Јаденјето е важно за одржување на добро здравје и енергија. Лебот, оризот, тестенините и овошјето се примери на храна која е добар извор на енергија. Медицински израз за тие видови храна е „јагленохидрати“. Прочитајте повеќе за тоа во информативниот лист „Храна со јагленохидрати“.

Кога јадеме, телото ја претвора храната со јагленохидрати во еден вид шеќер. Тој шеќер потоа од цревата преминува во крвотококот. Медицинскиот израз за него е глукоза во крвта, но многу луѓе го викаат шеќер во крвта. Шеќерот во крвта не е ист со шеќерот што го јадете или со него готвите.

Секој има шеќер во крвта. Шеќерот во крвта вашето тело треба да го употреби за создавање енергија, но шеќерот во крвта не да работи сам по себе. За да го употреби шеќерот во крвта за добивање енергија во деловите како што се мускулите, на телото му треба и инсулин.

Инсулинот е тоа што помага шеќерот во крвта да се префрли од крвотококот во делови на телото каде е потребна енергија. Инсулинот се создава во жлездата наречена панкреас, која се наоѓа близу желудникот.

Кога се има шеќерна болест, во телото нема доволно инсулин или инсулинот не работи правилно. Тоа создава проблем шеќерот во крвта да се префрли од крвотококот во делови на телото, како што се мускулите. Нивото на шеќер во крвта се зголемува и тогаш велиме дека некој има шеќерна болест. Ако шеќерот во крвта се одржува многу висок, тоа може да доведе до многу проблеми.



Health care workers

Your **Doctor** provides you with ongoing medical care. Sometimes the doctor may refer you to see a diabetes specialist if you need extra help. All of the health care workers you see should work with you as a team so you get the best care.

A **Nurse** can provide general information about diabetes and nursing care.

A **Pharmacist** is an expert for medicines. You can ask your pharmacist about the medicines you take.

A **Diabetes Educator** helps you to learn about preventing health problems. Diabetes educators teach you about checking blood sugars (glucose), general advice about foods, activity and exercise and medicines.

An **Endocrinologist** is a specialist doctor for diabetes. They can help if you have problems, for example complications or unstable blood sugars.

A **Podiatrist** is an expert in foot care and can help if you have corns, calluses or other problems. They will advise you on care of your feet.

A **Dietitian** provides information on healthy eating. They can help you with special advice about foods. For example a special diet for a medical problem.

An **Exercise Physiologist** or **Physiotherapist** helps you to plan and do suitable exercises to keep healthy and active.

An **Optometrist** can check your vision and prescribe glasses.

An **Ophthalmologist** is a medical eye specialist who can prescribe treatments for your eyes as well as glasses.

Здравствени работници

Вашиот **доктор** ви пружа постојана медицинска грижа. Некогаш докторот може да ве прати кај специјалист за шеќерна болест, ако ви е потребна дополнителна помош. Сите здравствени работници кои ги гледате треба да соработуваат со вас како тим, за да добиете најдобра нега.

Медицинска сестра (nurse) може да даде општи информации за шеќерната болест и болничарска нега.

Аптекар (pharmacist) е стручњак за лекови. Вие може да го прашате вашиот аптекар за лековите што ги земате.

Инструктор за шеќерна болест (diabetes educator) ви помага да научите како да спречите појавување на здравствени проблеми. Инструкторите за шеќерна болест ве учат како да го мерите шеќерот во крвта и даваат општи совети за исхраната, физичките активности и лековите.

Ендокринолог е доктор специјалист за шеќерна болест. Тој може да ви помогне ако имате проблеми, на пример компликации или нестабилен шеќер во крвта.

Подијатар е стручак за нега на стапалата и може да помогне ако имате волчји очи (corns), мозоли (calluses) или други проблеми. Подијатарот ќе ви даде совети за нега на вашите стапала.

Диететичар дава информации за здрава исхрана. Диететичарот може да ви помогне со специјални совети за храната. На пример, специјална исхрана за некој медицински проблем.

Физиотерапевт ви помага да планирате и правите соодветни вежби за да останете здрави и активни.

Оптометрист може да го провери вашиот вид и да препише очила.

Офталмолог е доктор специјалист за очи, кој може да ви одреди лекување на очите и да препише очила.



How can my doctor help me?

Your doctor will need to check your health regularly. Talk to your doctor about how often you will need a check-up. Your doctor will do the following tests:

- **General blood sugar test**

The medical word for this test is HbA1c. This test involves taking a blood sample from a vein in your arm. The blood test is to look at the average blood sugar level over a few months. The blood is sent to the laboratory for testing.

- **Cholesterol blood test**

A blood test to check special fats in your blood.

- **Feet examination**

An examination of the feet for loss of feeling or injury.

- **Blood Pressure test**

An important test for general health and diabetes.

- **Eye test**

An examination of the back of your eyes as diabetes can affect this part of the body.

- **Kidney tests - Blood and urine**

Tests to check for effects of diabetes on the kidneys.

It is also advisable to have an injection to prevent the flu and an injection to prevent pneumonia (The medical word for this injection is pneumococcal injection).

Your doctor may refer you to a specialist for diabetes to help manage your condition.

Како може да ми помогне мојот доктор?

Вашиот доктор ќе треба редовно да го контролира вашето здравје. Разговарајте со вашиот доктор колку често треба да одите на преглед. Вашиот доктор ќе ги направи следните тестови:

- **Општ тест на шеќер во крвта**
Медицински израз за овој тест е HbA1c. При овој тест се зема крв од вена на вашата рака. Тестирањето на крвта се прави за да се види колкаво е просечното ниво на шеќер во крвта во текот на неколку месеци. Крвта се испраќа во лабораторија на испитување.
- **Тест на холестерол во крвта**
Испитување на крвта за да се проверат специјалните маснотии во вашата крв.
- **Преглед на стапалата**
Преглед на стапалата за да се утврди дали дошло до губење на осет или повреда.
- **Проверка на крвниот притисок**
Тест значаен за општото здравје и за шеќерна болест.
- **Преглед на очите**
Преглед на задниот дел на вашите очи, бидејќи шеќерната болест може да влијае врз тој дел на телото.
- **Испитување на бубрезите - крв и мочка**
Тестови за проверка на ефектите на шеќерната болест врз бубрезите.

Исто така, препорачливо е да се прими инјекција за спречување на грип и инјекција за спречување на воспаление на белите дробови (медицински израз за оваа инјекција е пневмококална инјекција).

Вашиот доктор може да ве прати кај специјалист за шеќерна болест, за да ви се помогне да се справите со заболувањето.



Looking after my diabetes (1)

There are different types of diabetes. The three main types are:

Type 1 diabetes

Type 1 diabetes occurs mainly in younger people; however it can occur in some older people.

Type 2 diabetes

Type 2 diabetes occurs mainly in older people; however more and more young people are getting this type of diabetes. This is the most common type of diabetes.

Gestational diabetes

Gestational diabetes affects some women while pregnant. It usually goes away after the baby is born. For women who develop gestational diabetes, it may mean a higher risk of type 2 diabetes later in life.

You can look after your diabetes by eating healthy food, doing some exercise and being more active. This is very important to help manage your level of blood sugar (glucose).

If there is still too much blood sugar you may need some medicines to manage your diabetes.

Normal levels for the blood sugar are between 4 to 8. You can test your blood sugar on a blood sugar machine (In English this is called a blood glucose meter).

Your doctor will do regular blood and urine tests for your diabetes. You will also have your blood pressure, eyes and feet checked regularly. This is to help prevent any complications. If you are not having these tests done, speak to your doctor.

Грижа при шеќерна болест (1)

Постојат различни типови на шеќерна болест. Трите главни вида се:

Шеќерна болест тип 1

Шеќерната болест тип 1 се јавува главно кај помлади луѓе, но може да се јави и кај некои постари луѓе.

Шеќерна болест тип 2

Шеќерната болест тип 2 се јавува главно кај постари луѓе, но сè повеќе млади луѓе заболуваат од овој тип на шеќерна болест. Тоа е најчестиот вид на шеќерна болест.

Трудничка шеќерна болест

Труднички (gestational) дијабетес се јавува кај некои жени додека се бремени. Тој обично исчезнува откако ќе се роди бебето. Кај жените кои имале трудничка шеќерна болест е поголем ризикот да добијат шеќерна болест тип 2 подоцна во животот.

Вие може да бидете внимавателни во врска со шеќерната болест со тоа што ќе јадете здрава храна, ќе вежбате и ќе бидете поактивни. Тоа е многу важно за одржување на нивото на шеќер во крвта.

Ако и покрај тоа имате премногу шеќер во крвта, може да ви требаат лекови за справување со шеќерната болест.

Нормалното ниво на шеќер во крвта е помеѓу 4 и 8. Вашиот шеќер во крвта може да го измерите со машина за мерење на шеќер во крвта (на англиски таа се вика „blood glucose meter“).

Вашиот доктор ќе ја контролира вашата шеќерната болест преку редовно испитување на крвта и мочката. Исто така редовно ќе ви бидат проверувани крвниот притисок, очите и стапалата, за да се спречат компликации. Ако не ги имате направено тие тестови, разговарајте со вашиот доктор.



Looking after my diabetes (2)

Diabetes is a chronic condition that continues for life. But it should not stop you enjoying your life, just like everyone else. You are the most important person when it comes to looking after your diabetes and staying well. You need to know what to do for your diabetes to manage it in the best way for you.

The health care workers that you see are part of your diabetes team. They provide treatment for your diabetes. Their other job is to help you learn what to do between visits, so that you can best look after your diabetes. The diabetes care that you do for yourself between visits to health care workers is called 'self management'.

You are in charge of your daily care. There is a lot to learn about looking after your diabetes. Start with some small steps. Soon you will know a lot more about looking after your diabetes such as:

1. Following a plan for healthy eating
2. Staying active
3. Checking your blood sugar (glucose) levels
4. Taking your medicine
5. Learning more about diabetes
6. Looking after your emotional health (how you feel)
7. Taking action to stay healthy

There are information sheets on all these areas to help you. If you have more questions, ask someone from your health care team. For example, your doctor or diabetes educator.

Грижа при шеќерна болест (2)

Шеќерната болест е здравствена состојба која останува доживотно. Но тоа не треба да ве спречува да уживате во животот како сите други. Вие сте најважната личност кога станува збор за водењето грижа при шеќерна болест и за себеси. Вие треба да знаете што да правите во врска со вашата шеќерна болест, за да се справувате со неа на начин што е најдобар за вас.

Здравствените работници кои ги гледате се дел од вашиот тим за шеќерна болест. Тие нудат третман за вашата шеќерна болест. Нивна друга задача е да ви помогнат да научите што да правите меѓу две посети, за да можете да водите грижа за вашата шеќерна болест што е можно подобро. Грижата за шеќерна болест што вие ја водите меѓу посетите на здравствените работници се наречува „самоуправување“ (self management).

Вие го имате главниот збор во секојдневната грижа за себеси. Има многу нешта што треба да се научат во врска со грижата за вашата шеќерна болест. Почнете со некои мали чекори. Наскоро ќе знаете многу повеќе како да ја држите под контрола вашата шеќерна болест, како на пример:

1. Следење на планот за здрава исхрана
2. Останување активен или активна
3. Мерење на нивото на шеќерот во крвта
4. Земање лекови
5. Добивање нови знаења за шеќерната болест
6. Водење грижа за вашето емоционално здравје (како се чувствувате)
7. Преземање мерки да останете здрави

Информативните листови за сите овие области може да ви помогнат. Ако имате повеќе прашања, прашајте некого од вашиот тим за здравствена нега. На пример, вашиот доктор или инструктор за шеќерна болест (diabetes educator).



Looking after my diabetes (3)

You will need a plan to look after your diabetes. The medical words for this are a 'self management plan'.

Each health care worker in your diabetes team is part of this plan. But they do not know all about you and your life. You are the expert on this area. So they need help to make the best plan with you. This way everyone will know what you want and you can work together.

The doctor, nurse or diabetes educator are the health care workers that often help make the plan. They will ask you questions about what you think is important. For example, what you think is a problem and what you want to change. This is called making a 'goal'. A goal is something that you want to happen. When the plan is ready you should be given a copy.

Health care workers will also ask if you are ready to make a change, or just thinking about a change. For example, using less sugar or to stop smoking. Sometimes you have already tried to change and it did not work. Or maybe the change did work but only for a while. You might already be looking after that problem very well and not need to change anything. All this is important information to make the best plan for you.

Tell all your health care workers you have a plan. If you think it is ok (that is, you give your consent) give them to make a copy of the plan you have already been provided or ask them to make a copy for you. Tell your health care workers about your ideas or changes you would like to make.

This should stop another health care worker starting a new plan and asking the same questions again.

Грижа при шеќерна болест (3)

Вие треба да имате план на грижа за вашата шеќерна болест. Медицински израз за тоа е „самоуправен план“ (self management plan).

Секој здравствен работник во вашиот тим за шеќерна болест е дел од тој план. Но, тие не знаат сè за вас и за вашиот живот. Вие сте експерт на тоа поле. Затоа на нив им треба помош да направат план што е најдобар за вас. Така сите ќе знаат што вие сакате и ќе можете да соработувате.

Докторот, медицинската сестра или инструкторот за шеќерна болест (diabetes educator) се здравствените работници кои често помагаат да се направи план. Тие ќе ве прашаат што вие мислите дека е важно. На пример, што вие мислите дека е проблем и што би сакале да промените. Тоа се вика подготвување „цел“. Цел е она што вие сакате да се случи. Кога планот е готов, треба да добиете копија од него.

Здравствените работници исто така ќе ве прашаат дали сте спремни да направите некоја промена или само размислувате за промена. На пример, да користите помалку шеќер или да престанете да пушите. Понекогаш вие веќе сте се обиделе да направите промена, но таа не била успешна. Или можеби промената имала ефект, но само за кратко време. Или можеби вие веќе водите сметка за тој проблем и не треба ништо да се менува. Сето тоа се важни информации за да се направи план што е најдобар за вас.

Кажете им на сите ваши здравствени работници дека имате план. Ако мислите дека е тој добар (што значи, вие давате согласност), дајте им да направат копија на планот што сте го направиле или побарајте да тие да ви направат копија. На здравствените работници кажете им ги вашите идеи или промените што би сакале да ги направите.

Тоа треба да спречи некој друг здравствен работник да почне со нов план и одново да ги поставува истите прашања.



Alcohol and diabetes

You can drink alcohol in small amounts with a meal or a snack such as bread or dry biscuits. Beer, wine and other strong alcoholic drinks (spirits and liqueurs) are high in energy and can cause problems with weight gain. They should only be taken in small amounts.

Each bottle of alcohol has a label with the amount of drinks per bottle. Check the label if you can, or ask a health care worker or family member to explain this to you.

Try to have some days where you do not drink alcohol. Do not drink and drive.

The recommendations for drinking alcohol can change if you have other health problems. Speak to your doctor or diabetes specialist about drinking alcohol.

Complications can develop if you drink too much alcohol. Weight gain, increase in fats in the blood (the medical word is triglycerides) and increased blood pressure are problems that may occur. Alcohol can also make it more difficult to manage your diabetes.

Alcohol should not be taken on an empty stomach. It can lead to a low blood sugar (the medical word for this is hypo) if you are on certain diabetes tablets or insulin.

Drinking alcohol can decrease your ability to recognise and treat low blood sugar. If you need help, people may also confuse your symptoms of low blood sugar with being drunk, and not provide the assistance you need.

Алкохолот и шеќерната болест

Алкохол може да пиете во мали количества со оброк или ужина, на пример со леб или бисквити. Пивото, виното и другите силни алкохолни пијалоци (како ракија, виски или ликери) содржат многу енергија и може да предизвикаат проблеми со зголемување на тежината. Тие пијалоци треба да се користат само во мали количества.

На секое шише алкохолен пијалок има етикета со број на напитоци по шише. Ако можете, проверете ја етикетата или побарајте од здравствен работник или член на семејството да ви го објаснат тоа.

Обидете се да има денови кога нема да пиете алкохол. Ако сте пиеле – не возете.

Препораките околу пиенето алкохол може да се сменат, ако имате други здравствени проблеми. За пиенето алкохол разговарајте со вашиот доктор или специјалист за шеќерна болест.

Ако пиете многу алкохол може да се појават компликации. Проблеми што може да се јават се зголемување на тежината, зголемување на маснотии во крвта (медицински збор за тоа е „триглицериди“) и зголемен крвен притисок. Исто така, алкохолот може да направи да е потешко да се контролира вашата шеќерна болест.

Алкохол не треба да се пие на празен стомак. Тоа може да доведе до низок шеќер во крвта (медицински збор за тоа е „хајпо“), ако сте на некои таблети за шеќерна болест или на инсулин.

Пиенето алкохол може да ја намали вашата способност да го препознаете и лекувате нискиот шеќер во крвта. Ако ви е потребна помош, луѓето може да не ги препознаат симптомите на низок шеќер во крвта и да помислат дека сте пијани, па да не ви ја укажат потребната помош.



Can I have sugar?

Yes, a small amount of sugar is alright when used in cooking or as part of a meal. For example, you can have a small amount of honey or jam on your bread. You will need to be careful about the amount of sugar you have each day. Look out for:

- Foods that are high in sugar. These can increase your blood sugar (glucose) level. For example, honey, lollies, soft drinks, cordials, biscuits.
- Foods that are high in sugar and fat. For example, chocolate or ice-cream. Choose a low fat option instead.

Can I use an alternative sweetener?

A small amount of sugar is suitable if your diabetes is well controlled. If you like to have more sweetness in what you eat or drink, an alternative sweetener can be added. Some sweeteners can also be used in place of sugar when cooking.

There are many types of alternative sweeteners. You can buy an alternative sweetener to add to your food or drink or you can buy foods and drinks with the alternative sweetener already in them. Food or drink labeled 'diet' or 'low joule', such as soft drinks and cordials usually contain alternative sweeteners.

Some foods may use alternative sweetener but can be high in fat. These are not a good choice. For example, 'diabetic' chocolate or 'carbohydrate modified' ice-cream. Choose a low fat option instead.

Some alternative sweeteners can affect your blood sugar level. You should check your blood sugar just before having the alternative sweetener or food containing an alternative sweetener. You should check your blood sugar again after two hours to see if there is any effect. You might need to repeat this a couple of times, to make sure the effect is due to the artificial sweetener.

If you have any questions or concerns speak to your doctor or diabetes specialist.

Може ли да јадам шеќер?

Да, мало количество шеќер е во ред кога се користи за готвење или како дел од оброк. На пример, може да ставите малку мед или мармалад на парче леб. Треба да внимавате колку шеќер јадете секој ден. Внимавајте на:

- Храна која содржи многу шеќер. Тоа може да го зголеми вашиот шеќер во крвта. На пример, мед, бонбони, безалкохолни пијалоци, овошни напитки (cordials), бисквити.
- Храна која содржи многу шеќер и маснотии. На пример, чоколадо или сладолед. Одберете храна со малку маснотии (low fat).

Може ли да користам вештачки средства за засладување?

Јадење храна со малку шеќер е во ред, ако шеќерната болест е под контрола. Ако тоа што го јадете или пиете сакате да е послатко, може да додадете некое вештачко средство за засладување (alternative sweetener). Некои средства за засладување може да се користат наместо шеќер при готвење.

Постојат многу вештачки средства за засладување. Може да купите некое вештачко средство за засладување за да го додадете во вашата храна или напитки, или може да купите храна и напитки во кои веќе има вештачки средства за засладување. Храна и напитки со натпис 'diet' или 'low joule', како што се безалкохолни пијалоци и овошни напитки (cordials), обично содржат вештачки средства за засладување.

Некои видови храна може да бидат со вештачки средства за засладување, но да содржат многу маснотии. Тие не се добар избор. На пример, „дијабетско“ чоколадо или сладолед со „модифицирани јагленихидрати“ (carbohydrate modified). Подобро е да одберете производи со малку маснотии. Некои вештачки средства за засладување може да влијаат врз вашиот шеќер во крвта. Проверете го шеќерот во крвта пред да користите некое вештачко средство за засладување или храна што содржи вештачко средство за засладување. Измерете го шеќерот во крвта после два часа, за да видите дали има некоја промена. Мерењето може да треба тоа да го повторите неколку пати, за да утврдите дали промената ја предизвикала вештачкото средство за засладување.

Ако имате прашања или проблеми, разговарајте со вашиот доктор или со специјалист за шеќерна болест.



Can I eat fruit?

All fruit has a special fruit sugar called 'fructose'. This is what makes fruit taste sweet. The fructose has a slower effect on the blood sugar (glucose) than other types of sugar, like the sugar you cook with.

Will fruit increase my blood sugar?

Sometimes you will hear people say not to eat fruit because it will increase your blood sugar. Fruit is an important part of a healthy balanced diet. Fruit is good for people with diabetes but too much fruit is not.

It is good to eat 2 pieces of fruit a day. One piece of fruit is equal to around one handful. For example, an apple that fits into the palm of your hand, or a small bunch of grapes. The recommended amount of two pieces of fruit a day includes dried fruit and canned fruit. Drain the juice from the canned fruit.

Some fruits will increase the blood sugar more quickly if you have too much all at once. Spread out the fruit you eat across the day, rather than eating 2 pieces at one meal. A piece of fruit is a better choice than fruit juice.

If you have any questions or concerns about eating fruit speak to your doctor or diabetes specialist.

Може ли да јадам овошје?

Сите овошја содржат специјален овошен шеќер што се вика „фруктоза“. Тој на овошјето му го дава слаткиот вкус. Фруктозата побавно делува на шеќерот во крвта (глукозата) одошто други видови шеќер, како на пример шеќерот со кој готвите.

Дали овошјето го зголемува мојот шеќер во крвта?

Некогаш ќе чуete луѓето да велат да не јадете овошје, бидејќи тоа ќе го зголеми вашиот шеќер во крвта. Овошјето е важен дел на здрава и урамнотежена исхрана. Овошјето е добро за луѓето со шеќерна болест, но премногу овошје не е.

Добро е да се јадат две парчиња овошје дневно. Едно парче овошје е колку една рака. На пример, јаблоко што застанува во вашата дланка или мал грозд грозје. Во препорачаното количество од две парчиња овошје дневно влегуваат сушеното овошје и конзервираното овошје. Исцедете го сокот од конзервираното овошје.

Некои овошја ќе го зголемат шеќерот во крвта побрзо ако изедете многу наеднаш. Распоредете го овошјето што ќе го изедете во текот на денот, наместо да изедете две парчиња во еден оброк. Парче овошје е подобар избор одошто овошен сок.

Ако имате прашања или проблеми во врска со јадењето овошје разговарајте со вашиот доктор или со специјалист за шеќерна болест.



Healthy eating

Good health is important for you and your family. Food is one of the most important parts of looking after your health and diabetes.

There are a lot of foods high in fat in Australia and they are very popular. Some of these foods for example, cakes or biscuits used to be eaten only on special occasions, such as a wedding or baptism. Today, we eat these foods more often and we are also eating 'take-away foods' like pizza, hamburgers and fried chips. We eat more fat and we are less active. This increases the risk of problems like diabetes.

The traditional way of eating and living, in the past, was much healthier. People ate more fresh vegetables, fruit, bread and grains. They ate less red meat.

Your doctor or nurse can give basic information to help you begin to learn what is good to eat. It will be helpful to see a dietitian when you are diagnosed with diabetes. The dietitian specialises in information about food. They help people who may be underweight or overweight, or who have other health problems.

Your doctor or diabetes specialist will talk to you about a referral to a dietitian. Some community health centres and most hospitals have a dietitian working for them.

Здрава исхрана

Доброто здравје е важно и за вас и за вашето семејство. Храната е еден од најважните елементи на грижата за вашето здравје и околу шеќерната болест.

Во Австралија има многу прехранбени производи со многу маснотии и тие се многу популарни. Некои од нив - на пример, колачи или бисквити - се јаделе само во специјални прилики како што се свадби или крштевки. Денес ги јадеме почесто, а јадеме и „брза храна“ (take-away) како што се пица, хамбургери и пржени компирчиња (chips). Јадеме повеќе маснотии, а помалку сме активни. Тоа го зголемува ризикот од проблеми како што е шеќерната болест.

Во минатото, традиционалниот начин на исхрана и живот биле многу поздрави. Луѓето јаделе повеќе свеж зеленчук, овошје, леб и жита. Тие јаделе помалку „црвено“ месо.

Вашиот доктор или медицинска сестра може да ви дадат основни информации, за да ви помогнат да почнете да учите што е добро да се јаде. Корисно е да видите и диететичар кога ќе се утврди дека имате шеќерна болест. Диететичарите се стручњаци за информации за исхраната. Тие им помагаат на луѓето кои имаат недоволна или преголема тежина, или имаат други здравствени проблеми.

Вашиот доктор или специјалист за шеќерна болест ќе разговара со вас за упатување кај диететичар. Диететичари работат во некои комунални здравствени служби и во повеќето болници.



General advice about food

Here are some ideas to help you with healthy eating:

Eat moderate amounts of food to:

1. Keep your blood sugar (glucose) in target range
2. Stay at a healthy body weight
3. Lower the risk of complications, and
4. Manage the level of fats in the blood (the medical words are cholesterol and triglyceride).

Spread your meals across the day

Your body needs to make insulin to use the energy from the food you eat.

If you eat a large amount of food at one meal it is very hard for your body to make enough insulin. Your blood sugar may get too high.

With diabetes, it is important to spread out your food intake to help manage your blood sugar.

Your meals should:

- Include carbohydrate foods. For example, wholegrain breads and cereals and vegetables and fruit
- Be low in fat
- Provide a healthy balanced diet for good health
- Read more about this on the information sheets included in the nutrition section of this book
- Speak to your diabetes nurse or dietitian for more information about the best foods for you.

Општи совети за храната

Еве неколку идеи за здрава исхрана Јадете умерени количества храна за да:

1. Го одржувате вашиот шеќер во крвта во добри граници
2. Задржите здрава телесна тежина
3. Го намалите ризикот од компликации, и
4. Го држите под контрола нивото на маснотии во крвта (медицински изрази за тоа се холестерол и триглицериди).

Распоредете ги оброците во текот на денот

Вашето тело треба да произведува инсулин, за да ја искористи енергијата од храната што ја јадете.

Ако во еден оброк изедете многу храна, на вашето тело му е многу тешко да произведе доволно инсулин. Вашиот шеќер во крвта може да се покачи многу високо.

Кога се има шеќерна болест, важно е да се распореди внесувањето на храна, за да се држи под контрола шеќерот во крвта.

Вашите оброци треба да:

- Содржат храна со јагленохидрати. На пример, леб и цереалии од цели зрна жита (wholegrain), зеленчук и овошје
- Содржат малку маснотии
- Обезбедуваат здрава и урамнотежена исхрана заради добро здравје
- Прочитајте повеќе за ова во информативните листови во поглавјето за исхрана на книгава.
- За повеќе информации околу тоа која е најдобра храна за вас, разговарајте со вашата медицинска сестра за шеќерна болест или диететичар.



Carbohydrate foods

Carbohydrate is a medical term for a group of foods. Carbohydrate foods include bread, dried beans, rice, potatoes, corn, cereal and pasta. Fruit and milk products also have carbohydrates. These foods are a good source of energy for your body to use.

Carbohydrate foods will often fill you up quickly and you will eat less of other foods.

Some carbohydrate foods will increase the blood sugar (glucose) quicker than others. You need to choose foods that have a slower effect on the blood sugar most of the time. These foods will help to keep your blood sugars more even.

If you have a question about carbohydrate foods, ask your health care worker.

If you need more information, a dietitian can give you advice about carbohydrate foods and diabetes.

General advice about eating carbohydrate foods

- Eat some carbohydrate foods with each meal
- Choose wholegrain or wholemeal bread
- Cook Basmati or Doongara rice (This rice has a slower effect on blood sugar)
- Try beans, chick peas, lentils
- Use a small amount of sugar, and
- Avoid foods high in sugar such as lollies, cordial and soft drinks.

Прехранбени продукти со јагленохидрати

Јагленохидрати е медицински израз за една група прехранбени продукти. Меѓу продуктите со јагленохидрати се лебот, сушените мешунки, оризот, компирот, пченката, цереалиите и тестенините. Овошјето и млечните производи исто така содржат јагленохидрати. Овие видови храна се добар извор на енергија што ја користи вашето тело.

Често прехранбените продукти со јагленохидрати брзо ќе ве заситат и ќе јадете помалку друга храна.

Некои прехранбени продукти со јагленохидрати побрзо ќе го зголемат шеќерот во крвта одошто други. Треба да одберете прехранбени продукти кои побавно ќе го зголемат шеќерот во крвта. Тие продукти ќе помогнат вашиот шеќер во крвта да се одржува на поеднакво ниво.

Ако имате прашања за прехранбените продукти со јагленохидрати, прашајте го вашиот здравствен работник.

Ако ви требаат повеќе информации, диететичар може да ви даде совети за прехранбените продукти со јагленохидрати и дијабетесот.

Општи совети за јадење продукти со јагленохидрати

- Јадете продукти со јагленохидрати во секој оброк
- Користете леб од брашно од сомелени цели зрна жита (wholegrain или wholemeal)
- Гответе Basmati или Doongara ориз (овој вид ориз побавно делува на шеќерот во крвта)
- Пробајте мешунки, леблебија, леќа
- Користете малку шеќер, и
- Одбегнувајте продукти со многу шеќер, како што се бонбоните, овошните напитоци (cordials) и безалкохолните пијалоци.



Fats

Being overweight can make it harder to manage your blood sugar (glucose).

Eating too many foods that contain fat can add to weight problems.

Reducing the fat in your food helps to manage your weight and keep your heart healthy. It will also help to manage the level of fats in your blood (the medical name for this is cholesterol).

Here are some ways you can reduce fat:

- Change your cooking methods. For example, instead of frying try to grill or barbecue, or use a non-stick pan
- Use less oil in your cooking
- Use small amounts of nuts, seeds and olives
- Choose low fat varieties of dairy foods such as milk, yoghurt and cheese
- Limit foods that are high in fats such as cakes, chocolate, chips, pastries, donuts and fried foods
- Trim the fat from meats such as beef, chicken, lamb and pork
- Eat less meat and more fish
- Use lean minced meat, and
- Limit processed meats such as sausages and salami.

Маснотии

Ако имате прекумерна тежина може да биде потешко да го држите под контрола шеќерот во крвта.

Јадењето премногу храна што содржи маснотии може да ги зголеми проблемите со тежината.

Намалувањето на маснотии во храната помага да ја држите под контрола тежината и го одржува срцето здраво. Тоа исто така ќе ви помогне да се справите со нивото на маснотии во крвта (медицински израз за нив е холестерол).

Неколку начини како може да ги намалите маснотиите:

- Сменете го начинот на готвење. На пример, наместо храната да ја пржите, обидете се да ја печете или зготвите на скара, или користете тава што не лепи (non-stick pan)
- При готвењето користете помалку масло
- Користете мали количества ореви, лешници и бадеми, зрна имаслинки
- Користете млечни производи (млеко, јогурт, сирење) со намалена масленост
- Јадете помалку производи со многу маснотии, како што се колачи, чоколадо, пржени компирчиња (chips), тестенини, крофни (donuts) и пржени производи
- Отстранете ја маснотијата од месото - говедското, пилешкото, јагнешкото и свинското
- Јадете помалку месо, а повеќе риба
- Користете посно мелено месо, и
- Не јадете многу сувомеснати производи, како што се колбаси и салами.



How can exercise and physical activity help me? (1)

Regular exercise/physical activity is very important to keep you strong and healthy. It also helps you to:

- Decrease blood pressure
- Manage blood sugar (glucose) levels
- Improve heart function
- Reduce stress and sleep better
- Strengthen muscles
- Improve weight and appetite, and
- Relax

Examples of exercise / physical activity:

Light exercise

- Walking to the mailbox
- Doing the housework (For example, sweeping, cooking, washing)
- Fishing

Heavy exercise

- Gardening (For example, mowing the lawn, weeding and digging)
- Repairs around the home
- Brisk walking
- Sexual activity
- Swimming
- Riding a bicycle

Enjoy your activities. Change them regularly so you don't get bored.

Како може да ми помогнат вежбањето и физичката активност? (1)

Редовното вежбање и физичката активност се многу важни за да останете силни и здрави. Тоа ви помага:

- Да се намали крвниот притисок
- Да се контролира шеќерот во крвта
- Да се подобри работата на срцето
- Да се намали стресот и подобри спиењето
- Да зајакнат мускулите
- Да се подобри тежината и апетитот, и
- Да се релаксирате

Примери на вежбање и физичка активност:

Лесно вежбање

- Одење до поштенското сандаче
- Работа дома (на пример: чистење, готвење, перење)
- Риболов

Интензивно вежбање

- Градинарство (на пример: косење трева, плевене и копање)
- Домашни поправки
- Брзо одење
- Сексуална активност
- Пливање
- Воzeње велосипед

Уживајте во вашите активности. Менувајте ги редовно, за да не ви здодеат.



How can exercise and physical activity help me? (2)

Your doctor will need to assess your health before you begin a new exercise/ physical activity program. Talk to your doctor or health care worker about what kind of exercise will be good for you and how to prepare. Start slowly. Gradually increase up to 30 minutes of exercise every day. Remember, this does not have to be in a 30 minute block. You may wish to do 10 minutes of exercise in three lots during the day. This is ok and may be easier for you.

Walking is the simplest form of exercise for most people. There are many other physical activities that you can enjoy and that can also benefit you. Gardening, dancing or housework are other examples. Enjoy what you do and change your activities so you don't get bored with them. Exercise should be fun and not cause pain.

After you exercise, check your feet for any injuries that might be caused by your shoes. Read the 'Care of the feet and diabetes' information sheet or talk to your podiatrist.

It is a good idea to check your blood sugar (glucose) level before, during and after exercise. This will also help you learn how your blood sugar levels will respond to different activities.

When you are taking medicines for your diabetes, additional exercise may cause low blood sugar. The medical word for this is hypoglycaemia or hypo. Low blood sugar can occur 12 hours after exercise.

Sometimes you might find that your blood sugar level may rise straight after your exercise. This is not uncommon. If this happens re-check again in 1 to 2 hours.

For your safety, always carry something sweet with you such as glucose tablets or jelly beans, in case of low blood sugar.

Како може да ми помогнат вежбањето и физичката активност? (2)

Вашиот доктор треба да го процени вашето здравје пред да започнете некоја нова програма на вежбање или физичка активност. Разговарајте со вашиот доктор или здравствен работник каков вид вежбање би бил добар за вас и како да се подготвите. Почнете полака. Постепено зголемувајте го времетраењето до 30 минути секој ден. Запомнете, тоа не треба да бидат 30 минути без прекин. Ако сакате, вежбајте три пати дневно по 10 минути. Тоа е во ред и може да ви биде полесно.

За мнозинството луѓе одењето пеш е наједноставниот облик на вежбање. Има уште многу други физички активности во кои може да уживате и кои може да ви користат. Градинарството, танцувањето или домашната работа се други примери. Уживајте во тоа што го правите и менувајте ги активностите за да не ви здодеат. Вежбањето треба да биде забавно, а не да предизвикува болки.

По вежбање, проверете да нема некоја повреда на стапалата можеби предизвикана од вашите обувки. Прочитајте го информативниот лист „Грижа за стапалата и дијабетес“ или разговарајте со подијатрист.

Корисно е шеќерот во крвта да го измерите пред, за време и по вежбањето. Тоа ќе ви помогне и да научите како нивото на шеќер во крвта реагира на различни активности.

Кога земате лекови за шеќерна болест, дополнителното вежбање може да доведе до низок шеќер во крвта. Медицински збор за тоа е „хипогликемија“ или „хајпо“. Низок шеќер во крвта може да се појави 12 часа по вежбањето.

Некогаш може да откриете дека шеќерот во крвта ви се зголемил веднаш по вежбањето. Тоа не е ненормално. Ако тоа се случи, проверете пак по 1-2 часа.

За ваша безбедност во случај на низок шеќер во крвта, секогаш носете со себе нешто слатко, како што се таблети глукоза или меки бонбони (jelly beans).



Will diabetes affect my eyesight?

People with diabetes can have more problems with their eyes than people who do not have diabetes. High blood pressure and high blood sugars (glucose) can increase the risk of problems.

Problems that can affect your eyesight:

Temporary changes - Sometimes the eyesight is blurred because the blood sugars have been too high. When the blood sugar is on target (Most readings from 4-8), the eyesight goes back to normal. This can take many weeks.

Cataract - The lens inside the eye is clear and acts like the glass in a pair of spectacles to help you focus. If the lens gets cloudy, we call this a cataract.

Damage or bleeding to the back of the eye - The lining at the back of the eye is called the retina. Diabetes can damage the small blood vessels in this lining. The medical term for this is retinopathy.

Glaucoma - This is an increase in the pressure inside the eye.

To prevent loss of sight, it is **very important** to find these eye problems early. There are treatments to help stop the loss of eyesight.

Your doctor can organise the tests for the above problems. You should tell your optometrist or eye specialist that you have diabetes.

Remember, have your eyes checked at least **once a year**. Don't wait until you notice a problem. If you notice a change in your eyesight in between tests, go back and get them checked.

Дали шеќерната болест ќе влијае на мојот вид?

Луѓето со шеќерна болест може да имаат повеќе проблеми со нивните очи од луѓето кои немаат шеќерна болест. Високиот крвен притисок и високиот шеќер во крвта може да го зголемат ризикот да се појават проблеми.

Проблеми кои може да влијаат на вашиот вид:

Привремени промени – Понекогаш видот е замаглен, бидејќи шеќерот во крвта бил многу висок. Кога шеќерот во крвта ќе се врати во правилни граници (повеќето резултати се 4 до 8), видот се нормализира. За тоа може да треба да минат многу недели.

Катаракт (перде) – Леќите внатре во очите се просирни и делуваат како стаклото на очилата, за да ви овозможат да ја изострите сликата. Ако леќите се заматат, тоа го викаме катаракт или перде.

Оштетување или крвање во задниот дел на окото – Мембраната во задниот дел на окото се вика ретина. Шеќерната болест може да ги оштети ситните крвни садови во таа мембрана. Медицински израз за тоа е „ретинопатија“.

Глаукома – Тоа е зголемување на притисокот внатре во окото.

За да се спречи губење на видот, многу е важно тие проблеми со очите да се откријат рано. Постојат начини на лекување со кои се спречува губење на видот.

Вашиот доктор може да организира тестови за погоре наведените проблеми. Вие треба да му кажете на вашиот оптометрист или очен доктор дека имате шеќерна болест.

Запомнете, одете на преглед на очите најмалку еднаш годишно. Не чекајте да се појави некој проблем. Ако забележите промени на видот меѓу два теста, проверете ги очите веднаш, не чекајќи го следниот тест.



Care of my teeth

People with diabetes are more likely to have problems with their teeth and gums than people who do not have diabetes. Common problems with teeth and gums include:

- Red, swollen, sore or bleeding gums
- Bad breath
- Mouth ulcers
- Dry mouth
- Bad taste in mouth, and
- Tooth decay.

High blood sugar levels and smoking can lead to teeth and gum problems. If you experience teeth or gum problems you should visit the dentist.

Some ways to avoid teeth and gum problems include:

- Brush your teeth twice a day. This keeps them clean and your gums healthy
- Replace your toothbrush when it starts to look worn out
- Manage your blood sugar levels
- Don't smoke, and
- Visit the dentist every 12 months for a check-up.

If you wear dentures, make sure they fit correctly. Loose-fitting dentures can cause irritations and infections.

Tell the dentist you have diabetes. The dentist will be able to prevent or reduce problems during or after treatment.

Грижа за забите

Луѓето со шеќерна болест почесто имаат проблеми со забите и забното месо одошто луѓето кои немаат шеќерна болест. Најчести проблеми со забите и забното месо се:

- Зацрвеното или потечено забно месо, болки и крвавење
- Непријатен здив
- Ранички во устата
- Сува уста
- Непријатен вкус во устата, и
- Расипани заби.

Високиот крвен притисок и пушењето може да предизвикаат проблеми со забите и забното месо. Ако имате проблеми со забите или забното месо, треба да отидете кај забар.

Некои начини како да се одбегнат проблеми со забите или забното месо:

- Мијте ги забите два пати дневно. Тоа ќе ги одржува чисти, а забното месо здраво
- Сменете ја четкичката за заби кога ќе почне да изгледа изабена
- Држете го под контрола шеќерот во крвта
- Не пушете, и
- Одете на преглед кај забар на секои 12 месеци.

Ако имате вештачки вилицы, внимавајте тие добро да лежат. Лабави вештачки вилицы може да предизвикаат надразнување и инфекции.

Кажете му на забарот дека имате шеќерна болест. Забарот ќе може да ги спречи или намали проблемите за време и по третманот.



Care of the feet and diabetes

The flow of blood to the feet may sometimes be slower when you have diabetes. The nerves that provide feeling in your legs and feet can also be affected by diabetes. You can have parts of the skin that feel numb or you might have a feeling of pins and needles over your feet.

Most people with diabetes have heard about the serious problems that can happen to feet, such as infection or ulcers. Minor injuries can become worse, if not treated quickly. Some problems are more common in people with diabetes. Most problems can be stopped, if you know how to care for your feet properly.

Good foot care is the best way to stop your feet from getting these problems.

There are some people who specialise in preventing problems with your feet. These specialists are called podiatrists and can help work out the best way to care for your feet.

Your doctor or nurse can also show you the basic points so your feet get good care. Have your feet checked by a health care worker at least every six months.

Грижа за стапалата и шеќерна болест

Кога имате шеќерна болест, протокот на крвта во стапалата може да биде побавен. Шеќерната болест може да влијае и врз нервите кои обезбедуваат осет во нозете и стапалата. Делови на кожата може да станат неосетливи или да чувствувате морници и боцкање во стапалата.

Повеќето луѓе со шеќерна болест слушнале за сериозните проблеми што може да се појават во стапалата, како што се инфекција или чирови. Ако брзо не се лекуваат, дури и мали повреди може да се влошат. Некои проблеми се почести кај луѓето со шеќерна болест. Повеќето проблеми може да бидат спречени, ако знаете како правилно да се грижите за вашите стапала.

Добрата грижа за стапалата е најдобриот начин да спречите да дојде до тие проблеми со стапалата.

Постојат луѓе кои се специјалисти за спречување на проблеми со стапалата. Тие специјалисти се викаат подијатри и може да помогнат да се најде најдобриот начин на грижа за вашите стапала.

Вашиот доктор или медицинска сестра исто така може да ви дадат основни информации како да се грижите за вашите стапала. Здравствен работник треба да ви ги прегледа стапалата најмалку еднаш на секои шест месеци.



How can I best care for my feet?

Look after your feet every day

- Check both of your feet. Also check between the toes. Use a mirror or ask a friend if you cannot see properly
- Wash your feet and dry carefully
- Apply some foot cream to stop dry skin (do not apply between toes)
- Wear clean wool or cotton socks
- Do not wear anything with tight elastic, as it can slow the blood flow,
- Wear good fitting shoes that do not press on your feet.

How to avoid injury

- Only use warm water, not hot water on your feet
- Do not use hot water bottles, wear bed socks instead. Turn off the electric blanket before you get into bed
- Do not walk in bare feet indoors or outdoors. Wear something to protect your feet all the time, even at the beach
- Look inside your shoes before you put them on. Check for objects inside your shoes with your hand. Make sure your shoes are not damaged and nothing has fallen in, such as a small stone
- Cut your toenails straight across and file off the edges with a nail file. Do not dig down the side of your toenail and do not cut your toenails shorter than the end of your toe
- If you have corns, a build up of rough dry skin (callus) or other foot problems, you need to see a podiatrist, and
- Visit your doctor if any cuts or sores do not heal or if you are worried about swelling, redness or discharge. Remember that minor injuries can get worse if not treated quickly.

Како најдобро да се грижам за моите стапала?

Внимавајте на вашите стапала секој ден

- Прегледувајте ги двете стапала. Исто така проверувајте меѓу ножните прсти. Ако не можете добро да видите, користете огледало или побарајте да ви ги провери некој друг
- Мијте ги стапалата и бришете ги внимателно
- Ставете крем за стапала за да спречите сушење на кожата (не ставајте крем меѓу ножните прсти)
- Носете чисти волнени или памучни чорапи
- Не носете ништо со тесен ластик, зашто тоа може да го забави крвотокот
- Носете чевли што добро ги крепат стапалата и не ги притискаат.

Како да одбегнете повреди

- Стапалата мијте ги со млака, а не со жешка вода
- Не користете термофор (hot water bottle), туку носете чорапи за спиење. Исклучете го електричното ќебе пред да легнете во кревет
- Не одете боси ни внатре во куќата, ни надвор. Секогаш носете некој вид обувки, за стапалата да се заштитени, дури и на плажа
- Погледнете внатре во чевлите пред да ги обуете. Проверете со рака да не има нешто внатре. Проверете чевлите да не се оштетени и да не паднало нешто во нив, на пример некое камче
- Сечете ги ноктите на ножните прсти право попреку и израмнете ги рабовите со турпија за нокти. Не „копајте“ отстрана на ножните прсти и не сечете ги ноктите покусно од крајот на ножните прсти
- Ако имате волчи очи (corns), здебелена сува кожа (callus) или други проблеми со стапалата, треба да одите кај подијатар, и
- Одете кај вашиот доктор ако некоја исеченица или рана не зараснува, или ако ве загрижува оток, црвенило или лачење од стапалата. Запомнете дека дури и малите повреди може да се влошат, ако брзо не се лекуваат.



Cholesterol and diabetes

Cholesterol is a type of fat that everyone has in their blood.

Cholesterol is made up of different parts. The good parts of cholesterol help to keep blood vessels clear, so the blood can flow easily. The bad parts of cholesterol can cause blood vessels to become narrow or blocked.

Another type of blood fat called triglyceride can also cause blockages if the level is too high.

When you have diabetes the bad parts of cholesterol may be increased. The good parts of cholesterol may be reduced. These changes increase your chance of narrow or blocked blood vessels. When your blood vessels are narrow or blocked, you have an increased risk of heart attack or stroke.

You can help to keep your cholesterol at a good level by eating a healthy diet and keeping active. Cholesterol tablets will help to correct the balance and reduce the risk of blockage to blood vessels if your level is high.

Your doctor will check your cholesterol level with a blood test at least once per year.

Холестерол и шеќерна болест

Холестеролот е еден вид маснотии кои секој ги има во крвта.

Холестеролот е составен од различни делови. Добрите делови на холестеролот помагаат крвта да остане бистра, па таа може лесно да тече. Лошите делови на холестеролот може да предизвикаат стеснување или затнување на крвните садови. Еден друг вид маснотии во крвта - наречен „триглицериди“, исто така може да предизвика затнување, ако ги има премногу.

Кога имате шеќерна болест, во крвта може да имате повеќе од лошите делови на холестерол, а помалку од добрите. Тие промени ги зголемуваат шансите вашите крвни садови да се стеснат или затнати. Кога крвните садови се тесни или затнати, постои зголемен ризик да се добие срцев напад (heart attack) или мозочен удар (stroke).

Вие може да го одржувате холестеролот на добро ниво со тоа што ќе јадете здрава храна и ќе бидете физички активни. Ако холестеролот ви е висок, таблети ќе помогнат да се воспостави рамнотежа и да се намали ризикот од затнување на крвните садови.

Вашиот доктор ќе го проверува вашиот холестерол со тест на крвта најмалку еднаш годишно.



Blood pressure and diabetes

Your heart pumps blood around your body through tubes called blood vessels. The blood pressure is a measure of the pressure in these vessels when the heart pumps. A blood pressure check gives two numbers. You will see them written like this: 130 / 80.

Many people have problems with diabetes and high blood pressure. Some people have a family history of high blood pressure. Untreated high blood pressure can lead to kidney disease, heart attack, stroke, eye problems and nerve damage.

For people with diabetes, the first result should be mostly 130 or less. The second should be mostly 80 or less. If you already have some problems with your kidneys the numbers should be 125 / 75 or lower.

The best way to help your blood pressure is to:

- Be active and exercise regularly
- Eat a healthy diet
- Eat less salt and reduce fats in food
- Reduce excess weight
- Stop smoking
- Drink less alcohol

Tablets will be needed if your blood pressure is still too high. More than one type of blood pressure tablet might be given to control the blood pressure.

Ask your doctor to check your blood pressure each time you visit the clinic.

Крвниот притисок и шеќерната болест

Вашето срце ја пумпа крвта низ телото низ цевки што се викаат крвни садови. Крвниот притисок е мерка на притисокот во крвните садови кога срцето пумпа. Мерењето на крвниот притисок дава две бројки. Може да ги видите напишани вака: 130 / 80.

Многу луѓе имаат проблеми со шеќерната болест и високиот крвен притисок. Кај некои луѓе високиот крвен притисок е наследен. Ако не се лекува, високиот крвен притисок може да доведе до заболување на бубрезите, срцев напад (heart attack), мозочен удар (stroke), проблеми со очите и оштетување на нервите.

За луѓето со шеќерна болест, првата бројка главно би требало да биде 130 или помалку. Втората бројка главно би требало да биде 80 или помалку. Ако веќе имате проблеми со бубрезите, бројките би требало да бидат 125 / 75 или пониски.

Најдобар начин да се одржува добар крвен притисок е:

- Да се биде активен и редовно вежбање
- Здрава исхрана
- Да се јаде помалку сол и да се намали маснотијата во храната
- Да се намали прекумерната тежина
- Да се престане со пушење
- Да се пие помалку алкохол

Ако вашиот крвен притисок и натаму е премногу висок, ќе треба да земате таблети. За контрола на крвниот притисок може да бидат препишани повеќе од еден вид таблети.

Барајте од вашиот доктор да ви го измери притисокот секојпат кога одите кај него.



Stress and diabetes

Everyone has some stress in their life. While something may be stressful for one person, it may not be for another. We respond to stress in different ways. Many people believe that stress can affect their diabetes.

The mind and the body are linked. When your mind notices a stressful event it starts changes in the body responses to help you cope.

An example of a good stress could be a surprise birthday party.

An example of a bad stress might be a large dog chasing you or the illness of a family member.

Some physical changes that can happen with stress:

- Faster heart beat
- Faster breathing (more oxygen for the brain and muscles)
- Blood sugar (glucose) level rises to give your body more energy

- Blood pressure increases

High levels of stress that keep happening can cause problems with your blood sugar level because the mind and body are linked. The way you manage the stress can make things better or worse.

If you think that stress is causing you problems:

- Talk to friends or family.
- Contact your doctor or diabetes educator about getting some help and support.
- Keep active and eat healthy foods.

If your symptoms last for more than a few weeks, you may have another medical problem such as anxiety or depression. Depression is more common for people with diabetes. Talk with your doctor about treatment.

Стрес и шеќерна болест

Секој доживува стресови во животот. Нешто што кај еден човек може да предизвика стрес, кај друг може да не предизвика. На стрес реагираме на различни начини. Многу луѓе веруваат дека стресот може да влијае на нивната шеќерна болест. Умот и телото се поврзани. Кога вашиот мозок ќе забележи стресен настан, тој покренува промени во реакциите на телото, за да ви помогне да се справите со стресот. Пример на позитивен стрес може да биде ненајавена роденденска прослава. Пример на негативен стрес може да биде големо куче што ве брка или болест на член на семејството.

Некои физички промени што може да бидат предизвикани од стрес:

- Побрзо чукање на срцето
- Забрзано дишење (повеќе кислород за мозокот и мускулите)
- Нивото на шеќер во крвта се зголемува, за да му даде на вашето тело повеќе енергија
- Крвниот притисок се зголемува

Големи стресови што се повторуваат може да предизвикаат проблеми со нивото на вашиот шеќер во крвта, бидејќи умот и телото се поврзани. Начинот на кој се справувате со стрес може нештата да ги направи подобри или полоши.

Ако мислите дека стресот ви прави проблеми:

- Разговарајте со пријатели или семејството.
- Јавете се на вашиот доктор или инструктор за шеќерна болест (diabetes educator) заради добивање помош и поддршка.
- Останете активни и јадете здрава храна.

Ако вашите симптоми трајат повеќе од неколку месеци, може да имате некој друг медицински проблем, како што се вознемиреност или лошо расположение (депресија). Тоа често се јавува кај луѓето со шеќерна болест. Со вашиот доктор разговарајте за лекување.



Why should I check my blood sugar (glucose)?

Your blood sugar level should be in the expected range most of the time if you eat healthy meals, do regular exercise/physical activity and take medicines (if prescribed).

The only way to know if your blood sugar level is in the expected range is to check using a blood sugar machine (blood glucose meter) and the matching test strips.

If your blood sugar levels are high or low you may need to make some changes to your food, exercise or medicines in consultation with your doctor or diabetes specialist. It is very helpful for the doctor or diabetes specialist to know your blood sugar levels.

There are two different ways to check your blood sugar levels. One way is through an HbA1c test that your doctor will do (read 'How can my doctor help me?'). The other is the finger prick test that you can do at home.

Finger prick test

This blood sugar test is done by pricking your finger to get a drop of blood. Put a test strip into your blood sugar machine. Apply your blood to the test strip. It only takes a few seconds to get a result.

Medical studies have shown that if your blood sugar level is close to target, this will reduce the risk of getting complications. The target range for blood sugar level is between 4 to 8 mmol/L. When you see your doctor you need to talk about the target range of blood sugars for you. Not everyone is the same.

My target range for blood sugar level is: _____ to _____

Зошто треба да го проверувам шеќерот во крвта?

Ако јадете здрава храна, редовно вежбате и физички сте активни, и ги земате лековите (ако се препишани), вашиот шеќер во крвта би требало да е главно во очекуваните рамки.

Единствениот начин да дознаете дали нивото на вашиот шеќер во крвта е во очекуваниот распон е да го проверите со машина за мерење на шеќер во крвта и со соодветни ленти за тестирање.

Ако нивото на вашиот шеќер во крвта е висок или низок, може треба да направите промени во вашата исхрана, вежбањето или лековите, во договор со вашиот доктор или специјалистот за дијабетес. За докторот или специјалистот за дијабетес е многу важно да го знаат нивото на вашиот шеќер во крвта.

Постојат два начина да го проверите нивото на шеќер во крвта. Едниот е преку тестот HbA1c што ќе го направи вашиот доктор (прочитајте го листот „Како мојот доктор може да ми помогне?“). Другиот начин е преку боцкање на прстот, што можете да го направите дома.

Тест со боцкање прст

Ова тестирање на шеќерот во крвта се прави со боцкање во прст за да се добие капка крв. Ставете ја лентата за тест во машината за мерење шеќер во крвта. Ставете ваша крв на лентата за тестирање. По неколку секунди се добива резултат.

Медицинските истражувања покажале дека ако нивото на вашиот шеќер во крвта е близу до планираниот, тоа ќе го намали ризикот од појавување на компликации. Планираното ниво на шеќер во крвта е обично меѓу 4 и 8 mmol/L. Кога ќе го видите вашиот доктор, треба со него да разговарате за планираниот распон на шеќер во крвта за вас. Секој човек е различен.

Моето планирано ниво на шеќер во крвта е: _____ до _____



How do I test my blood sugar?

Your nurse or the diabetes educator will teach you how to test your blood sugar and tell you the best times to test. They will also teach you how to use the blood sugar machine (blood glucose meter) and where to get the diabetes supplies. If you have any problem they will be able to help you sort it out.

General instructions to test your blood sugar

1. Wash and dry your hands
2. Put the test strip into the blood sugar machine (meter).
3. Prick your finger with the lancet (finger pricker)
4. Put a small drop of blood onto the test strip
5. Wait for a few seconds till you see the result

What times should I test?

The best times to test are before meals, two hours after meals and before going to bed. The best thing to do is to talk with health care worker about when to do the blood test. The number of tests you need might change.

Write down your blood sugar results

Write your blood sugar results in a notebook. You can buy a notebook yourself or get a special diabetes record book for this purpose.

You can write the notes in English or another language. You need to record the date, time of the test, and if before or after food. If your blood sugar is high or low then writing down extra information is important. For example, dose and type of insulin, missed dose, going out to eat, feeling sick and anything else you think might be important.

Take your notebook when you visit your doctor. The information can help you and your doctor make the right changes for your diabetes care.

Како да го проверувам шеќерот во крвта?

Вашата медицинска сестра или инструктор за шеќерна болест (diabetes educator) ќе ве научи како да го проверувате шеќерот во крвта и кое е најдобро време да го правите тоа. Тие исто така ќе ве научат како да ја употребувате машината за мерење шеќер во крвта и каде да го земете материјалот во врска со дијабетесот. Ако имате некој проблем, тие ќе можат да ви помогнат да го решите.

Општи упатства за мерење на вашиот шеќер во крвта

1. Измијте и избришете ги рацете
2. Ставете ја лентата за мерење (test strip) во машината за мерење на шеќер во крвта
3. Боцнете го прстот со специјалната игла (finger pricker)
4. Ставете мала капка крв на лентата за мерење
5. Почекајте неколку секунди да го видите резултатот

Во кое време треба да мерам?

Најдобри времиња за мерење се пред јадење, два часа после јадење и пред одење на спиење. Најдобро е да разговарате со здравствен работник кога да го мерите шеќерот во крвта. Бројот на потребните мерења може да се менува.

Запишете ги резултатите на мерењето на шеќер во крвта

Запишете ги во бележник резултатите на мерењето на шеќер во крвта. Вие самите може да купите бележник или да добиете специјална книшка за водење евиденција за шеќерната болест.

Белешките може да ги запишувате на англиски или на некој друг јазик. Вие треба да го запишете датумот, времето на мерење и дали мерењето е направено пред или после јадење. Ако вашиот шеќер во крвта е висок или низок, важно е да се запишат дополнителни информации. На пример, колку инсулин сте ставиле и од кој вид на инсулин, дали сте пропуштиле да ставите инсулин, дали сте јаделе надвор од дома, ако сте биле болни и сè друго што мислите дека би можело да биде важно.

Носете го бележникот кога одите кај вашиот доктор. Тие информации може да ви помогнат вам и на докторот да се направат правилни промени во грижата за вашата шеќерна болест.



What can I do about high blood sugars? (1)

High blood sugar is known as hyperglycaemia

You manage your blood sugar level by the balance of food, activity and medicines you take. Sometimes the balance is uneven and this might cause the blood sugar to rise. If your blood sugar remains high (above 10) check the list of possible causes and what you may need to do.

POSSIBLE CAUSES	WHAT TO DO
Food choices	Check foods are not high in sugar or high in fat Reduce amounts if eating more than usual
Not enough activity	Increase your activity and exercise
Emotional stress	Talk to your health worker
New medicines	Check all medicines with the doctor or chemist
Illness	See your doctor as soon as possible
Insulin or tablets	Check you have not missed a tablet or injection Check you are taking the right dose of medicines
Equipment	Check the blood sugar machine (blood glucose meter) is working Check the expiry date on your strips Check the insulin pen or device is working correctly
Hand wash	Make sure you wash and dry your hands before each test

Remember:

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
 - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
 - If your blood sugar is above 20, or
 - If you feel unwell.

Што да правам ако шеќерот во крвта ми е висок? (1)

Висок шеќер во крвта (медицински израз е хипергликемија)

Вие го контролирате вашиот шеќер преку баланс на исхраната, активноста и лековите што ги земате. Понекогаш балансот е пореметен и тоа може да предизвика шеќерот во крвта да се зголеми. Ако вашиот шеќер во крвта останува висок (над 10), проверете ја следната листа на можни причини и што би требало да направите.

МОЖНИ ПРИЧИНИ	ШТО ДА ПРАВИТЕ
Избор на храна	Проверете храната да не е со многу шеќер или многу маснотии. Намалете го количеството ако јадете повеќе одошто е вообичаено.
Недоволно активности	Бидете поактивни и вежбајте повеќе
Емоционален стрес	Разговарајте со вашиот здравствен работник
Нови лекови	Проверете ги сите лекови со докторот или аптекарот
Болест	Одете кај вашиот доктор што поскоро
Инсулин или таблети за шеќерна болест	Проверете да не сте пропуштиле некоја таблета или инјекција Проверете дали земате точна доза од лековите
Опрема	Проверете дали е исправна машината за мерење шеќер во крвта Проверете го рокот на траење на лентите (strips) Проверете дали правилно работат вашето пенкало или справа за шеќерна болест
Миене раце	Не заборавајте да ги измиете и избришете рацете пред секое мерење

Запомнете:

- Продолжете да ги земате вообичаените лекови
- Зголемете го бројот на мерења на шеќерот во крвта
- Одете кај вашиот доктор
 - Ако имате висок шеќер во крвта (меѓу 15 и 20) повеќе од два дена
 - Ако вашиот шеќер во крвта е повеќе од 20, или
 - Ако не се чувствувате добро.



What can I do about high blood sugars? (2)

Signs and symptoms of high blood sugars (The medical word is hyperglycaemia)

- Passing urine more often
- Thirst
- Dry mouth
- Passing urine more often at night
- Being tired or fatigued
- Loss of weight
- Increase in appetite
- Slow healing of wounds
- Blurred vision
- Dry and itchy skin

If you experience any of these signs or symptoms of high blood sugars you should

- Continue to take your usual medicine
- Increase the number of blood sugar tests
- See your doctor
 - If you have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days
 - If your blood sugar is above 20, or
 - If you feel unwell.

Што да правам ако шеќерот во крвта ми е висок? (2)

Знакови на висок шеќер во крвта (медицински израз е „хипергликемија“)

- Почесто мочање
- Жед
- Сува уста
- Почесто мочање ноќе
- Измореност или истоштеност
- Губење тежина
- Зголемен апетит
- Бавно зараснување на рани
- Замаглен вид
- Сува кожа што чеша

Ако имате некој од тие знакови на висок шеќер во крвта, вие треба

- Да продолжите да ги земате вашите вообичаени лекови
- Да го зголемите бројот на мерења на шеќерот во крвта
- Да отидете кај вашиот доктор
 - Ако имате висок шеќер во крвта (меѓу 15 и 20) подолго од два дена
 - Ако вашиот шеќер во крвта е повисок од 20, или
 - Ако не се чувствувате добро.



What is low blood sugar (glucose)?

The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo.

Blood sugar levels should mainly be between 4 to 8 (mmol/L).

Low blood sugar is a result under 4 when you test on your blood sugar machine.

Low blood sugar can happen if people take some tablets or insulin for their diabetes.

How will I feel if I have a low blood sugar?

Your body reacts to low blood sugar levels because it needs more energy quickly. When your blood sugar level is too low you might have one or more of the following:

Early signs:

- Feeling weak, shaking or trembling,
- Feeling dizzy or light-headed
- Sweating or looking pale
- Hunger
- Fast heart beat (tachycardia)

Later signs:

- Finding it hard to concentrate
- Tingling around the lips
- Blurry vision
- Headache
- Confusion
- Acting strangely, for example sudden bad temper or crying
- Feeling very sleepy for no reason (drowsiness), you can become unconscious if not treated.



Што е низок шеќер во крвта?

Медицински израз за низок шеќер во крвта е „хипогликемија“ или „хајпо“.

Нивото на шеќер во крвта главно треба да биде меѓу 4 и 8 (mmol/L).

Низок шеќер во крвта е кога резултатот е под 4 мерено со вашата машина за мерење шеќер во крвта.

До низок шеќер во крвта може да дојде ако луѓето земаат таблети или инсулин поради шеќерна болест.

Како ќе се чувствувам ако имам низок шеќер во крвта?

Вашето тело реагира на ниско ниво на шеќер во крвта, бидејќи итно му треба повеќе енергија. Кога нивото на вашиот шеќер во крвта е премногу ниско, вие може да имате еден или повеќе од следните знакови:

Рани знакови:

- Чувство на слабост, тресење или треперење
- Вртоглавица или зашеметеност
- Потење или бледило
- Глад
- Брзо чукање на срцето (тахикардија)

Подоцнешни знакови:

- Проблеми да се концентрирате
- Скокоткање околу усните
- Замаглен вид
- Главоболка
- Збунетост
- Чудно однесување, на пример нагло лошо расположение или плачење
- Силна сонливост без причина (дремливост); може да паднете во безсознание ако не се преземат мерки.



What causes low blood sugar?

The medical word for low blood sugar is hypo. Low blood sugar can happen to people who take some tablets or insulin for their diabetes. These medicines should help to keep your blood sugar levels mainly between 4 to 8 (mmol/L).

Sometimes when you change how much you eat for a meal, or are more active, the blood sugar level can get too low.

Here are some of the causes of low blood sugar and how to prevent the problem.

POSSIBLE CAUSES	PREVENTING LOW SUGARS
Not eating enough food	Regular amounts of food
Eating later or skipping a meal	Keep meals at a regular time
Drinking alcohol without food	Eat a snack if having alcohol
Taking too much insulin / tablets	Always check your dose
Extra activity or exercise	Adjust food or medicine dose
Unclear about cause	Check with your doctor

Your body will react to low blood sugar levels because it needs more energy **quickly**. Read the information sheet 'What can I do about low blood sugar' so you will know what to do if this happens.

It is a good idea to talk to your family so they know what to do as well. Speak with your doctor or diabetes specialist about low blood sugar and what to do if this happens.

Што предизвикува низок шеќер во крвта?

Медицински израз за низок шеќер во крвта е „хајпо“. Низок шеќер во крвта може да им се случи на луѓето кои земаат таблети или инсулин поради тоа што имаат шеќерна болест. Тие лекови треба да го одржуваат нивото на вашиот шеќер во крвта главно меѓу 4 и 8 (mmol/L).

Понекогаш, кога го менувате количеството на јадење во еден оброк или сте поактивни, шеќерот во крвта може да се спушти премногу ниско. Еве некои од причините за низок шеќер во крвта и како да го спречите тој проблем.

МОЖНИ ПРИЧИНИ	СПРЕЧУВАЊЕ НА НИЗОК ШЕЌЕР
Нејадење доволно храна	Редовни количества храна
Јадење подоцна или „прескокнување“ на оброк	Јадење во вообичаено време
Пиенење алкохол без јадење	Јадете нешто ако пиете алкохол
Земање премногу инсулин и/или таблети	Секогаш проверувајте ја вашата доза
Дополнителна активност или вежбање	Приспособете ја храната или дозата на лекови
Нејасни причини	Проверете кај вашиот доктор

Вашето тело реагира на низок шеќер во крвта затоа што брзо му треба повеќе енергија. Прочитајте го информативниот лист „Што да правам ако шеќерот во крвта ми е низок?“ за да знаете што да правите ако тоа ви се случи.

Добра идеја е за ова да разговарате со вашето семејство, па и тие да знаат што да прават. Разговарајте со вашиот доктор или специјалист за шеќерна болест за нискиот шеќер во крвта и што да правите ако тоа ви се случи.



What can I do about low blood sugar (glucose)?

The medical word for low blood sugar is hypo. If you get symptoms of low blood sugar you need to treat the symptoms quickly. The symptoms may get worse if you do not treat them. Your body needs something with sugar (sweet) to increase your blood sugar level back to normal.

Step 1

Eat something with sugar in it. The type of sugar you choose should work quickly to increase your blood sugar level. You could try one of these:

- 3 glucose tablets
- 6 to 7 jelly beans
- 3 full teaspoons of sugar mixed in water
- Half a can of regular soft drink (not diet or sugar free)

Step 2

Re-test your blood sugar level after 10 to 15 minutes to make sure it has come up to or above 4 mmol/L. If you still have low blood sugar symptoms or blood sugar level below 4 mmol/L repeat Step 1.

Step 3

If it is more than 15 minutes until your next meal, eat some food (For example, one piece of fruit or one glass of milk or one piece of bread). This will help to keep your blood sugar stable. If it is your meal time, then just eat your meal. If you don't have a blood sugar machine (blood glucose meter), but feel like you have low blood sugar then follow the above steps.

In an emergency

If unconscious, do not give food or fluid through the mouth. If you can, put the person on their side and ring for an ambulance on 000.

Што да правам ако шеќерот во крвта ми е низок?

Медицинскиот збор за низок шеќер во крвта е „хајпо“. Ако добиете знакови на низок шеќер во крвта, треба итно да ги лекувате. Ако не ги лекувате, тие може да се влошат. На вашето тело му треба нешто со шеќер (слатко), за да го покачи вашиот шеќер во крвта на нормално ниво.

Чекор 1

Изедете нешто што содржи шеќер. Шеќерот што ќе го изберете треба да е од вид што брзо ќе го зголеми нивото на вашиот шеќер во крвта. Може да пробате еден од следниве видови шеќер:

- 3 таблети глукоза
- 6 до 7 меки бонбони (jelly beans)
- 3 полни кафени лажички шеќер разматен во вода
- Половина лименка нормален безалкохолан пијалок (не диетален или без шеќер)

Чекор 2

Повторно измерете го шеќерот во крвта по 10 до 15 минути, за да проверите дали се покачил на 4 mmol/L или повеќе. Ако и натаму имате знакови на низок шеќер во крвта или шеќер во крвта под 4mmol/L, повторете го чекорот 1.

Чекор 3

Ако има повеќе од 15 минути до вашиот следен оброк, изедете нешто (на пример, парче овошје или чаша млеко или парче леб). Тоа ќе го држи стабилен вашиот шеќер во крвта. Ако е време за јадење, едноставно изедете го вашиот оброк. Ако немате машина за мерење шеќер во крвта, а чувствувате дека имате низок шеќер во крвта, направете ги погоре наведените чекори.

Во итна ситуација

Ако човекот е во безсознание, не му ставајте храна или течности во устата. Ако можете, свртете го на страна и повикајте Брза помош (ambulance) на телефон 000.



Using your medicines wisely

People with diabetes sometimes say they have too many medicines. They wonder why the doctor advises them to take so many medicines.

Diabetes often happens with other problems like high blood pressure or cholesterol. Complications of diabetes can include stroke, heart attack or kidney disease. Treatment is needed for each of these problems to help prevent complications. This is why people with diabetes may have several different medicines.

Safety with medicines

When you take any medicine it is important to understand what you are taking and why.

When people think about medicines they usually think about prescriptions from the doctor. There are many types of medicine. Herbal remedies, vitamins and other mixtures from naturopaths are medicines. Cough mixtures, other tablets or liquids which you buy from the chemist without a prescription are also medicines.

All these medicines can affect each other. They can also have other effects on your body that you don't expect. Tell your doctor, nurse or pharmacist about all the medicines you take. This will help you avoid problems with your medicines.

You should know what each tablet or medicine is for, when to take it and the correct dose. Keep a list of your current medicines with you. Never take medicines prescribed for other people.

Speak to your doctor, nurse or pharmacist to learn more.



Умно користење на лекови

Луѓето со шеќерна болест понекогаш велат дека земаат премногу лекови. Тие се прашуваат зошто докторот ги советува да земаат толку многу лекови.

Шеќерната болест често доаѓа заедно со други проблеми како што се висок крвен притисок и висок холестерол. Компликации од шеќерна болест може да бидат мозочен удар (stroke), срцев напад (heart attack) или заболување на бубрезите. За секој од овие проблеми е потребно лекување, за да се спречат компликации. Затоа луѓето со шеќерна болест може да земаат неколку различни лекови.

Безбедност во врска со лековите

Кога земате некој лек важно е да ви биде јасно што земате и зошто.

Кога луѓето зборуваат за лекови, тие обично мислат на оние со рецепти од доктор. Постојат многу видови лекови. Лекови се и тревни препарати, витамини и други мешавини подготвени од натуропати. Сирупи за кашлица, други таблети или течности што ги купувате во аптека без рецепт исто така се лекови.

Сите тие лекови може да влијаат меѓу себе. Исто така, тие може да имаат други ефекти врз вашето тело, кои вие не ги очекувате. Кажете им на вашиот доктор, медицинска сестра или аптекар за сите лекови што ги земате. Тоа ќе помогне да се одбегнат проблеми со вашите лекови.

Вие треба да знаете зошто служи секоја таблета или лек, кога да ги земате и која е точната доза. Носете со себе точна листа на лековите што ги земате. Никогаш не земајте лекови препишани на други луѓе.

Разговарајте со вашиот доктор, медицинска сестра или аптекар за да дознаете повеќе.



Tablets for diabetes

Insulin is what your body makes to keep blood sugar (glucose) levels stable. You get diabetes when your body is not making enough insulin or if the insulin does not work properly. Lack of exercise and being overweight will affect how well your insulin works.

Exercise and healthy eating may not be enough to manage your blood sugar levels. If your blood sugar levels stay high your doctor may give you tablets for type 2 diabetes.

Tablets for diabetes reduce blood sugar levels. They work in different ways to:

- Help the body make more insulin
- Help the insulin to work better in areas where the blood sugar is used, like the muscles
- Reduce the release of sugar from storage areas in the body such as the liver
- Reduce the amount of digested sugars moving across from the stomach into the blood.

The doctor may give you more than one type of tablet. Like all medicines, tablets for diabetes may have effects that we don't expect. The most common are low blood sugar (the medical word for this is hypo), stomach upset and skin rashes. Contact your doctor if you think you have one of these effects from your tablets or feel unwell.

If you take tablets for diabetes, you should carry some jelly beans or glucose tablets at all times. You can get glucose tablets at your chemist. Take them if you need to treat low blood sugar (For more information read the 'What can I do about low blood sugar?' sheet).

Таблети за шеќерна болест

Инсулин е тоа што вашето тело го произведува за да го одржи стабилно нивото на шеќерот во крвта. Вие добивате шеќерна болест кога вашето тело не произведува доволно инсулин или ако инсулинот не работи правилно. Отсуството на вежбање и дебелината влијаат на тоа како вашиот инсулин работи.

Вежбањето и здравата исхрана може да не бидат доволни за да се стави под контрола нивото на шеќер во крвта. Ако нивото на вашиот шеќер во крвта остане високо, вашиот доктор може да ви препише таблети за шеќерна болест тип 2.

Таблетите за шеќерна болест го намалуваат шеќерот во крвта. Тие делуваат на различни начини со цел:

- Да му помогнат на телото да создава повеќе инсулин
- Да помогнат на инсулинот да делува подобро во деловите каде што се користи шеќерот во крвта, како што се мускулите
- Да се намали ослободувањето на шеќер од „складовите“ во телото, како што е цигерот (liver).
- Да се намали количеството на шеќер што сте го изеле или испиле, од стомакот да премине во крвта.

Докторот може да ви даде повеќе од еден вид таблети. Како и сите лекови, таблетите за шеќерна болест може да имаат ефекти што не ги очекуваме. Најчести такви ефект се низок шеќер во крвта (медицински израз за тоа е „хајпо“), „расипан“ стомак и осип на кожата. Јавете му се на вашиот доктор ако тоа ви се случи или ако не се чувствувате добро.

Ако земате таблети за шеќерна болест, со себе секогаш треба да носите меки бонбони (jelly beans) или таблети глукоза. Таблети глукоза може да купите во аптека. Земете ги кога треба да лекувате низок шеќер во крвта (За повеќе информации прочитајте го информативниот лист „Што може да направам во врска со нискиот шеќер во крвта?“).



Will I need injections for diabetes?

The main treatment for diabetes is healthy eating and exercise. Tablets will be given if your blood sugar (glucose) stays too high. If your blood sugar is still too high on tablets then injections might be needed.

Many people have heard about injections for diabetes. After many years of diabetes most people will need to have injections to help manage blood sugar levels.

The most common medicine used for the injections is called insulin. Insulin is what your body uses to keep blood sugars in the 4 to 8 range. Your body has been producing its own insulin since you were born.

You get diabetes when your body is not making enough insulin. It can also happen if the insulin does not work properly. Tablets can help with these problems but sometimes they are not enough.

The insulin used in injections is similar to your body's own insulin. The insulin through the injection does the same job as the insulin in your body. It helps to manage the blood sugar level.

Giving insulin injections is simple. They are usually done once or twice a day.

The doctor or a diabetes educator or nurse can teach you how to give the injections. They will help you understand about diabetes and insulin and how to look after yourself. They will teach you to look after the equipment.

Дали ќе ми требаат инјекции за шеќерна болест?

Главен начин на лекување на шеќерната болест е здрава исхрана и вежбање. Таблети се даваат ако вашиот шеќер во крвта останува премногу висок. Ако, и покрај таблетите, вашиот шеќер во крвта и натаму е премногу висок, може да бидат потребни инјекции.

Многу луѓе слушнале за инјекции за шеќерна болест. По многу години боледување од шеќерна болест, мнозинството луѓе ќе треба да примаат инјекции за нивото на шеќер во крвта да го одржуваат под контрола.

Најчесто употребуваниот лек во инјекциите се вика инсулин. Инсулинот е тоа што вашето тело го користи за да го одржи шеќерот во крвта во границите меѓу 4 и 8. Вашето тело произведува инсулин уште од раѓање.

Вие добивате шеќерна болест кога вашето тело не произведува доволно инсулин. Тоа исто така може да се случи и ако инсулинот не делува правилно. Таблетите може да помогнат околу овие проблеми, но некогаш не се доволни.

Инсулинот што се користи во инјекциите е сличен на инсулинот што го произведува вашето тело. Инсулинот од инјекциите ја прави истата работа како инсулинот во вашето тело. Тој помага да се контролира нивото на шеќер во крвта.

Ставањето на инјекции инсулин е едноставно. Тоа обично се прави еднаш или двапати на ден.

Докторот, инструкторот за шеќерна болест (diabetes educator) или медицинската сестра може да ве научат како да си давате инјекции. Тие ќе ви помогнат да дознаете повеќе за шеќерната болест и инсулинот, и како да се грижите за себеси. Тие ќе ве научат и како да се грижите за опремата.



What should I know about insulin injections?

This is a list of important points to know about insulin injections. Your doctor, diabetes educator or nurse will teach you how to give injections. If you don't understand something, ask for more information.

1. Insulin injection

- How long will the insulin work for?
- When is it working at its strongest level?
- Do you have the correct type of insulin?
- What is the right insulin dose?
- Check the expiry date before each injection.

2. Equipment

- Do a safety check. You will be shown how to do this.
- Follow the instructions to prepare the injection.
- Dispose of needles into a sharps container.
- Have enough supplies of insulin and needles. Don't run out over weekends or holidays.

3. Check when to have the injection and when to eat

Some insulin injections are given before a meal because they work quickly. Other insulin has a slower effect on blood sugar (glucose) level.

4. Change the place where you give the injection

- Ask where to do the injection and how to rotate the place where you give the injection
- Move the spot where you inject a little every time to let the skin heal.
- Know what to do if you get a bruise or lump under the skin.

5. Know the correct way to store your insulin

Keep the insulin you are using at room temperature.
Store the insulin you are not using on the middle shelves of your fridge.
Do not store insulin in the freezer, the back of the fridge or fridge door.

Што треба да знам за инјекциите инсулин?

Ова е листа на значајни нешта што треба да се знаат за инјекциите инсулин. Вашиот доктор, инструктор за шеќерна (diabetes educator) или медицинска сестра ќе ве научат како да си давате инјекции. Ако нешто не разбирате, побарајте повеќе информации.

1. Инјекции инсулин

- Колку долго делува инсулинот?
- Кога најмногу делува?
- Дали го имате точниот вид на инсулин?
- Која е точната доза на инсулин?
- Проверете го рокот на траење (expiry date) пред секое ставање инјекција.

2. Опрема

- Направете безбедносна проверка. Ќе ви биде покажано како да го сторите тоа.
- Следете ги упатствата за подготвување на инјекцијата.
- Фрлете ги иглите во садот за остри предмети (sharps container).
- Треба да имате доволно резерви инсулин и игли. Не останувајте без нив преку викенди или празници.

3. Проверете кога треба да дадете инјекција и кога да јадете

Некои инјекции на инсулин се даваат пред јадење, бидејќи делуваат брзо. Други видови инсулин побавно делуваат на нивото на шеќер во крвта.

4. Менувајте го местото каде ја ставате инјекцијата

- Прашајте каде да ја ставите инјекцијата и како да го менувате местото каде ја ставате инјекцијата.
- Секојпат менувајте го по малку местото каде ја ставате инјекцијата, за да ѝ дозволите на кожата да зарасне.
- Треба да знаете што да правите ако се појави модрина или грутка под кожата.

5. Треба да го знаете правилниот начин за чување на вашиот инсулин.

Инсулинот што го употребувате, чувајте го на собна температура. Инсулинот што не го употребувате, чувајте го на средните полици на фрижидерот. Инсулинот не го чувајте во замрзнувач (freezer), во задниот дел на фрижидерот или во вратата на фрижидерот.



What are diabetes complications?

Sometimes you will hear your friends, family and others talk about diabetes and the problems it can cause for your health. The medical word for these problems is complications.

Prevention or early treatment of complications will help you to keep healthy. The best thing to prevent complications is look after your diabetes and get help if you are finding this difficult.

Complications can be chronic and long term. These types of complications are due to damage to the blood vessels and nerves in different areas of the body. The damage can be caused by high blood sugar (glucose) levels over time. The main body areas that can be damaged are: eyes, kidneys, nerves, legs, heart and brain.

Diabetes complications can lead to heart attack, stroke, loss of eyesight, foot ulcers and other serious problems. Men can sometimes experience sexual problems from damage to the nerves and blood vessels.

There are several information sheets that explain about diabetes complications and how to prevent them. If complications from diabetes are already there, it is possible to slow down the changes. There are treatments to help stop the complications getting worse.

Help is available, so talk to your doctor or health care worker if you have any questions or concerns.

Компликации од шеќерна болест

Некогаш ќе слушнете како ваши пријатели, роднини и други зборуваат за шеќерната болест и проблемите што таа може да ги предизвика врз вашето здравје. Медицински израз за тие проблеми е – компликации.

Спречувањето или раното лекување на компликациите ќе ви помогне да останете здрави. Најдобар начин за спречување на компликации е да водите грижа во врска со вашата шеќерна болест и да побарате помош, ако ви е тешко самите да водите грижа.

Компликациите може да бидат доживотни и долготрајни. Тие видови на компликации настануваат поради оштетување на крвните садови и нервите во различни делови на телото. Оштетувањата може да бидат предизвикани од долготрајно високо ниво на шеќер во крвта. Главните делови на телото што може да бидат оштетени се: очите, бубрезите, нервите, нозете, срцето и мозокот.

Компликациите од шеќерна болест може да доведат до срцев напад (heart attack), мозочен удар (stroke), губење на видот, чирови на стапалата и други сериозни проблеми. Понекогаш мажите може да имаат сексуални проблеми поради оштетување на нервите и крвните садови.

Има неколку информативни листови во кои се објаснуваат компликациите од шеќерна болест и како тие да се спречат. Ако веќе постојат компликации од шеќерна болест, можно е да се забават промените. Постојат лекувања за да се спречи компликациите да се влошат.

Помош е на располагање, па затоа разговарајте со вашиот доктор или здравствен работник ако имате прашања или проблеми.



How can I reduce the risk of complications?

To reduce the risk of complications caused by diabetes, you can:

- Visit your doctor regularly for a check up to find any problems early
- Do some regular exercise – at least 30 minutes per day
- Eat in moderation. Avoid foods that are high in sugar and fat
- Talk to your health care worker about what body weight is healthy for you
- Check your blood sugar (glucose). Talk to your health care worker about how often to check
- Take your medicines as prescribed. Talk to your doctor or diabetes specialist about any problems with medicines
- Get help to stop smoking. Smoking will make complications worse
- Have your blood pressure checked every 3 months
- Have your cholesterol checked every 6 to 12 months
- Have your eyes checked once a year or more often if needed
- Take care of your feet. Wash and dry them every day. Check them every day and treat any sore or infection quickly.

Your doctor or other health care worker can assist if you have any questions or problems.

Како може да го намалам ризикот од компликации?

За да го намалите ризикот од компликации предизвикани од шеќерна болест:

- Редовно одете на преглед кај вашиот доктор, за рано да се открие било кој проблем
- Редовно вежбајте – најмалку 30 минути дневно
- Јадете умерено. Одбегнувајте храна со многу шеќер и маснотии
- Разговарајте со вашиот здравствен работник која телесна тежина е здрава за вас
- Мерете го вашиот шеќер во крвта. Разговарајте со вашиот здравствен работник колку често да го мерите
- Земајте ги лековите како што е препишано. Разговарајте со вашиот доктор или специјалист за шеќерна болест за било кој проблем со лековите
- Побарајте помош да престанете да пушите. Пушењето ќе ги влоши компликациите
- Проверувајте го крвниот притисок секои 3 месеци
- Проверувајте го холестеролот секои 6 до 12 месеци
- Одете на преглед на очите еднаш годишно или почесто ако е потребно
- Водете грижа за вашите стапала. Мијте и бришете ги секој ден. Проверувајте ги стапалата секој ден и веднаш лекувајте секоја рана или инфекција.

Вашиот доктор или друг здравствен работник можат да ви помогнат, ако имате прашања или проблеми.

Looking after yourself when sick

Common illnesses or infections can cause blood sugar levels (glucose) to go up or down. You need a plan for days when you are sick. You will need to discuss this with your doctor, or diabetes specialist.

1. Tell someone

If you are alone, tell someone you are unwell so they can check on you. If your carer is unable to help you, ask them to call your doctor for advice.

2. Blood sugar testing

You need to test every 2 to 4 hours. Test if you are worried about your blood sugar level. If you have a low blood sugar below 4, you should treat it quickly. Read the information sheets on low blood sugar. The medical word for low blood sugar is hypo.

3. Medicines

Keep taking your diabetes tablets or insulin when you are unwell. If you cannot take your medicines, contact your doctor.

4. Insulin

If you use insulin, you may need extra insulin when you are sick. Consult with your doctor or diabetes educator. Check your plan to know what to do when you are sick.

5. Instructions for food and fluids

It is important to drink more fluids to stop you getting dehydrated. You may need to eat different food or snacks if you feel sick. Read the information sheet 'What to eat and drink when you are sick' to see what is best for you.

6. When you must contact the doctor or hospital

- If your blood sugar is more than 15 (mmol/L) for 24 hours
- If you are drowsy or confused
- If you have bad pains in the stomach (abdomen)
- If you are vomiting for more than 4 hours
- If your blood sugar stays too low, below 4
- If you feel too sick to stay at home

Грижа за себеси кога сте болни

Вообичаени болести или инфекции може да го кренат или спуштат нивото на шеќер во крвта. Потребно е да имате план за деновите кога сте болни. За тоа треба да разговарате со вашиот доктор или со специјалист за шеќерна болест.

1. Кажете некому

Ако сте сами, кажете некому дека не ви е добро, за да може да проверува како сте. Ако вашиот негувател не може да ви помогне, побарајте да му се јави на вашиот доктор и да побара совет.

2. Мерење на шеќерот во крвта

Треба да го мерите шеќерот во крвта секои 2 до 4 часа. Мерете го шеќерот во крвта ако ве загрижува неговото ниво. Ако имате низок шеќер во крвта под 4, треба брзо да го кренете. Прочитајте го информативниот лист за нискиот шеќер во крвта. Медицински збор за низок шеќер во крвта е „хајпо“.

3. Лекови

Продолжете да ги земате таблетите за шеќерна болест или инсулиноот кога не ви е добро. Ако не можете да ги земате лековите, јавете се на вашиот доктор.

4. Инсулин

Ако земате инсулин, може да ви треба повеќе инсулин додека сте болни. Разговарајте со вашиот доктор или инструктор за дијабетес (diabetes educator). Проверете во вашиот план што треба да правите кога сте болни.

5. Упатства за исхрана и течности

Важно е да пиете повеќе течности за телото да не загуби премногу течности. Ако се чувствувате болни, може да треба да јадете поинаква храна. Прочитајте го информативниот лист „Што да јадете и пиете кога сте болни“, за да видите што е најдобро за вас.

6. Кога мора да се јавите на докторот или на болница

- Ако вашиот шеќер во крвта е повисок од 15 (mmol/L) во текот на 24 часа
- Ако сте сонливи или зашеметени
- Ако имате силни болки во стомакот
- Ако повраќате повеќе од 4 часа
- Ако вашиот шеќер во крвта останува низок, под 4
- Ако се чувствувате премногу болни за да останете дома



What to eat and drink when you are sick

If you are unable to eat your usual meals try to eat small amounts of light foods or drinks instead.

Suggested light foods and drinks:

- Fruit juice – ½ to 1 glass
- Soft drink or Ginger ale – 1 glass of normal (sweet) not diet
- Milk and biscuits – ½ glass of milk, and two biscuits
- Ice cream – 4 level tablespoons (or 2 scoops)
- Creamy rice – ½ cup of cooked creamy rice (made with milk)
- Chicken and pasta soup
- Crackers (For example, Sao or Ryvita or Salada)
- Dry toast (no butter)
- Flavoured Jelly (not diet)
- Gastrolyte sachets (ask your pharmacist)

These will keep your blood sugar (glucose) from getting too low if you can't eat.

Important: If your blood sugar level is more than 15 (mmol/L)

Drink fluids without added sugar every hour (half a cup to 1 cup).

- water
- diet soft drinks or diet cordial
- tea or coffee
- vegetable juice
- soup or clear broth

План за денови кога сте болни

Ако не можете да ги јадете вашите вообичаени оброци, обидете се да јадете мали количества лесна храна и напитоци.

Предлог за лесна храна и напитоци:

- Овошен сок – ½ до 1 чаша
- Безалкохолен напиток или „Ginger ale“ – 1 чаша нормален (сладок) напиток, не диетален
- Млеко и бисквити – ½ чаша млеко и два бисквита
- Сладолед – 4 рамни супени лажици
- Кремest ориз – ½ шолја варен кремest ориз (зготвен со млеко)
- Пилешка супа со фиде
- Крекери (на пример, Sao или Ryvita или Salada)
- Сув тост (без путер)
- Желе со вкус на овошје (не диетално)
- Кесички Gastrolyte (прашајте го вашиот аптекар)

Тие ќе спречат вашиот шеќер во крвта да се спушти премногу ниско ако не можете да јадете.

Важно: Ако вашиот шеќер во крвта е повеќе од 15 (mmol/L)

Пијте течности без додаден шеќер на секој еден час (половина до една чаша).

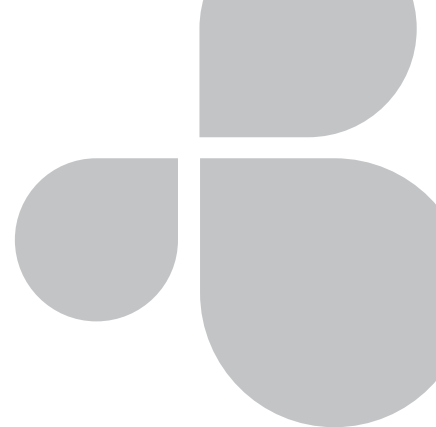
- вода
- диетален безалкохолен напиток или диетален „cordial“
- чај или кафе
- сок од зеленчук
- супа или бистра чорба



Sick day plan

Date: _____

<p>1. Contact details</p>	<p>1. 2. Doctor:</p> <p>Diabetes Educator:</p> <p>Call ambulance 000 if an emergency</p>
<p>2. Testing of blood sugar (glucose)</p>	
<p>3. Diabetes medicines</p>	
<p>4. Insulin</p>	
<p>5. What to eat or drink</p>	
<p>6. When you must contact the doctor or hospital</p>	
<p>Other:</p>	



Што да јадете и пиете кога сте болни

Датум: _____

<p>1. Податоци за контакт</p>	<p>1. 2. Доктор:</p> <p>Инструктор за дијабетес:</p> <p>Повикајте Брза помош (ambulance) на 000 ако ситуацијата е сериозна</p>
<p>2. Мерење на шеќерот во крвта</p>	
<p>3. Лекови за шеќерна болест</p>	
<p>4. Инсулин</p>	
<p>5. Што треба да јадам или пијам</p>	
<p>6. Кога мора да се јавите на доктор или болница</p>	
<p>Друго:</p>	



What to do for emergencies

Be ready for any problems with your health. Talk to your doctor about what to do if you are sick. Find out what to do if your blood sugar level is too low or very high. Ask the doctor what to do if you have chest pain.

If the blood sugar (glucose) is low, less than 4, eat some glucose or sugar immediately. Check that the blood sugar is increasing to normal (4 to 8). Very low blood sugars can make you pass out (become unconscious).

Very high blood sugars that continue over time need treatment. You may become dehydrated, pass lots of urine and be very thirsty. If untreated you might become confused or pass out (unconscious).

See your doctor if:

- You have high blood sugar (between 15 to 20) for more than two days.
- Your blood sugar is more than 20 or the blood sugar machine (meter) indicates 'HI'.

What if I can't contact my doctor?

Diabetes Emergency Advice is available from your local hospital. Write the number for the hospital below. Keep the number close to your phone.

Emergencies – How to help

If you have chest pains **ring 000 for the Ambulance.**

If someone is unconscious **DO NOT GIVE ANYTHING BY MOUTH.**

Lay them on their side to help breathing. **Ring 000 for the Ambulance**

Local Doctor	
Local Hospital	
Diabetes Educator	
Ambulance	000

Што да се прави во итни ситуации

Бидете спремни за било кој проблем со вашето здравје. Разговарајте со вашиот доктор што да правите ако се разболите. Дознајте што да правите ако нивото на вашиот шеќер во крвта е премногу ниско или премногу високо. Прашајте го докторот што да правите ако имате болки во градите.

Ако шеќерот во крвта е низок – помалку од 4, веднаш изедете глукоза или шеќер. Проверете дали шеќерот во крвта се искачил на нормално ниво (4 до 8). Многу низок шеќер во крвта може да направи да загубите свест (да се онесвестите).

Ако подолго време имате многу висок шеќер, потребно е лекување. Може да сте загубиле многу течност од телото, да сте исфрлиле многу мочка и да бидете многу жедни. Ако не се лекувате, може да се зашеметите или да загубите свест (да се онесвестите).

Одете кај вашиот доктор ако:

- Имате висок шеќер во крвта (меѓу 15 и 20) повеќе од два дена.
- Вашиот шеќер во крвта е повеќе од 20 или машината за мерење шеќер во крвта покаже 'HI'.

Што ако не можам да стапам во контакт со мојот доктор? Совети за шеќерната болест во итни случаи може да добиете од вашата локална болница. Запишете го подолу телефонскиот број на болницата. Чувајте го бројот до вашиот телефон.

Итни ситуации – Како да се помогне.

Ако имате болки во градите **свртете 000 за Брза помош (Ambulance)**. Ако некој се онесвестил НЕ МУ ДАВАЈТЕ НИШТО НИЗ УСТА. Свртете го на страна за полесно да дише. **Свртете 000 за Брза помош (Ambulance)**.

Локален доктор	
Локална болница	
Инструктор за шеќерна болест (Diabetes Educator)	
Брза помош (Ambulance)	000



Driving and diabetes (1)

You can continue to hold a driver's license or learner's permit as long as your diabetes is at the right target for you. Speak to your doctor or diabetes specialist about the right target for your blood sugar (glucose) level.

What are the risks if your blood sugar level is not at target?

The medical word for low blood sugar is hypoglycaemia or hypo. Low blood sugar is the main risk for people who take diabetes medication. You can not drive safely if your blood sugar is low. It will put you and others on the road at risk. Please read the information sheet 'What can I do about low blood sugar?' for more details on how to prevent and treat this problem.

How to prevent low blood sugar problems when driving?

- Always check your blood sugar level before you drive.
- Remember 'You can drive if your reading is above 5'.
- Take your blood sugar machine (blood glucose meter) with you when you drive.
- Check your blood sugar every 2 hours.
- Carry a sweet snack (for example jelly beans or a non-diet soft drink). You will then be ready to treat your low blood sugar straight away.

If you feel your blood sugar is low, stop your car as soon as it is safe to do so. Check your blood sugar levels straight away. If your blood sugar level is less than 5 you must treat it.

Do not drive until you have treated your blood sugar level. Check your blood sugar again. When it is above 5, wait at least 30 minutes before you drive again.

Возење и шеќерна болест (1)

Вие може и натаму да имате возачка дозвола или дозвола за учење на возење (learner's permit) сè додека вашата шеќерна болест е во исправни граници во поглед на нивото на шеќер во крвта. Зборувајте со вашиот доктор или со специјалист за шеќерна болест кои се исправни граници за вашиот шеќер во крвта.

Кои се ризиците ако вашиот шеќер во крвта не е во исправни граници?

Медицински збор за низок шеќер во крвта е „хипогликемија“ или „хајпо“. Нискиот шеќер во крвта е опасен за луѓето кои земаат лекови за шеќерна болест. Вие не може безбедно да возите, ако шеќерот во крвта ви е низок. Тоа ќе ве изложи на опасност вас и другите луѓе во сообраќајот. За повеќе детали како да го спречите и да се справите со овој проблем, ве молиме прочитајте го информативниот лист „Што може да сторам во поглед на нискиот шеќер во крвта“.

Како да ги спречите проблемите со нискиот шеќер во крвта додека возите?

- Пред да седнете да возите секогаш проверете го шеќерот во крвта.
- Запомнете: Вие може да возите ако резултатот е над 5.
- Кога возите, земете ја со себе машината за мерење на шеќер во крвта.
- Проверувајте го шеќерот во крвта секои 2 часа.
- Носете со себе нешто слатко [на пример, меки бонбони (jelly beans) или недиетален безалкохолан напиток]. Така ќе бидете спремни веднаш да реагирате ако шеќерот во крвта ви е низок.

Ако почувствувате дека шеќерот во крвта е низок, запрете ја колата штом тоа е безбедно. Веднаш измерете го шеќерот во крвта. Ако шеќерот во крвта е помалку од 5, вие мора тоа да го лекувате.

Не возете додека шеќерот во крвта не се крене. Одново измерете го шеќерот во крвта. Кога ќе биде повеќе од 5, почекајте најмалку 30 минути пред пак да почнете да возите.



Driving and diabetes (2)

Health conditions that may affect your driving

- High blood sugar (glucose) levels – Blood sugar levels more than 10 can make you feel tired and weak. You may have blurry eyesight.
- Eyes – Problems with your eyesight may affect your safety when you drive. Get your eyes checked every 12 months. Get your eyes checked if you notice a change in your vision.
- Feet – Get a podiatrist to check your feet every 12 months. See your doctor or podiatrist if you have sore or numb feet.
- Heart disease – Heart disease is more common in diabetes. Talk to your doctor or specialist about driving if you have a heart problem.
- Problems with sleeping – Lack of sleep can make you drowsy during the day. If you are sleepy do not drive. 'Sleep apnoea' is a medical condition where you snore heavily and may stop breathing in your sleep, for short times. This condition can be treated. Speak with your doctor.
- Surgical or medical procedures – See your doctor to make sure you are safe to drive after surgery.

Know the driving rules

There are driving rules to protect your safety and the safety of the community. Notify your local driving authority (for example, Vic Roads) that you have diabetes. You may need to provide them with a doctor's report about your diabetes. Each State or Territory of Australia has different rules about diabetes and driving.

It is advised that you tell your car insurance company about your diabetes. If you don't you may have problems with your insurance claims.

Возење и шеќерна болест (2)

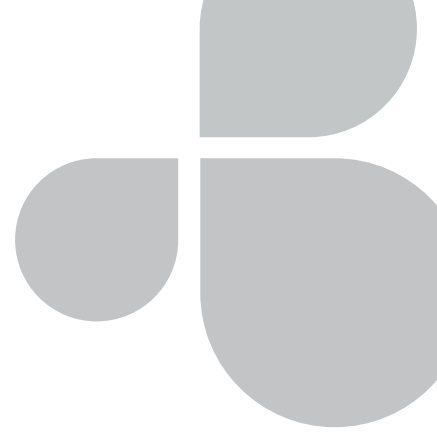
Здравствени состојби кои може да влијаат на вашето возење

- Високо ниво на шеќер во крвта – Ако шеќерот во крвта е повеќе од 10 вие може да се чувствувате уморни и слаби. Може видот да ви биде замаглен.
- Очи – Проблемите со видот може да влијаат на вашата безбедност кога возите. Одете на преглед на очите секои 12 месеци. Одете на преглед на очите ако забележите промени на видот.
- Стапала – Одете кај подијатар да ви ги провери стапалата на секои 12 месеци. Отидете кај доктор или подијатар ако стапалата ве болат или се здрвени.
- Срцево заболување – Срцевите заболувања се почести кога се има шеќерна болест. Ако имате проблеми со срцето, разговарајте со вашиот доктор или со специјалист во врска на возењето.
- Проблеми со спиењето – Лошото спиење може да ве направи сонливи преку ден. Ако сте сонливи, не возете. ‘Sleep apnoea’ е медицинска состојба кога многу крчите и може на кратко да престанете да дишете во сон. Таа состојба може да се лекува. Разговарајте со вашиот доктор.
- Хируршки или медицински состојби – Отидете кај вашиот доктор за да проверите дали е безбедно да возите после операција.

Познавање на правилата за возење

Постојат правила за возење заради заштита на вашата безбедност и на безбедноста на заедницата. Известете ја локалната сообраќајна служба (на пример, Vic Roads) дека имате шеќерна болест. Може да треба да им дадете извештај од доктор за вашата шеќерна болест. Секоја сојузна држава и територија има различни правила во врска со шеќерната болест и возењето.

Се препорачува за вашата шеќерна болест да ја известите и компанијата со која е осигурана вашата кола. Ако не го сторите тоа, може да имате проблеми со барањето оштета.



Driving and diabetes (3)

Driving checklist

1. I have checked my blood sugar (glucose) level and it is 5 or more.
2. I have my blood sugar machine (blood glucose meter) with me when I drive.
3. I check my blood sugar every 2 hours when I am driving.
4. I carry a sweet snack or drink when I drive in case I have low blood sugar.
5. I do not drive when I feel tired or drowsy.
6. I see my doctor or diabetes specialist regularly.
7. I have had my eyes checked in the last 12 months.
8. I have had my feet checked in the last 12 months.
9. I carry identification that says I have diabetes.
10. I have told my driver licence authority that I have diabetes.

Возење и шеќерна болест (3)

Возачка листа на проверка

1. Го проверив шеќерот во крвта и тој е 5 или повеќе.
2. Кога возам, ја имам со себе машината за мерење на шеќер во крвта.
3. Кога возам, го мерам шеќерот во крвта секои 2 часа.
4. Кога возам, имам со себе нешто слатко да изедам или испијам, во случај да имам низок шеќер во крвта.
5. Не возам кога се чувствувам уморен или сонлив.
6. Редовно одам кај мојот доктор или специјалист за шеќерна болест шеќерна болест.
7. Ги прегледував очите секои 12 месеци.
8. Бев на преглед на стапалата во изминатите 12 месеци.
9. Со себе носам документ дека имам шеќерна болест.
10. На службата што ми ја издаде возачката дозвола ѝ реков дека имам шеќерна болест.



Travel and diabetes

If you have diabetes it is important to plan your travel. If you take insulin for your diabetes, you will have a little more to do. Good planning will help you avoid problems while travelling.

A good way to plan your travel is to write a list of things to take.

Your list should include tablets, prescriptions, lancets and needles. All of the medicine and equipment you use. You should also think about taking extra supplies. This is so you have everything you need in case some of your supplies are lost or damaged.

Always carry at least two sets of your supplies. Keep one set in your hand luggage and the other with your travel partner. If you are travelling alone check with the airline if it is ok to put supplies in your luggage.

There are many other things to consider when you plan to travel. Some examples are:

- Airline regulations
- Different time zones
- Different activities while travelling
- Different foods you will be eating
- Travel vaccinations required
- Carrying some form of identification and contact details of your family

When you travel you must also get a letter from your doctor that states you have diabetes, and:

- The medications you take
- The equipment you need for the diabetes. For example, needles, insulin pen, blood sugar machine (blood glucose meter).

You must carry this letter so you can get through airport security. If you are travelling overseas, see your doctor two months before so you have enough time to plan.

Патување и шеќерна болест

Ако имате шеќерна болест важно е да направите план за вашето патување. Ако земате инсулин поради шеќерна болест, треба да направите повеќе нешта. Доброто планирање ќе ви помогне да одбегнете проблеми додека сте на пат.

Добар начин на планирање на патувањето е да напишете листа на нештата што треба да ги земете со себе.

На вашата листа треба да се наоѓаат таблети, рецепти за лековите (prescriptions), игли за боцкање на прст (lancets) и игли за инјекции инсулин. Сите лекови и опрема што ги користите. Исто така треба да размислувате за сето она што ви треба во врска со вашата шеќерна болест. Тоа е за случај нешто да се загуби или оштети.

Секогаш носете најмалку два комплета од тоа што ви треба во врска со шеќерната болест. Едниот комплет држете го во рачниот багаж, а другиот нека биде кај вашиот партнер на патувањето. Ако патувате сами, кај авионската компанија проверете дали комплетот може да го ставите во вашиот багаж.

Многу други нешта треба да се земат предвид кога го планирате патувањето. Еве неколку примери:

- Прописи во авионскиот сообраќај
- Различни временски зони
- Различни активности додека патувате
- Различна храна што ќе ја јадете
- Потребни вакцинации
- Носење некој вид документи за идентификација и податоци за контакт на вашето семејство

Кога одите на пат, мора со себе да носите писмо од вашиот доктор во кое е наведено дека имате шеќерна болест, и:

- Кои лекови ги земате
- Која опрема ви е потребна поради шеќерната болест. На пример, игли, пенкала со инсулин, машина за мерење на шеќер во крвта.

Вие мора со себе да го имате тоа писмо, за да можете да поминете низ аеродромските служби за безбедност. Ако патувате во странство, отидете кај вашиот доктор два месеца порано, за да имате доволно време за планирање.

Како да стапите во контакт со нас:

boltonclarke.com.au

Македонска телефонска преведувачка служба:

1300 043 200

1300 22 11 22

How to contact us:

boltonclarke.com.au

Macedonian telephone interpreter service:

1300 043 200

1300 22 11 22

Bolton Clarke is the brand name for a group of companies being RSL Care RDNS Limited ACN 010 488 454, Royal District Nursing Service Limited ACN 052 188 717 and RDNS HomeCare Limited ACN 152 43 152.

