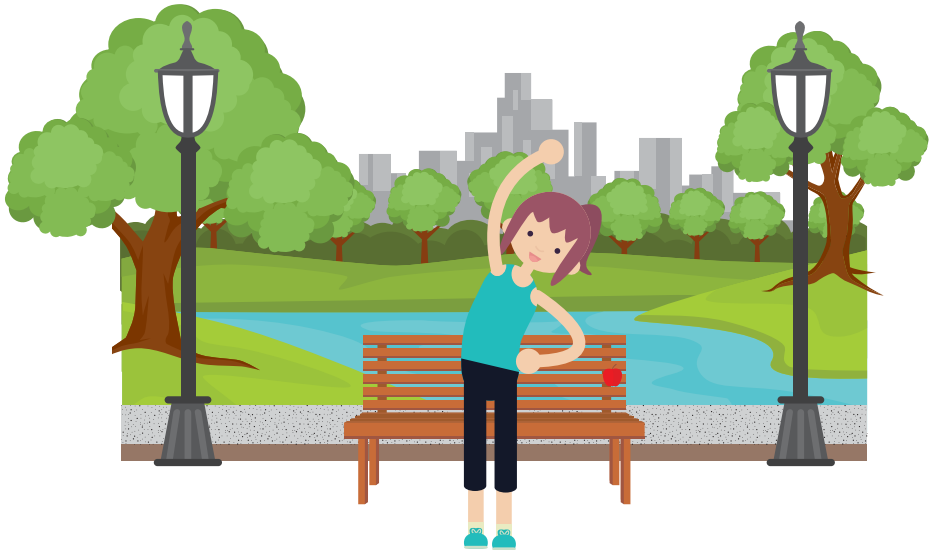




ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РУКОВОДСТВО ПО ИНСУЛИНОТЕРАПИИ

**Здоровое питание, физически активный
образ жизни, правильный уход.**

Данное пособие подготовлено благотворительным фондом «Армянский офтальмологический проект» в рамках программы «Создание стратегического плана по диабету и использование инновационных подходов для профилактики слепоты от диабетической ретинопатии». Программа реализуется в РА в 2020-2024 годах при финансовой поддержке Всемирного диабетического фонда в сотрудничестве с Министерством здравоохранения РА, Армянской диабетической ассоциацией и Ереванским эндокринным диспансером.

Пособие предназначено для врачей-эндокринологов, семейных врачей, терапевтов, неврологов, кардиологов, а также больных преддиабетом и сахарным диабетом.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЬ.....	2	
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ		
Темы обсуждения.....	2	
Мифы	3	
Факты.....	3	
Группы пищевых продуктов и питательных веществ.....	3	
ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСУЛИНОВОГО ЛЕЧЕНИЯ		
Темы обсуждения.....	4	
Мифы.....	5	
Факты.....	5	
Виды инсулина.....	5	
ГИПОГЛИКЕМИЯ.....	6	
УХОД ЗА НОГАМИ ПРИ ДИАБЕТЕ		
Темы обсуждения.....	9	
На что обратить внимание.....	9	
Уход за ногами.....	10	
Правильная обувь.....	10	
УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ПРИ ДИАБЕТЕ.....		11
Темы обсуждения.....	11	
На что нужно обратить внимание.....	11	
Уход за полостью рта.....	11	

ЦЕЛЬ

Большой раздел карты посвящен здоровому образу жизни, диете и физической активности, потому что без правильного управления образом жизни нет правильного управления сахарным диабетом (СД).

Специальной «диабетической» диеты или специальных продуктов питания при диабете не существует.

Мы поговорим о здоровом питании, ответив на важные вопросы, касающиеся того, что, сколько и когда есть. От обсуждения диеты неотделимо и обсуждение физической активности.

Для участников обсуждения необходимо подчеркнуть еще одно важное обстоятельство: даже самое маленькое изменение образа жизни может дать большой результат. Так как у людей с СД в течение жизни может возникнуть необходимость инсулинотерапии, расскажем и о важных вопросах инсулинотерапии.

Страх инсулина исчезает, если человек обладает правильными знаниями о нем.

Помимо всего этого, важно еще предоставление дополнительной информации об уходе за полостью рта.

Посредством занятий в диабетической школе важно показать, что можно жить полноценной и здоровой жизнью независимо от наличия сахарного диабета, если, конечно, иметь необходимые знания и обеспечивать правильный контроль за заболеванием.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Темы обсуждения

1. Почему здоровое питание и физическая активность играют важную роль в лечении и контроле СД.
2. Различные группы продуктов и питательных веществ и их значение в питании.
3. Сколько, в какое время и что вы едите. Здоровая диета и препятствия к ней.
4. Что на самом деле означает физическая активность. Возможности для поддержания физической активности.
5. Важность постановки целей и участия в группе поддержки.

Мифы

Люди с СД должны соблюдать специальную диету для больных диабетом.	Людам с СД следует исключить из питания шоколад, варенье и мороженое.
Здоровое питание дороже обычного.	Людам с СД рекомендуется есть гречку, потому что она не поднимает уровень глюкозы в крови.
Вы не можете есть бананы или виноград.	

Факты

Ваш организм нуждается в углеводах для восстановления запасов энергии.	Растительное масло - высококалорийная еда.
Свежие фрукты полезнее для здоровья, чем соки из них.	Снижение количества жиров в пище может оказать на течение диабета заметное влияние.
Не нужно полностью исключать из рациона продукты, которые вы любите.	

Группы продуктов питания и питательных веществ

Овощи и фрукты Данная группа продуктов имеет низкую калорийность, пониженное содержание жиров и высокое содержание клетчатки. Множество продуктов содержат фруктозу (разновидность сахара и источник глюкозы) и обеспечивают организм различными витаминами и минералами	Мясо, рыба и их заменители Эти продукты богаты белком. Некоторые виды продуктов могут содержать большое количество жиров, особенно насыщенных, другая часть содержит омега-3 жиры
---	--

Молоко и молочные продукты Эти продукты содержат: лактозу (разновидность сахара и источник углеводов) и кальций, который необходим для костей и укрепления зубов. Некоторые из этих продуктов могут содержать большое количество жира, особенно насыщенных.	Растительное масло, сливочное масло и сладости Эти продукты имеют высокую калорийность, содержат жиры, особенно насыщенные жиры и сахар (источник углеводов). Некоторые продукты этой группы могут содержать и большое количество соли.
Хлеб, картофель, бобовые и Злаки Продукты этой группы отличаются низким содержанием жира. Они имеют в своем составе крахмалосодержащие углеводы, которые обеспечивают чувство сытости, и могут содержать большое количество целлюлозы. После обсуждения здорового образа жизни важно показать участникам на тарелках образцы здорового завтрака, обеда и ужина, чтобы они могли найти верное направление в организации правильного питания в повседневной жизни.	

ОРГАНИЗАЦИЯ ИНСУЛИНОВОГО ЛЕЧЕНИЯ

Темы для обсуждения

1. Как вы в начале относились к лечению инсулином?
2. Что такое инсулин, почему люди, имеющие диабет второго типа, часто нуждаются во введении инсулина?
3. Преимущества лечения инсулином.
4. Виды инсулина. Что важно знать, когда вы принимаете инсулин.
5. Важность самоконтроля.
6. Помощь при гипогликемии.
7. Состояния, вызванные колебаниями гликемии, их дифференциация и коррекция.

Мифы

Инсулин вызывает осложнения, особенно слепоту.	Назначение инсулина формирует привыкание и зависимость.
Если поджелудочная железа вырабатывает собственный инсулин, то нет необходимости начинать лечение инсулином.	

Факты

Инсулин со временем может стать необходимостью, потому что диабет это развивающееся заболевание.	Назначение инсулина помогает избежать осложнений при сахарном диабете.
Лечение инсулином способствует лучшему регулированию уровня углеводов в крови.	Назначение инсулина требует большей ответственности.

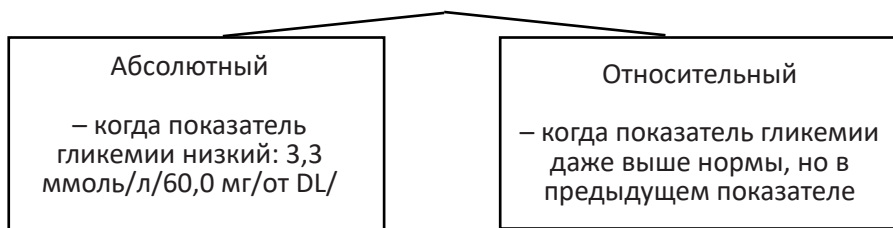
Виды инсулина

Базальный	Базальный
Инсулин средней продолжительности действия. Вводится один или два раза в сутки для создания фонового уровня инсулина. Наивысшая активность инсулина видна через 4-12 часов после инъекции. На вид этот инсулин кратковременного действия прозрачен.	Аналог инсулина длительного эффекта, обычно вводят один или два раза в день для создания фонового уровня инсулина в течение 24 часов. Инъекция этого инсулин не связана с принятием пищи, так как его действие не достигает пика. На вид этот аналог инсулина пролонгированного действия прозрачен.

Болюсный Ультракороткие аналоги инсулина можно вводить сразу после еды, до еды и во время еды. Их наивысшая активность после инъекции наблюдается в течение 1-3 часов. Воздействие продолжается 2-5 часов и рассчитано исключительно для усвоения глюкозы, которая образовывается после инъекции через прием пищи.	Болюсный Инсулин кратковременного действия, вводят за 15-30 минут до еды, чтобы предотвратить повышение уровня глюкозы. Самая высокая активность данного инсулина наблюдается в течение 2-4 часов после инъекции, и эффект длится до 6 часов. На вид этот аналог инсулина пролонгированного действия прозрачен.
Комбинированный Комбинированный инсулин со средней продолжительностью действия, представляет собой смесь с соответствующим соотношением инсулина короткого действия. Комбинированный инсулин на вид мутный	

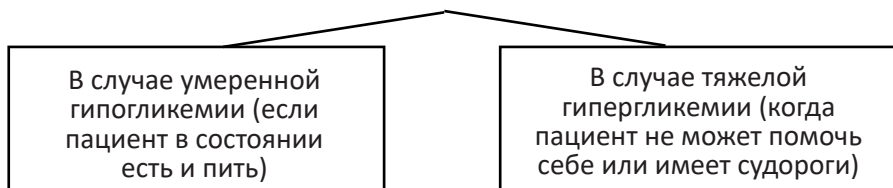
ГИПОГЛИКЕМИЯ

Гипогликемия



Помните: Не оставляйте человека с гипогликемией в одиночестве

Лечение



Шаг I

сразу дать быстро
усваиваемые углеводы,

150-200 мл/1/2 ч. л./ сладкий
сок, кола или 3-4 г/г
сахар, мед
воздержаться от физической
активности

Шаг II

Если есть глюкометр, сделайте
глюкометрию через 15 минут
после приема глюкозы, затем
нужно зафиксировать уровень
повышения глюкозы.

Если через 10-15 мин после
употребления сладкого гликемия
остается является низкой и есть
жалобы, и жалобы повторите
действия шага I

Если по режиму питания пришло
время принять пищу, то дайте
больному поесть раньше, потом
дайте инсулин и лекарство
после еды, контролируя таким
образом гликемию

Шаг I

Если доступен глюкагон,
после инъекция М/М
или Е/М в зависимости
от возраста следующие
дозировки 0,5 мг < 12
т.1 мг > 12 тонн.или в
дозировке 10-30 мг/кг в
зависимости от веса.
Если глюкагон для
инъекций нет никакой
возможности ввести,
то медленно ввести
10%, 25% глюкозы или
40% L-Th N/E 0,2-0,5 г /
глюкозы с расчетом на кг.

Диагноз сахарный диабет определен рано ? В этом случае из всех осложнений чаще всего встречается гипогликемия.

Гипергликемия-это состояние, характеризующееся высоким уровнем глюкозы в крови.

Состояние сопровождается следующими жалобами:

потливость, озноб, чувство голода, потребность в сладком, учащенное сердцебиение,

- головокружение, раздражительность и возбуждение, нарушение зрения.

Если состояние быстро не улучшится, может развиться кома.

Важно подчеркнуть, что не всегда гипогликемия сопровождается симптомами и жалобами.

Это еще раз подчеркивает важность постоянного самоконтроля, который позволит выявить бессимптомное развитие гипогликемии.

Каковы же основные причины возникновения гипогликемии?

- прием высоких доз противодиабетических препаратов
- пропуск приема пищи
- тяжелая физическая работа
- употребление алкоголя
- острые воспалительные заболевания пищеварительной системы, которые сопровождаются нарушением всасывания пищи, диареей, тошнотой и рвотой
- почечная, печеночная недостаточность
- стресс

Мы часто говорим о гликемическом индексе продуктов питания.

Что это такое и как знание этого помогает нам легче управлять диабетом? Гликемический индекс - это показатель, который указывает на то, как быстро и как медленно употребление тех или иных продуктов поднимает уровень глюкозы в крови.

Следовательно, насколько выше гликемический индекс данной пищи, настолько сильно он повышает гликемию, и настолько больше это опасно для здоровья.

Шкала гликемического индекса

Низкий < 55	средний 55-59	высокий >70

С целью правильного контроля диабета и профилактики осложнений и их раннего выявления любой больной сахарным диабетом обязан иметь минимальный список регулярных обследований.

- уровень гликемии и HbA1C (последний 1 раз каждые 3 месяца).

Гликемию желательно контролировать не только по утрам натощак, но и после еды (2 часа спустя), перед физическими упражнениями или во время упражнений, перед сном, в случае плохого самочувствия и и так далее.

- * окружность талии и индекс массы тела
- * липидный профиль-оценку состояния сердечно-сосудистой системы и осложнений
- * контроль показателей свертываемости крови, который позволит избежать тромбозов, вызванных создавшимся состоянием.
- * А / Д
- * оценка функций почек
- * профилактическое посещение офтальмолога раз в каждые 6 месяцев, при необходимости чаще.
- * консультация ортопеда 1 раз в 6 месяцев.
- * консультация стоматолога раз в 6 месяцев, недавние исследования показали, что здоровье полости рта зависит не только от состояния сердечно-сосудистой системы, но и важно при ведении диабета.
- * посещение гинеколога и уролога

УХОД ЗА НОГАМИ ПРИ ДИАБЕТЕ

Темы для обсуждения

1. Почему важен уход за ногами.
2. Ежедневный осмотр и уход за состоянием ног.
3. Защита ног и выбор обуви.
4. Что делать при возникновении проблем с ногами.

На что обратить внимание

Синяки	Огрубение кожи на подошвах
Травмы, трещины и сухая кожа	Деформация и отек
Изменение цвета и покраснение	Грибковые инфекции (дерматомикоз)
Теплые и холодные части ног	Вросшие ногти
Острые ногти	Очень влажная кожа (влажная/бледная)
Раны, бугорки, воспаление	

Уход за ногами

• Не курить.	Сушить. • Вытирайте ноги после мытья насухо. • Делайте это легкими контактными касаниями (не нажимайте) Следите за тем, чтобы между пальцами не осталось влаги.
Мытье • Вымойте ноги водой и с мылом. • Перед тем, как опустить ноги в воду, убедитесь, что она не очень горячая. • Не держите ноги в воде больше 5 минут.	Уход за ногтями • Используйте пилочку для обработки ногтей. • Придайте ногтю ровную овальную форму. • Сгладьте острые углы. • По бокам ногти глубоко не подрезать . • Не следует слишком коротко стричь ногти.
Увлажнение • Чтобы избежать сухости кожи, увлажняйте ее. • Не наносите крем между пальцами. • Некоторые кремы и травы могут нанести вред коже ног. Перед их использованием проконсультируйтесь с врачом.	

Правильная обувь

Всегда носите обувь с носками.	В случае, если обувь открытая, используйте солнцезащитный крем (мазь).
Не носите украшения на ступнях ног.	Перед тем, как надеть обувь, проверьте, есть ли внутри нее инородные тела. Убедитесь также в отсутствии мешающих швов.
Обувь должна быть подходящего размера.	

УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Темы для обсуждения

1. Почему важен уход за полостью рта.
2. Ежедневный уход за полостью рта.
3. Что делать при возникновении проблем с полостью рта.

На что обратить внимание

Запах изо рта.	Наличие зубного камня.
Налет на языке.	Зубная боль.
Неприятный привкус во рту.	Воспаление и кровоточивость десен.
Подвижность (шатание) зубов.	

Уход за полостью рта

Не курите.	Меняйте зубную щетку один раз в месяц.
Чистите зубы 2 раза в день после еды в правильном направлении.	При посещении стоматолога сообщайте о наличии диабета.
Используйте зубную нить.	

