

## Диета

Для правильного планирования приема пищи при диабете необходимо:

- понимать, каким образом уровень сахара крови зависит от состава и количества поглощаемой пищи;
- выбирать здоровые, полезные пищевые продукты;
- питаться регулярно, в рекомендованное время.

Уровень сахара крови больше зависит от содержания в пище крахмалов и сахаров (углеводов), чем от количества белков или жиров. К пищевым продуктам с высоким содержанием углеводов относятся хлеб, макаронные изделия, зерновые хлопья, бобы, молоко, фрукты и фруктовые соки, а также сладости. Если ваш организм не может использовать все съеденные вами углеводы, у вас может чрезмерно повыситься уровень сахара крови. Контроль количества потребляемых углеводов и равномерное распределение этого количества на протяжении всего дня способствуют контролю содержания сахара в крови.

## Физические упражнения

Интенсивные физические упражнения приводят к снижению уровня сахара крови, так как организм, затрачивающий энергию, использует запасы сахара, содержащегося в крови. Попросите своего врача проверить, не приведут ли, в вашем случае, те или иные физические упражнения к возникновению каких-либо осложнений. Начинать выполнять физические упражнения понемногу, увеличивая их продолжительность до тех пор, пока вы не сможете посвящать им от 30 до 60 минут как минимум три раза в неделю. К числу полезных физических упражнений относятся ходьба, танцы, плавание и езда на велосипеде.

## Уход за ступнями

Больным диабетом следует уделять особое внимание уходу за собой. Не реже одного раза в год просите своего врача или врача-специалиста, лечащего заболевание ступней, проверить чувствительность ваших ступней.

*В чем заключается правильный уход за ступнями?*

- Ежедневно проверяйте свои ступни на появление признаков покраснения, вздухания, огрубления кожи, образования мозолей, врастания ногтей в пальцы ног и разрывов кожи. Если это необходимо, пользуйтесь зеркалом, чтобы хорошо рассмотреть нижнюю поверхность каждой ступни. **Безотлагательно сообщайте врачу о возникновении любых проблем.**
- Обрезайте только наружные, выступающие части ногтей на пальцах ног, стараясь не повреждать кожу, прилегающую к ногтям.
- Носите только очень удобную, не жмущую обувь.
- Перед тем, как надевать обувь, проверяйте, нет ли внутри обуви острых предметов, колючек и т. п.
- Носите чистые хлопчатобумажные носки без дыр.
- Не ходите босиком, даже в своем доме.



11 West 42nd Street, New York, NY 10036

Информация для участников плана:

1-800-303-9626

Информация о плане медицинского страхования

MetroPlus:

1-800-475-METRO

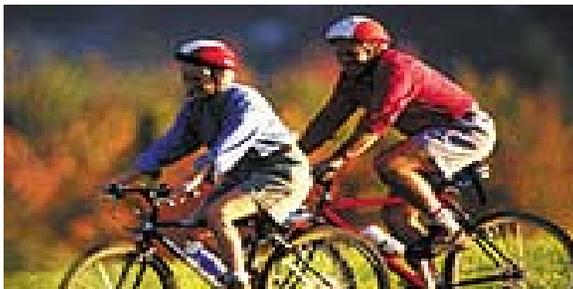
Revised 2/03

# Контроль диабета

*Эта брошюра поможет вам понять, что такое диабет и как его лечат, но не заменяет рекомендаций врача.*



MetroPlus  
Health Plan



## Лечение диабета

В процессе лечения диабета одна из основных задач заключается в поддержании, по возможности, нормального уровня сахара крови. Для больных диабетом устанавливаются, как правило, следующие уровни сахара крови:

*Перед едой*

– от 80 до 120 мг/дл

*В течение 1-2 часов после еды*

– от 100 до 180 мг/дл

Попросите врача определить надлежащий в вашем случае уровень содержания сахара в крови.

Существуют два эффективных метода, позволяющих определить, правильно ли контролируется диабет.

Применяйте оба метода.

### 1. Проверяйте уровень сахара крови.

- Попросите врача научить вас использованию имеющихся в продаже индивидуальных приборов для определения содержания глюкозы в крови.
- Попросите врача установить для вас расписание самостоятельных анализов крови. Вполне возможно, что такие анализы необходимо производить перед едой, перед сном и после еды.
- Регистрируйте результаты анализов в дневнике. Посещая врача, берите дневник с собой, чтобы врач мог проверить результаты анализов и выявить закономерности их изменения.



### 2. Производите анализ содержания гликозилированного гемоглобина крови (HbA1c)

- Этот анализ позволяет определять средний уровень содержания сахара в крови на протяжении 8—12 недель, и получать более точное представление о состоянии больного диабетом.
- Анализ HbA1c следует производить в кабинете врача каждые 3—6 месяцев, в зависимости от режима лечения диабета и успешности его контроля.
- Содержание гликозилированного гемоглобина крови (HbA1c) должно составлять менее 7%.

## Контроль сахара крови<sup>1,2</sup>

Измерение*	Уровень сахара у здоровых людей	Целевой уровень для больных диабетом	Уровень, при котором необходимо принимать безотлагательные меры
Сахар крови до еды	Менее 110 мг/дл	110 мг/дл	Менее 80 или более 140 мг/дл
Сахар крови после еды		100-180 мг/дл	Менее 100 или более 200 мг/дл
HbA <sub>1c</sub>			Более 8%

\* Если вы беременны, не руководствуйтесь приведенными значениями.

Разные люди принимают различные меры, в зависимости от рекомендаций врача и образа жизни.

1. American Diabetes Association. Standard of medical care for patients with diabetes. Diabetes Care. 1999; 22 (supp 1): S32-S41
2. Lebovitz, HE, ed Therapy for Diabetes Mellitus and Related Disorders. 3rd ed. ADA Clinical Education Series. 1991, 1994, 1998, Alexandria, VA: ADA inc.

## Возможные осложнения

Многие больные диабетом, умеющие поддерживать целевой уровень содержания сахара крови, избегают возникновения серьезных проблем. Достаточно точное поддержание уровня сахара крови в рекомендуемом диапазоне поможет вам избежать:

- возникновения проблем со зрением (слепоты);
- развития заболевания почек;
- необходимости ампутации ступни или ноги;
- повреждения нервных окончаний (онемения);
- возникновения проблем сексуального характера (импотенции);
- частых инфекций;
- сердечного приступа или удара.

*Избегайте осложнений, выполняя следующие рекомендации:*

- точно соблюдайте установленное расписание приема пищи; регулярно выполняйте физические упражнения; если вам прописано лекарство, принимайте его в соответствии с указаниями врача;
- регулярно измеряйте уровень сахара крови и регистрируйте результаты анализов;
- часто проверяйте кровяное давление;
- ежегодно проходите проверку зрения и состояния глаз;
- проверяйте содержание гликозилированного гемоглобина крови (HbA1c) не реже, чем 2—4 раза в год;
- ежегодно сдавайте мочу на анализ содержания белков;
- проверяйте содержание холестерина в крови;
- ежедневно проверяйте состояние ступней и кожи, уделяя особое внимание признакам покраснения, обострения чувствительности или раздражительности;
- если вы курите, бросьте курить.