

ПАЦИЕНТАМ с сахарным диабетом **2 типа**

Вопросы и ответы

Данные рекомендации подготовлены специалистами
ГУЗ «Краевая клиническая больница»
для больных (членов семей) сахарным диабетом 2-го типа по заказу
комитета по здравоохранению администрации Алтайского края

Что такое диабет?

Сахар, поглощаемый нами с пищей, используется организмом для поддержания энергетического баланса. В нормальном состоянии, в организме вырабатывается гормон инсулин (в поджелудочной железе), который отвечает за удаление сахара из крови. При диабете существует либо недостаток инсулина, либо же гормон не справляется со своей функцией. В таком случае в крови остается слишком много сахара, и он не может использоваться клетками для продуцирования энергии.

В результате получается следующее:

- 1) В организме недостаточно энергии для правильного функционирования. Поэтому многие люди с диабетом жалуются на утомляемость или плохое самочувствие.
- 2) При повышенном уровне глюкозы в крови некоторое ее количество выводится через почки с большими объемами мочи, что вызывает обезвоживание, жажду и потерю массы тела.

Какой у меня тип диабета?

Существует два типа диабета:

Тип 1

При этом заболевании поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. Причина данного заболевания до сих пор неизвестна. Диабет 1 типа обычно проявляется в юном возрасте (до 20 лет). Так как организм сам не вырабатывает инсулин, людям в таком состоянии необходимы инъекции инсулина для нормальной работы органов.

Тип 2

Это заболевание обычно проявляется у людей в возрасте старше 40 лет (хотя в некоторых случаях это может произойти и в более молодом возрасте). При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но в недостаточном для организма количестве.

Диабетом 2 типа страдает около 85 % всех людей, болеющих диабетом. Существуют разные методы его лечения, выбор терапии зависит от многих факторов и может быть различным, в зависимости от особенностей больного.

Краевой медико-социальный журнал «**Здоровье алтайской семьи**» начал серию публикаций «Школы для пациентов с сахарным диабетом», подготовленных специалистами эндокринологического отделения Алтайской краевой клинической больницы (№8, 2005г., стр.42-43 и т.д.).

Подписной индекс журнала - **73618**.

г.Барнаул, пр.Комсомольский, 118, 1 этаж, тел.66-96-20.

Как измерить свой уровень сахара?

Анализ мочи

Как часто Вам надо проводить анализ мочи на сахар, вам посоветует Ваш доктор. Внимательно прочитайте и следуйте инструкции на упаковке полоски с тестом.

Заносите результаты Ваших тестов в «Дневник домашних наблюдений» и берите их с собой при каждом визите к врачу.

Если Ваши анализы мочи постоянно показывают 1 % сахара или больше, скажите своему врачу.

Анализ крови

Ваш доктор может порекомендовать сделать тест крови из пальца вместо анализа мочи. Подобные тесты более точные, и многие считают их более удобными. Доктор посоветует Вам, как часто Вы должны проводить тест и опять-таки фиксировать результаты Ваших тестов крови на сахар в «Дневнике домашних наблюдений».

Как оценить уровень сахара?

<3 ммоль/л
4-8 ммоль/л
более 8 ммоль/л

низкий
идеальный
высокий



- А. Сделайте прокол пальца.
- Б. Выдавите каплю крови.
- В. Поместите ее на полоске с тестом.
- Г. Посмотрите на результат (на разных устройствах изображается по-разному).

Можно ли мне употреблять алкоголь?

Если у Вас излишняя масса тела, старайтесь максимально снизить употребление алкоголя.

Если Вы принимаете таблетки или инсулин, употребление алкоголя может вызвать понижение уровня сахара (гипогликемию).

Не пейте много. Как и для всех, употребление алкоголя должно быть умеренным. Людям, больным диабетом, рекомендуется выпивать не более 100-150 мл 2-3 раза в неделю. Старайтесь не есть продуктов, содержащих крахмал во время или вскоре после употребления алкоголя.

После употребления алкоголя и на следующий день проверьте свой уровень сахара в крови!!!

Старайтесь избегать напитков типа «шерри» или сладких вин и не превышайте норму употребления пива. Старайтесь избегать пива с пониженным содержанием сахара, так как в нем часто выше содержание алкоголя.



ПОМНИТЕ

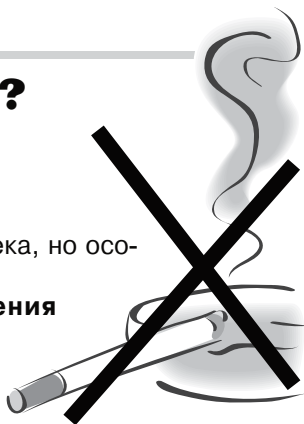
1. В алкоголе содержится много калорий.
2. Никогда не пейте на голодный желудок.
3. Если Вы употребляете крепкий алкоголь, используйте несахаросодержащие напитки.
4. Алкоголь может скрыть начальные симптомы гипогликемии.
5. Если Вы без сознания и от Вас пахнет алкоголем, люди могут и не подумать о наличии у Вас диабета и не оказать необходимую помощь.
6. Не водите машину в состоянии алкогольного опьянения.

Можно ли мне курить?

Лучше для Вас – не курить!

Курение очень вредно для любого человека, но особенно для тех, у кого диабет.

Курение повышает риск возникновения сердечных приступов, паралича и гангрены ног. Попросите у Вашего врача рекомендаций, как отказаться от этой привычки.



Что Вас ждет после отказа от курения?

- ◆ Восстановится чувствительность вкусовых луковиц языка – Вы сможете получать удовольствие от принимаемой пищи.
- ◆ Улучшится обоняние, исчезнет неприятный запах изо рта,
- ◆ Уменьшится риск рака легкого: через 5 - 7 лет без табака легкие возвращаются в нормальное состояние.
- ◆ Уже через год сократится риск развития инфаркта миокарда, снизится частота обострения хронического бронхита.
- ◆ Не будут желтеть зубы,
- ◆ Члены семьи перестанут быть пассивными курильщиками.

Следовательно, никогда не поздно бросить курить.

Полезные советы

После прекращения курения:

- ешьте больше овощей и фруктов – citrusовых, моркови, сельдерея,
- употребляйте жевательную резинку и леденцы без сахара,
- избегайте компаний, где курят,
- не заменяйте курение алкоголем и постоянным приемом высококалорийной пищи, найдите увлечения, которые помогут Вам отвлечься от мысли о курении,
- помните, что самым сложным являются первый день и первая неделя,
- если желание закурить становится нестерпимым, попытайтесь чем –нибудь себя отвлечь; сделайте следующее упражнение: закройте глаза, расслабьтесь, медленно сделайте вдох, считая до пяти, и так же медленно выдохните; повторите это упражнение 10 раз – за это время желание закурить пройдет,
- потратьте сэкономленные на сигаретах деньги на себя – Вы это заслужили.

Почему я должен заботиться о своих ногах?

У людей, больных диабетом, очень часто бывают проблемы с ногами, в частности, это инфекции кожи, которые довольно долго излечиваются.

Регулярно осматривайте свои ноги (если необходимо, используйте зеркало).

Проверяйте:

- ◆ места вздутия или отечности мелкие трещины или порезы
- ◆ места, где изменился цвет кожи
- ◆ места, где прикосновение вызывает боль
- ◆ необычно холодные или горячие места
- ◆ места со сниженной чувствительностью к боли или прикосновению

Наносите увлажняющее средство.
После того, как вымыли и высушили ноги.

Аккуратно подрезайте ногти под прямым углом.

Проверяйте температуру воды.
Избегайте ставить ноги в слишком горячую воду или, например, располагаться слишком близко к огню. Также избегайте очень холодной воды. Проверяйте температуру воды локтем или термометром.



Носите удобную обувь.

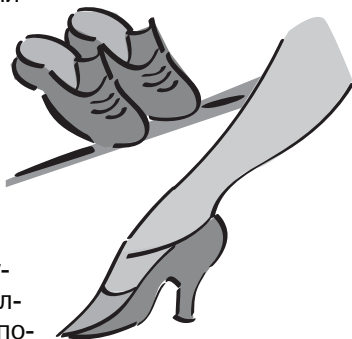
Многие проблемы с ногами возникают из-за мелких трещин или повреждений, которые часто происходят из-за ношения плохой или неудобной обуви.

Как правильно подобрать обувь

Удостоверьтесь, что туфли хорошо сидят. Точно определите свой размер ноги до того, как Вы покупаете туфли. Не носите новую обувь в течение длительного времени до тех пор, пока не почувствуете себя в ней комфортно.

Проверьте, есть ли специальный ортопедический вкладыш для поддержания свода стопы. Не носите туфли на слишком высоких каблуках, так как это может вызвать сильное давление на пальцы стопы и на пятку.

Регулярно проверяйте, нет ли внутри туфель острых или неровных участков, мелких камешков, или чего-либо, что может повредить ноги. Также проверяйте и носки.



Бесплатные рецепты



Если Вы принимаете таблетки или делаете инъекции инсулина, **Вам положены бесплатные рецепты.**

Выбор способов контрацепции

Если Вы больны диабетом - это влияет на выбор средств контрацепции для Вас. Согласуйте тщательно выбранный метод. Если вы решили стать родителями, очень важно полностью контролировать болезнь до зачатия и в период беременности. Нет причин для волнения по поводу Вашей безопасности во время беременности в том случае, если Вы соблюдаете рекомендации врача.

У некоторых мужчин-диабетиков наблюдается снижение потенции. Обратитесь к врачу, так как это поддается лечению.

Могу я заниматься спортом или физическими упражнениями?



Регулярные физические упражнения понижают риск возникновения сердечных приступов, инсультов и повышения артериального давления. Упражнения помогают держать под контролем уровень сахара в крови и могут снизить необходимость в приеме лекарств, а также массу тела. Попробуйте заниматься 20 мин для получения умеренной физической нагрузки (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание) хотя бы три раза в неделю. Начинаяте понемногу, постепенно усложняя. Перед началом тренировок посоветуйтесь с доктором.

Больной диабетом может заниматься спортом, при условии, что по медицинским показаниям этот вид спорта подходит ему.

Помните, упражнения могут понизить уровень сахара в крови. Вам может понадобиться подкрепиться до и после упражнений.

Что происходит с глазами при диабете?

Люди с диабетом находятся под угрозой ухудшения зрения.

Может быть повреждена сетчатка глаза. Нарушения глазного кровообращения могут вызвать ухудшение зрения. (Проблемы с сетчаткой опасны при диабете, особенно, если контроль за уровнем сахара нерегулярный.)

Катаракта и глаукома также очень распространены у больных диабетом. Может не быть никаких симптомов ухудшения зрения, пока не произойдет серьезного ухудшения. **Поэтому очень важно проходить ежегодное обследование у окулиста.** Чем раньше обнаружить проблемы, тем лечение будет эффективнее.

Катаракта вызывает эффект затуманенного видения.



Если уровень сахара в крови выше нормы, это может вызвать расплывчатость видения. Если болезнь у Вас протекает нестабильно, дождитесь, пока уровень сахара у Вас стабилизируется, прежде, чем отправиться за рецептом на очки.

Немедленно сообщите доктору, если у Вас случаются внезапные потери зрения или серьезные нарушения зрения.

Кто проводит обследование зрения при диабете?

Желательно, чтобы офтальмологи, у которых есть дополнительная специализация.

Больничные диабетические отделения и некоторые общие хирурги предлагают обследование зрения для больных диабетом как часть ежегодного осмотра.

Как проводится обследование зрения?

Вам надо будет читать по специальной таблице, поэтому возьмите с собой очки, если Вы их носите. Окулист закапает Вам в глаза капли для расширения зрачков и осмотрит глазное дно. Капли могут воздействовать на Ваше зрение, сделать глаза чувствительными к свету на некоторое время. Возьмите с собой солнечные очки и не садитесь за руль, пока такой эффект не исчезнет. Если возможно, попросите кого-нибудь отвезти Вас домой.

Лечение людей с заболеваниями глаз

У большинства людей с диабетом, нарушения зрения незначительны и просто требуют регулярных осмотров, дабы предотвратить ухудшение. Однако, есть более серьезные формы заболевания, которые надо лечить лазером, чтобы не допустить ухудшения.

Катаракта может быть удалена довольно простой операцией.

Помните, что во многих случаях ухудшение зрения можно предотвратить!

Почему доктор измеряет мое артериальное давление?

Ваш доктор измерил Вам артериальное давление, потому что высокое АД встречается более, чем у половины всех людей, болеющих диабетом. Люди с диабетом, имеющие высокое АД, подвержены повышенному риску инсульта или инфаркта.

Заболевание почек при диабете (нефропатия) может развиваться быстрее, если у Вас также повышенное АД. Если повышенное АД правильно лечить, можно замедлить развитие болезни. Риск развития заболеваний глаз при диабете также выше, если у Вас повышено АД. Вы сильно уменьшите возможность осложнений, если будете контролировать свое АД.



Как диагностируется повышенное АД?

АД надо измерять, когда Вы находитесь в состоянии покоя. Его надо измерить несколько раз, чтобы проверить, постоянно ли оно повышено. Некоторые люди волнуются, когда им измеряют АД. Это может привести к искусственно повышенным показателям. Для решения этой проблемы, в больнице Вам могут провести обследование с помощью прибора круглосуточного наблюдения за АД, который будет автоматически измерять его, в то время, как Вы занимаетесь обычными делами. Вам надо измерять АД хотя бы раз в год при ежегодном осмотре.



Как я могу поддерживать свое АД в норме?

- ◆ Следите за своей массой тела.
- ◆ Снизьте употребление соли до минимума.
- ◆ Регулярно занимайтесь умеренными физическими упражнениями по 20 мин хотя бы три раза в неделю. Подойдет быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде.
- ◆ Не превышайте нормы в 3 порции спиртного в день (для женщин), и 4 порции (для мужчин). (Порция = 0,33 л пива или маленький бокал вина).
- ◆ Каждый день оставляйте время для отдыха.
- ◆ Постарайтесь бросить курить. Курение увеличивает риск инфаркта, а в дальнейшем, инсульта.



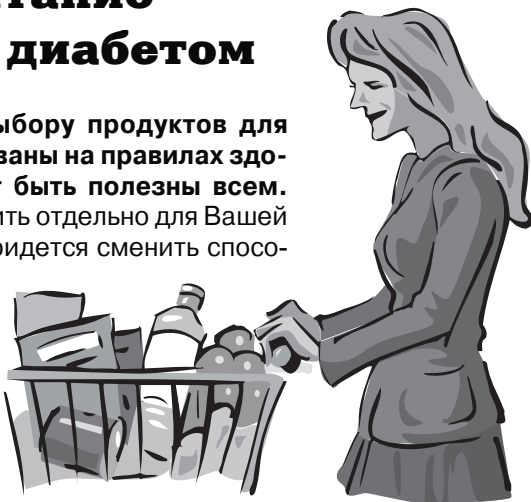
Медицинские препараты

Доктор назначит Вам таблетки, если АД у Вас остается повышенным после проведения всех вышеуказанных мер. Он обсудит с Вами все преимущества и возможные побочные эффекты, а также объяснит Вам значение показателей вашего АД.



Здоровое питание для людей с диабетом

Рекомендации по выбору продуктов для больных диабетом основаны на правилах здорового питания и могут быть полезны всем. Поэтому нет нужды готовить отдельно для Вашей семьи. Возможно, Вам придется сменить способы приготовления пищи или готовить определенные блюда, или, может быть, выберите более здоровую альтернативу продуктам, которые Вы едите в данный момент.



Диета - это наиболее важная часть Вашего лечения, и Вы должны постараться следовать правилам здорового питания:

- ◆ Питайтесь регулярно - утром, в обед и вечером, и старайтесь избегать промежуточных перекусов.
- ◆ Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку, хлеб грубого помола, фрукты, овощи.
- ◆ Не добавляйте сахар в еду или напитки, избегайте продуктов с высоким содержанием сахара.
- ◆ Ешьте меньше жареной и жирной пищи.
- ◆ Постарайтесь достигнуть оптимальной для Вас массы тела.

Дополнительные подсказки

1. Еду не обязательно готовить - сэндвич или бутерброд тоже еда.
2. Если Вы очень голодны, во время приема пищи съешьте дополнительный кусок хлеба грубого помола или больше картошки, или других овощей.

3. Если Вы проголодались между приемами пищи, поешьте сырых овощей или фруктов, или кусочек хлеба грубого помола.



4. Если Вам надо жарить, используйте более здоровое, очищенное, например, подсолнечное масло, вместо жира или сливочного масла.



5. Не увлекайтесь специальными диабетическими продуктами - в них может быть высокое содержание жира, и подсластители, которые в них содержатся, могут оказывать слабительный эффект.

6. Помните, в алкоголе содержатся дополнительные калории.

Еда, полезная для больных диабетом: основы здорового питания

Продукты можно разделить на пять основных групп. Для того, чтобы создать сбалансированную диету, нам необходимы продукты из всех этих групп.

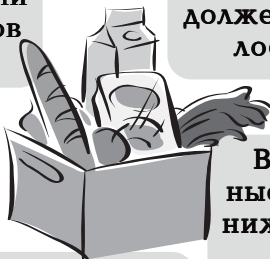
Ешьте, по крайней мере, 5 порций овощей и фруктов каждый день

Главный продукт при приеме пищи должен быть крахмалосодержащим

Сократите употребление жирного и сладкого

Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира

Используйте постное мясо, индейку, рыбу, бобы и др.



Что такое «гипо»?

Таблетки и инсулино-терапия иногда вызывают сильное и резкое (или постепенное) снижение уровня глюкозы в крови. Такое состояние носит название гипогликемия, или «гипо». Это наиболее вероятно, если после приема лекарств или инсулина человек не сразу поест, или если физическая нагрузка интенсивнее, чем обычно.

Первые симптомы сильного снижения уровня сахара в крови:



Дрожь. Озноб. Потоотделение. Голод. Внезапная смена настроения (раздражительность). Головная боль. Бледность. Сильное или учащенное сердцебиение. Помутнение в глазах. Внезапная усталость. Ощущение покалывания вокруг рта.

Что делать:

Принять: Таблетки глюкозы. Кусочки сахара. Конфеты или шоколад. Сахаросодержащие напитки.

Как предупредить гипогликемию («гипо»)

Старайтесь не пропускать прием пищи. С каждым приемом пищи употребляйте углеводы (например, макароны, хлеб). Если Вы занимаетесь физическими упражнениями, перекусите. Всегда носите с собой что-нибудь сладкое. Имейте под рукой телефон Вашего врача/больницы на случай экстренной необходимости.

Как выбрать подходящие продукты

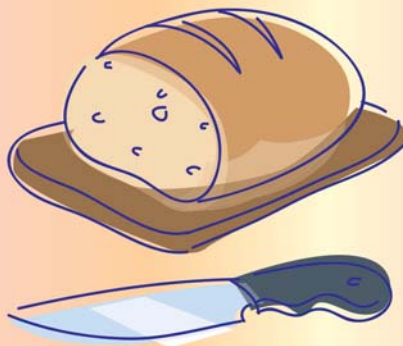
Выбирайте хотя бы 5 порций фруктов или овощей в день. В них много растворимой клетчатки.

- ◆ Свежие фрукты
- ◆ Ягоды
- ◆ Виноград и кусочки тропических фруктов
- ◆ Консервированные фрукты
- ◆ Фруктовый сок или сушеные фрукты
- ◆ Свежие, мороженные и консервированные овощи
- ◆ Овощные салаты



В качестве основы для приема пищи используйте крахмалосодержащие продукты, богатые растворимыми жирами. Это помогает понизить уровень глюкозы, который зависит от еды.

- ◆ Овес
- ◆ Цельнозерновые каши и хлеб
- ◆ Ржаной хлеб
- ◆ Богатый клетчаткой белый хлеб
- ◆ Макароны
- ◆ Рис «басмати»
- ◆ Все виды бобовых
- ◆ Картофель



Выбирайте молочные продукты с пониженным содержанием жира.

- ◆ Полужирное или обезжиренное молоко
- ◆ Легкий йогурт
- ◆ Деревенский сыр
- ◆ Обезжиренные молочные пудинги



Выбирайте мононасыщенные продукты и сокращайте потребление жирного и сладкого.

- ◆ Рапсовое или оливковое масло
- ◆ Маргарины на основе оливкового масла
- ◆ Арахис, фундук, миндаль
- ◆ Жирная рыба, такая как макрель, лосось, сардины



Выбирайте постное мясо, индейку, рыбу.

Примечание: Если Вы приверженец особого вида питания (по национальным, религиозным или иным соображениям), проконсультируйтесь с диетологом.

