**14 ноября** **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА**

**Сахарный  диабет**  - это  состояние,  характеризующееся  хронической  (постоянной)  гипергликемией  (повышенным  уровнем  глюкозы  в  крови)  и  нарушением   всех  видов  обмена  веществ  ( в первую очередь  углеводного),

Что  связано  с  относительным  или  абсолютным  дефицитом  инсулина.  Существует  множество  различных  причин  сахарного  диабета.  Наиболее  часто  встречается  сахарный  диабет  2  типа.

**Зачем  контролировать  уровень  глюкозы  в  крови?**

Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, избежать осложнений, быть полноценным членом общества, при сахарном диабете любого типа необходимо регулярно контролировать свое состояние и целый ряд показателей, его характеризующих. Оценка  группы показателей, которые необходимо контролировать человеку с диабетом, объединяется понятием «самоконтроль». Смысл самоконтроля заключается не в формальной фиксации определенных показателей, как думают и делают некоторые, а в умении грамотно оценить и провести правильную коррекцию лечения (питания, дозы инсулина или таблеток, физической активности) не хуже врача.

Ушли в прошлое времена, когда считалось, что лечение диабета (включая коррекцию дозы инсулина) — дело сугубо врачебное, пациент не должен вмешиваться в лечебный процесс. Зарубежный и отечественный опыт показывает когда человек осознанно относится к своему заболеванию, управляет диабетом, будучи вместе с врачом равноправным участником лечебного процесса, то он имеет гораздо лучшие результаты, чем тот, кто слепо выполняет (или вообще не выполняет) предписания врача. Кроме того, с врачом вы встречаетесь 1 раз в месяц или реже, а остальное время либо вы управляете диабетом (при самоконтроле), либо диабет управляет вами (при отсутствии самоконтроля и знаний). Естественно, человек, не владеющий ситуацией, вряд ли будет чувствовать себя уверенно.

Что необходимо контролировать человеку с диабетом? Во-первых, гликемию (уровень глюкозы в крови). Зачем? Потому что анализ крови, сданный 1 раз в месяц утром в поликлинике, говорит лишь о концентрации глюкозы в данный момент. Уже через час этот показатель может стать совершенно другим, не говоря о том, что он многократно будет меняться в течение суток все 30 дней месяца до следующего визита к врачу. И если не проводить регулярное измерение гликемии с последующей самостоятельной коррекцией лечения, то добиться компенсации и предотвратить опасные для жизни диабетические осложнения практически невозможно. Нормальный  уровень  глюкозы  в  крови,  взятой из  пальца  натощак,  -  от  3,5  до  5,5  ммоль/л.

**Как  часто  надо  контролировать  уровень  глюкозы  в  крови?**

**При сахарном диабете 1-го типа:**

***измерять уровень глюкозы в крови необходимо ежедневно перед каждой инъекцией инсулина или перед приемом пищи (при многократных введениях инсулина эти события совпадают) и на ночь, то есть*не *менее 4 раз в день.***

Кроме того, врач может рекомендовать определять гликемию ночью. Только при таком контроле можно говорить об управлении диабетом. *Минимальная частота контроля гликемии — 2 раза в день: утром*— перед инъекцией инсулина, для того чтобы знать, с чего вы начинаете день, и *вечером,*чтобы знать, с чем вы ложитесь спать и принять меры, если это необходимо, для профилактики ночной гипогликемии. Более частый контроль понадобится при нестабильности гликемии, в нестандартных ситуациях: при сопутствующих заболеваниях, немотивированном ухудшении самочувствия, изменениях привычного ритма жизни, например туристический поход, занятия спортом, дополнительные физические нагрузки, беременность, стресс.

**При сахарном диабете 2-го типа**

измерять уровень глюкозы в крови необходимо так часто, как и при диабете 1-го типа, если человек проходит лечение инсулином, и несколько реже, если пациент принимает сахароснижающие таблетки, но не реже двух раз в день: **натощак и через 2 часа после еды**.

**Для  чего  нужен   глюкометр?**

Глюкометр  необходим  для  самоконтроля  уровня  глюкозы  в  крови.

Так называют портативные приборы для измерения гликемии. Их преимущества сводятся к следующему: быстрота получения результата (от 5 секунд до 2 минут), нет необходимости стирать нанесенную каплю крови, результат не зависит от освещенности и остроты зрения, в современных моделях исследуется *очень маленькая*капля  крови.

Если  не  проводить  регулярного измерения  глюкозы  с  последующей  самостоятельной  коррекцией  лечения,  то добиться  компенсации  и  определить опасные  для  жизни   диабетические  осложнения  практически  невозможно.

***Контроль массы тела***

Важным показателем самоконтроля при диабете любого типа является масса тела. Контроль массы тела при диабете 2-го типа позволяет судить о правильности питания и режима физических нагрузок, а также об успехах в борьбе с лишним весом. При диабете 1-го типа увеличение массы может свидетельствовать о передозировке инсулина, а снижение — о плохой компенсации диабета. Измерять массу необходимо не реже 1 раза в месяц.

***Какую массу тела следует считать нормальной и нужна ли поправка на возраст?***

В настоящее время во всем мире используется та кой показатель, как ИМТ (индекс массы тела). Он вычисляется как отношение массы тела (в килограммах) к росту (в м2). В норме ИМТ составляет менее 25.



Косвенным признаком нормальной массы тела является и значение обхвата талии (смотри иллюстрации). Утверждение о том, что с возрастом человек становиться «тяжелее» и это нормально — ошибочно. Причина этого явления — в снижении физической активности на фоне привычного, зачастую неправильного, питания.

**Самоконтроль питания**

Учитывая, что правильное питание является неотъемлемой частью лечения диабета, вы должны уметь считать ХЕ (хлебные единицы) и делать это ежедневно. Человеку, находящемуся на инсулинотерапии, необходимо знать свою су точную потребность в ХЕ, а также уметь рассчитать суточную калорийность рациона (это особенно актуально, если у вас есть избыточный вес) и контролировать калорийность употребляемых продуктов. Подробнее об этом мы поговорим в брошюре, посвященной питанию.

**Самоконтроль самочувствия**

Кроме лабораторных показателей, необходимо контролировать общее самочувствие. Появление в течение нескольких дней таких симптомов (признаков), как общая слабость, повышенная утомляемость, снижение трудоспособности и аппетита, может быть признаком декомпенсации диабета и развития кетоацидоза (при обоих типах диабета). При появлении этих симптомов необходимо срочно определить уровень ацетона в моче и глюкозы в крови, чтобы не допустить развития кетоацидотической комы**.**

Внезапное появление слабости, потливости, учащенного сердцебиения, головокружения или головной боли, сонливости или, наоборот, чувства тревоги может быть признаком гипогликемии (слишком низкого содержания глюкозы в крови), которая требует незамедлительного прекращения любой физической нагрузки (если она есть) и принятия 1—2 «быстрых» ХЕ. Кроме этого, вы

должны контролировать свой аппетит. Постоянно повышенный аппетит у человека, находящегося на инсулинотерапии, может быть признаком передозировки инсулина, плохой компенсации диабета, выраженного перепада глюкозы в крови. Отсутствие аппетита — тоже неблагополучный признак.

Появление какого-либо из следующих симптомов — тошнота или рвота, боли в животе или понос — может быть признаком кетоацидоза, а не просто отравления. В такой ситуации необходим срочный контроль гликемии и ацетона в моче, а также неотложные меры (подробнее — в соответствующем разделе).

Самоконтроль подразумевает еще и регулярный осмотр стоп и мест инъекций (при инсулинотерапии). Одним словом, будьте внимательны к себе: заметив в самочувствии какие-то изменения, дополнительно, во внеочередном порядке, проконтролируйте уровень глюкозы в крови и ацетона в моче, а если есть проблемы с давлением или болит голова, то еще и артериального давления. Это поможет избежать многих неприятностей.

Самоконтроль самочувствия не заменяет самоконтроля гликемии, а дополняет его!  Некоторые пациенты контролируют только самочувствие, объясняя свое поведение тем, что четко могут определить, когда повышается содержание глюкозы. Однако здесь есть несколько «но»...Во-первых, по ощущению не определишь, какую дозу инсулина надо ввести в данный момент (обычную, большую или меньшую), во- вторых, с течением времени пропадает чувство сухости во рту, жажды, даже если уровень глюкозы в крови повышен, так как организм адаптируется и человек чувствует себя хорошо, даже имея повышенное содержание глюкозы в крови. Признаки гипогликемии тоже могут быть нетипичными или вовсе не проявляться вплоть до потери сознания, так что контроль самочувствия должен всегда сочетаться с контролемгликемии.

**При каких симптомах следует срочно обращаться к врачу?**

• Ощущение тошноты, слабости, ярко выраженной жажды, боли в животе, частое мочеиспускание, более быстрое и глубокое дыхание, в сравнении с обычным, у выдыхаемого воздуха присутствует запах ацетона (возможны опасные осложнения);
• Ощущается слабость либо случаются потери сознания, ощущение учащенного сердцебиения, дрожи, чрезмерного потения, излишняя раздражительность, голод либо внезапная сонливость. В таких случаях необходимо съесть срочно какую-либо облегченную углеводную закуску, что поможет избежать серьезных осложнений.

**Важно  знать,  что  при  соблюдении  изложенных  рекомендаций  сахарный  диабет  не  помешает  Вам  жить  полноценной  жизнью,  работать,  иметь  семью  и  детей**.

**БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ  И  ЖИВИТЕ  ДОЛГО!**