

**Хроническое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием уровня сахара (глюкозы) в крови.**

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Однако, можно научиться управлять своим заболеванием и жить полноценной жизнью.

**Для этого необходимо сделать несколько простых шагов к здоровому образу жизни:**

- снижение избыточной массы тела
- здоровое питание
- регулярная физическая нагрузка
- отказ от курения
- умеренность в употреблении алкоголя
- соблюдать гигиену полости рта (пациенты с сахарным диабетом имеют высокий риск заболеваний зубов и десен).

**А кроме того:**

- поддерживать целевой уровень: **глюкозы крови** (индивидуально), **артериального давления** (ниже 130/80 мм.рт.ст.), **общего холестерина** (не более 4,5 ммоль/л), **гликированного гемоглобина** (индивидуально).
- регулярно принимать сахароснижающие препараты (таблетированные препараты и препараты инсулина).
- регулярно (не реже одного раза в 1-2 месяца) проходить осмотр эндокринолога (терапевта).
- регулярно (не реже одного раза в год) проходить осмотр окулиста, невролога (по показаниям), кардиолога (по показаниям), ангиохирурга (по показаниям).

**ГИПОГЛИКЕМИЯ** – это состояние, при котором уровень глюкозы (сахара) крови ниже нормы.

Данное состояние возникает при лечении сахарного диабета сахароснижающими препаратами (таблетированные формы или препараты инсулина).

**Биохимическое определение гипогликемии:** это уровень глюкозы плазмы **< 2,8 ммоль/л**, сопровожда-

ющийся клинической симптоматикой или **< 2,2 ммоль/л** независимо от симптомов.

Легкой считается гипогликемия без нарушения сознания, купируемая пациентом самостоятельно. Тяжелая гипогликемия проявляется потерей сознания.

## СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:

- ✓ Учащенное сердцебиение
- ✓ Бледность кожи
- ✓ Озноб, потливость и влажность ладоней
- ✓ Нарушение зрения (помутнение, появление «мушек» в глазах)
- ✓ Слабость, неустойчивость походки, нарушение координации движений
- ✓ Чувство голода
- ✓ Дрожь в теле
- ✓ Тошнота
- ✓ Трудность мышления, неспособность сосредоточиться
- ✓ Покалывание в области рта, онемение губ и языка
- ✓ Головная боль, головокружение
- ✓ Тревога, беспокойство, агрессивность, раздражительность
- ✓ Затрудненность речи, нарушение концентрации внимания
- ✓ Головная боль по утрам после пробуждения может означать гипогликемию ночью!

## Признаки, по которым окружающие могут заметить развитие гипогликемии у больного сахарным диабетом

1. Внезапная бледность
2. «Остекленевший» или застывший взгляд
3. Невнятная речь
4. Странное поведение
5. Необычное возбуждение, агрессивность или плаксивость
6. Неспособность сконцентрировать внимание
7. Судороги
8. Потеря сознания/кома

## НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ

1. Определить уровень глюкозы крови.
2. Быстро принять один из следующих продуктов:
  - 1 стакан (200 мл) фруктового (виноградного или яблочного) сока
  - 1 стакан сладкого напитка (содержащего сахар, но не сахарозаменитель)
  - 4 чайные ложки сахара в половине чашки воды
  - 1-1,5 столовых ложек меда, варенья
  - 4-5 больших таблеток глюкозы (15 г) или 3-5 кусков сахара
  - 3-5 конфет (не шоколадных, т.к. шоколад поднимает глюкозу крови очень медленно (25-30 мин), поэтому не должен использоваться для купирования гипогликемии).
3. Снова измерить уровень глюкозы в крови.
4. Если состояние не улучшилось через 5-10 минут или содержание сахара крови остается на слишком низком уровне, принять еще одну порцию перечисленных выше продуктов
5. Если через 5 минут состояние улучшилось и в течение 30 минут после эпизода гипогликемии не ожидается обычного приема пищи, нужно перекусить (следует съесть продукты, содержащие медленно усваиваемые углеводы, например хлеб, фрукт, печенье, булочку или батончик из злаков, бутерброд).
6. Если человек потерял сознание, ни в коем случае нельзя вкладывать или вливать что-либо в рот, а **необходимо немедленно вызвать «скорую помощь»!**
7. Вождение автомобиля: если развилось состояние гипогликемии, прежде чем сесть за руль, необходимо подождать примерно 45 минут после улучшения самочувствия. Нельзя садиться за руль, пока уровень глюкозы крови менее 5,0 ммоль/л. Если необходимо преодолеть большие расстояния, надо останавливаться каждые 60-90 минут и проверять уровень глюкозы крови. При уровне глюкозы менее 5,0 ммоль/л – принять сахар, конфеты или сладкий напиток.
8. Необходимо проинформировать членов семьи и близких о наличии сахарного диабета, о месте хранения средств для купирования гипогликемии; всегда иметь при себе специальную карточку (браслет или кулон), в которой написано, что вы страдаете сахарным диабетом.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ГИПОГЛИКЕМИЮ:

- + **Соблюдать регулярность основных приемов пищи и перекусов.**
- + **Регулярно придерживаться назначенной схемы лечения диабета, приема сахароснижающих препаратов, соблюдать технику введения инсулина и порядок чередования мест для его введения.**
- + **Регулярно проводить измерение уровня глюкозы крови при помощи глюкометра (самоконтроль гликемии), дополнительно - до и после физической нагрузки.**
- + **Дополнительно принимать пищу перед и во время незапланированных или продолжительных физических нагрузок.**



**ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»  
Кировская область**