

10 основных правил - памятка больному сахарным диабетом

Для поддержания хорошего самочувствия, сохранения высокой трудовой активности и предупреждения осложнений больной сахарным диабетом в повседневной жизни должен соблюдать специальный лечебно-профилактический режим. Весь этот режим объединен в **памятку при сахарном диабете**. Основные правила **памятки** заключаются в следующем:

1. В основе лечения всех форм диабета лежит диетическое питание. Энергетическая ценность суточного рациона не должна превышать фактические энергозатраты, составляющие у взрослого человека 105—210 кДж (25—50 ккал) на 1 кг массы тела. При избыточной массе тела энергетическая ценность рациона снижается на 20—25 %.

Рекомендуемое соотношение белков, жиров и углеводов в рационе: Б—15—20%, Ж — 25—30 %, У — 50—55 % по энергетической ценности; 1:0,7 (0,75): 2,5—3,5 по массе.

При энергетической ценности пищевого рациона 1050 кДж (2500 ккал) в нем должно быть 100 г белков, 70—75 г жиров, 300—370 г углеводов, в том числе 25—30 растительных.

Из повседневного рациона следует исключить сахар, кондитерские изделия на сахаре, манную крупу, жирные и копченые колбасы, алкоголь, пиво, виноград, фруктовые соки на сахаре. Ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием углеводов (хлебобулочные изделия, картофель и крупы, сладкие сорта фруктов, жиры). Рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, молоко, творог.

Особенно важен прием пищи в строго определенное время при введении инсулина: после инъекции инсулина кристаллического — через 15—20 мин и через 3—3,5 ч. При лечении инсулином пролонгированного действия (суспензия цинк-инсулина и др.) пищу следует принимать утром после инъекции, затем каждые 3,5—4 ч и за 40—60 мин перед сном.

2. Необходим четкий **режим дня при сахарном диабете**. Утренний подъем, трудовая деятельность (учеба), введение инсулина, прием пищи и лекарств, активный отдых, отход ко сну должны выполняться в строго определенное время. Не допускайте умственного и физического переутомления. Воскресные дни должны быть полностью свободны от профессиональной повседневной деятельности и использоваться для активного отдыха.

3. Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища

Физическая культура, занятия спортом (не силовые виды) оказывают благотворное влияние на обмен веществ, усиливают утилизацию углеводов, снижают потребность в инсулине, облегчают течение заболевания, повышают работоспособность.

Прием алкоголя, курение недопустимы.

4. Назначенные сахарпонижающие препараты должны приниматься в строго определенное время. Произвольная замена препарата, изменение дозы или тем более отмена их недопустима без ведома врача. Пероральные препараты (таблетки) принимать после еды.



5. Соблюдайте чистоту и стерильность при введении инсулина. Места уколов следует менять так, чтобы повторные инъекции в один и тот же участок были не чаще 1—2 раз в месяц.

6. У больных, получающих инсулин, могут развиваться гипогликемические состояния, признаками которых являются слабость, дрожание рук, потливость, онемение губ, языка, чувство голода, помрачение сознания, вплоть до бессознательного состояния (гипогликемическая кома). Развитию таких состояний способствуют несвоевременный или недостаточный прием пищи, введение избыточной дозы инсулина, чрезмерная физическая нагрузка. Для устранения острой гипогликемии необходимо съесть кусочек булки, печенья, сахара, конфету, которые больной должен всегда иметь при себе.

7. Острое инфекционное заболевание, несвоевременное и недостаточное введение инсулина, умственное и физическое переутомление, грубые нарушения режима дня и питания и другие причины могут привести к обострению заболевания и развитию диабетической комы.

8. При выборе профессии и трудовой деятельности больным диабетом должны учитываться ограничения, обусловленные особенностями заболевания, необходимостью предотвращения его осложнений и ранней инвалидизации.

9. Компенсированный сахарный диабет не является препятствием к браку и нормальной семейной жизни.

С целью раннего выявления и предупреждения развития сахарного диабета надо периодически (1—2 раза в год) обследовать своих детей.

10. Для предупреждения осложнений, среди которых наиболее часты поражения глаз, почек, печени, ног, заболевания нервной системы, десен, больной сахарным диабетом должен находиться под постоянным врачебным наблюдением, быть на диспансерном учете.

Показателями компенсации диабета служат: хорошее общее самочувствие, сохранение трудоспособности, отсутствие жажды, сухости во рту, отсутствие признаков поражения глаз, почек, печени, нервной системы, ног, полости рта, выделение по 1,5—2 л мочи в сутки и отсутствие или следы сахара в ней, содержание сахара в крови до 11 ммоль/л (200 мг%) без резких колебаний его концентрации в течение суток.

Больной сахарным диабетом всегда должен иметь при себе и держать в доступном месте «Карточку больного сахарным диабетом», что необходимо для своевременного оказания неотложной медицинской помощи в случае развития коматозного (бессознательного) состояния.