

All About Blood Glucose for People with Type 2 Diabetes

Sve o glukozi u krvi za ljude s dijabetesom tipa 2

Toolkit No. 4
Brošura br. 4

Keeping your blood glucose (sugar) in the recommended target range can prevent or delay the long-term health problems caused by diabetes. Most of the steps needed to take care of diabetes are things you do yourself:

Održavanje glukoze (šećera) u krvi u preporučljivoj razini može spriječiti ili odgoditi dugoročne zdravstvene probleme koje izaziva dijabetes. Većinu stvari neophodnih za brigu o dijabetesu vi sami uradite:

- using a meal plan
- being physically active
- taking medications
- trying to reach your blood glucose targets most of the time
- keeping track of your blood glucose numbers using a blood glucose meter and the results of your A-1-C checks
- planirate obroke
- fizički ste aktivni
- uzimate lijekove
- pokušavate stalno održavati razinu glukoze u krvi u svojim normalnim vrijednostima
- pratite očitavanja razine glukoze u krvi koristeći mjerač glukoze i A-1-C testove

Why should I try to keep my blood glucose on target?

Zašto trebam održavati razinu glukoze u normalnim vrijednostima?

The closer your blood glucose stays to your target range, the more you'll lower your risk of blindness or diabetic eye disease, kidney disease, foot problems, nerve damage, tooth and gum disease, and skin problems. You may also lower your risk for heart attack or stroke.

Što je razina glukoze bliža vašim normalnim vrijednostima, smanjuje vam se rizik od sljepila ili dijabetičkih očnih oboljenja, oboljenja bubrega, problema sa stopalima, oštećenja živaca, oboljenja zuba i desni, te problema s kožom. A također možete smanjiti i rizik od srčanih oboljenja i moždanog udara.

What makes my blood glucose levels rise or fall?

Šta utiče na razinu glukoze da se povećava ili smanjuje?

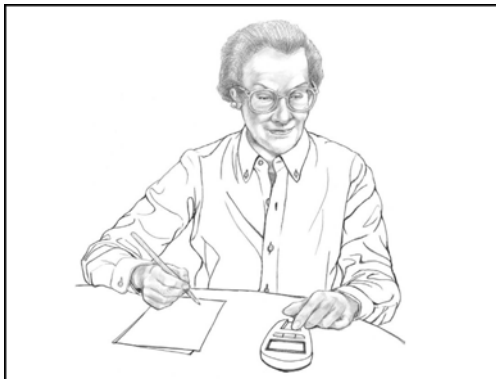
Blood glucose levels rise and fall throughout the day. One key to taking care of your diabetes is understanding why they rise or fall. If you know the reasons, you can take steps to help keep your blood glucose on target.

Razina glukoze u krvi se povećava i opada tokom dana. Jedna od važnih stvari u kontroliranju dijabetesa je razumijeti i zašto se to dešava. Ako znate razloge, možete poduzeti korake da održavate glukozu u normalnim razinama.

**What can make blood glucose rise?
Šta može povećati glukozu?**

- a meal or snack with more food or more carbohydrates (carbs) than usual
- inactivity
- not enough diabetes medication
- side effects of other medications
- infection or other illness
- changes in hormone levels, such as during menstrual periods
- stress

- obrok ili užina s većom količinom hrane ili više ugljikodirata nego inače
- neaktivnost
- nedovoljno lijekova za dijabetes
- proratne pojave vezane za druge lijekove
- infekcije ili druge bolesti
- promjene u razini hormona, kao što je tokom menstrualnog perioda
- stres



Many people use a meter to check their blood glucose several times a day.
Mnoge osobe koriste mjerač da provjere glukozu nekoliko puta dnevno.

**What can make blood glucose fall?
Šta može smanjiti glukozu?**

- a meal or snack with less food or fewer carbs than usual
- drinking alcoholic beverages, especially on an empty stomach
- missing a meal or snack
- extra activity
- too much diabetes medication
- side effects of other medications

- obrok ili užina s manjom količinom hrane ili manje ugljikodirata nego inače
- alkoholna pića, naročito ako ih konzumirate na prazan stomak
- propuštanje obroka ili užine
- dodatne aktivnosti
- previše lijekova za dijabetes
- proratne pojave vezane za druge lijekove

**What are the blood glucose targets for people with diabetes?
Koje su normalne razine glukoze za ljude s dijabetesom?**

The targets recommended by the American Diabetes Association (ADA) are listed below. Talk with your health care team about your personal targets.

Ovdje su navedene normalne vrijednosti koje preporuča Američko udruženje za dijabetes (American Diabetes Association (ADA)). Razgovarajte sa svojim liječnikom o svojim normalnim vrijednostima.

ADA Targets for Blood Glucose	My Usual Results	My Targets
Before meals: 90 to 130 mg/dl	___ to ___	___ to ___
2 hours after the start of a meal: less than 180 mg/dl	less than ___	less than ___

ADA preporučene vrijednosti glukoze	Moja očitavanja	Moje normalne vrijednosti
Prije obroka: 90 do 130 mg/dl	_____ do _____	_____ do _____
2 sata nakon početka obroka: manje od 180 mg/dl	manje od _____	manje od _____

What's the best way to keep track of my blood glucose levels?

Koji je najbolji način da pratim razinu glukoze?

Checking your blood glucose will tell you whether you're reaching your blood glucose targets. There are two ways to do it:

Kontroliranje glukoze će vam pokazati da li dostižete svoju normalnu razinu. Dva su načina da to uradite:

- **using a blood glucose meter** to learn what your blood glucose is at a particular moment
- **getting a blood glucose check called an A-1-C** at least twice a year
- **koristeći mjerač glukoze** da provjerite razinu u određenom trenutku
- **radeći A-1-C test** najmanje dva puta godišnje

Both ways can be useful to you. Oba načina vam mogu biti korisna.

Using a blood glucose meter Upotreba mjerača glukoze

Many people use their meter to check their blood glucose several times a day. Talk with your health care team about when and how often to check your blood glucose. They can give you a record book where you can write down your blood glucose numbers. You can

learn how to use this information to make decisions about food, physical activity, and medications.

Mnoge osobe koriste mjerač da provjere glukozu nekoliko puta dnevno. Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome kada i koliko često da provjeravate glukozu. Liječnik vam može dati bilježnicu u koju ćete upisivati svoja očitavanja razine glukoze. Možete naučiti kako da koristite te informacije da donosite odluke vezane za ishranu, fizičku aktivnost i lijekove.

Your results tell you how well your diabetes care plan is working. You'll be able to look at your record book and see patterns—similar results over and over. Looking at these patterns can help you and your health care team fine-tune your diabetes care plan in order to reach your targets.

Rezultati će vam pokazivati koliko je funkcionalan vaš plan za kontroliranje dijabetesa. Moći ćete pogledati u svoju bilježnicu i vidjeti kako se isti rezultati, kao po šablonu, ponavljaju. Ovaj šablon ponavljanja rezultata može vama i vašem liječniku pomoći da precizno razradite svoj plan kontroliranja dijabetesa kako biste dostigli svoju normalnu razinu.

Getting an A-1-C blood glucose check Kontroliranje glukoze pomoću A-1-C testa

The A-1-C check is the blood glucose check "with a memory." It tells you what your average blood glucose level has been for the past 2 to 3 months. If your number is 7% or higher, you may need a change in your diabetes care plan.

A-1-C test je provjera razine glukoze „s memorijom”. Ovaj test pokazuje koja vam je prosječna razina glukoze u krvi bila u zadnja

2 do 3 mjeseca. Ako vam je očitavanje 7% ili veće, možda morate napraviti neke izmjene u svom planu kontroliranja dijabetesa.

**Translate your A-1-C
Tumačenje A-1-C testa**

Find your A-1-C number on the left. Then, check the chart to learn your average blood glucose for the past 2 to 3 months.

Pronađite svoje očitavanje A-1-C testa na lijevoj strani. Potom pogledajte tabelu da vidite svoju prosječnu razinu glukoze u krvi u zadnja 2 do 3 mjeseca.

A-1-C	Average blood glucose
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

My A-1-C

My last A-1-C was _____.
My target for my A-1-C is _____.
My next A-1-C check will be _____.
(date)

A-1-C	Prosječna glukoza u krvi
6%	135
7%	170
8%	205
9%	240
10%	275
11%	310
12%	345

Moj A-1-C

Moj zadnji A-1-C je bio _____.
Moj normalan A-1-C je _____.
Moj sljedeći A-1-C test je _____.
(datum)

**What if my blood glucose is frequently too high?
Šta ako mi je razina glukoze u krvi često previsoka?**

Call your health care provider for an early appointment if your blood glucose numbers are often higher than your targets. Talk with your health care team about recommended changes in your meal plan, your physical activity, or your diabetes medications when

high blood glucose occurs.

Ako su vam očitavanja glukoze u krvi često veća od normalnih, nazovite svog liječnika i zakažite pregled prije dogovorenog termina. Porazgovarajte s liječnikom o promjenama u načinu ishrane, fizičkoj aktivnosti ili lijekovima za dijabetes kada vam se pojavi visoka glukoza u krvi.

**What if my blood glucose is too low?
Šta ako mi je glukoza preniska?**

Low blood glucose, also called hypoglycemia, occurs when your blood glucose level drops below 70 mg/dl. Symptoms include hunger, shakiness and nervousness, sweating, lightheadedness, sleepiness, confusion, and anxiety.

Niska razina glukoze u krvi, također poznata i kao hipoglikemija, se javlja kada vam razina glukoze padne ispod 70 mg/dl. Simptomi mogu biti glad, drhtavica i nervoza, preznojavanje, mantanje, pospanost, zbunjenost i anksioznost.

If you think your blood glucose is too low, use your meter to check it. If the result is 70 mg/dl or below, follow these treatment guidelines to bring it back up to a safer range. Have one of the items in this list right away to raise your blood glucose:

Ako mislite da vam je glukoza niska, koristite mjerač da je provjerite. Ako vam je očitavanje 70 mg/dl ili niže, slijedite ove upute da podignete glukoza na sigurnu razinu. Da podignete glukoza odmah uzmite jedno od navedenog.

- 2 to 5 glucose tablets
- ½ cup (4 ounces) of fruit juice
- ½ cup (4 ounces) of a regular (not diet) soft drink

- 8 ounces of milk
- 5 to 7 pieces of hard candy
- 2 teaspoons of sugar or honey
- 2 do 5 tableta glukoze
- ½ čaše (4 unce) voćnog soka
- ½ čaše (4 unce) običnog (ne dijetalnog) bezalkoholnog pića
- 8 unci mlijeka
- 5 do 7 tvrdih bombona
- 2 čajne kašike šećera ili meda



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04

After 15 minutes, check your blood glucose again. If it's still below 70 mg/dl, have another serving. Repeat these steps until your blood glucose is at least 70 mg/dl.

Nakon 15 minuta ponovo provjerite glukozu. Ako je još uvijek ispod 70 mg/dl, uzmite još nešto sa navedenog spiska. Ponavljajte ove korake sve dok vam se glukozu ne podigne na najmanje 70 mg/dl.

What should I do about frequent low blood glucose?

Šta da radim ako mi je glukozu često niska?

If your blood glucose is often low, you may need a change in your meal plan, physical activity, or diabetes medications. Keep track of low blood glucose episodes in your record book and note possible causes, such as unexpected physical activity. Then talk it over with your health care team.

Ako vam je razina glukoze u krvi često niska, možda trebate promijeniti način ishrane, fizičku aktivnost ili lijekove za dijabetes. Bilježite epizode niske razine glukoze i zabilježite moguće uzroke, kao što je na primjer neočekivana fizička aktivnost. Potom o tome razgovarajte sa svojim liječnikom.