

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА В КАНАДЕ

Гипогликемия и Здоровый Образ Жизни

УПРАВЛЕНИЕ НИЗКИМ САХАРОМ (ГИПОГЛИКЕМИЯ)

Низкий сахар - это <4.0 ммоль/л. Симптомы: Дрожь, потливость, сердцебиение, голод.

Rule of 15

ПРОВЕРКА: Сахар <4.0 ммоль/л?



ЛЕЧЕНИЕ: Съешьте 15г быстрых углеводов



Dex4 glucose tablets



1/2 стакана сока



1 стл. меда



ОЖИДАНИЕ: Ждите 15 минут



15 min.

ПРОВЕРКА: Всё ещё <4.0 ? Повторите лечение.



ПОДДЕРЖАНИЕ: Если еда >1 часа, съешьте перекус (Белок + Углевод)



Сыр и крекеры



Половина сэндвича

КЛЮЧЕВЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК

ИНГИБИТОРЫ SGLT2

ИНГИБИТОРЫ SGLT2 ("Флозины")

- Примеры: Jardiance, Forxiga, Invokana
- Выводит сахар через мочу
- **ЗАЩИЩАЕТ:** Сердечную недостаточность и почки
- **Побочное:** Дрожжевые инфекции (пейте воду!)

АГОНИСТЫ GLP-1 ("Тиды")

- Примеры: Ozempic, Trulicity, Rybelsus
- Укол или таблетка
- Помогает выделять инсулин и замедляет пищеварение
- **ЗАЩИЩАЕТ:** Инфаркт и Инсульт
- **Побочное:** Тошнота (ешьте меньше)

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ: Создайте план действий с вашей командой. Посетите diabetes.ca. Вы - самый важный член вашей медицинской команды.