

ШКОЛА ДИАБЕТА

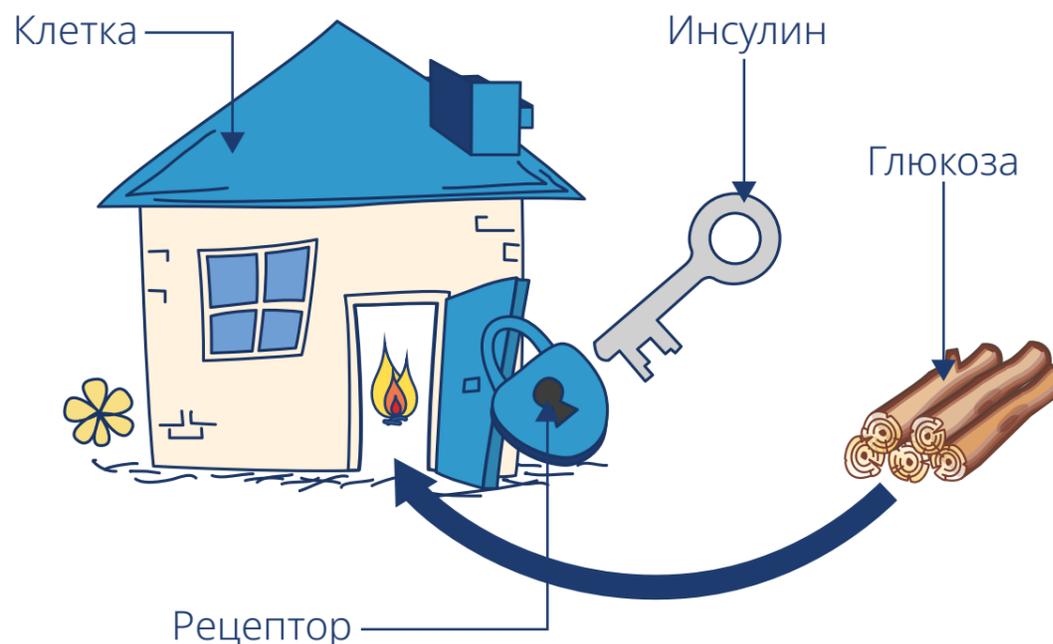


ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Углеводный обмен в норме, если:

Количество инсулина достаточно, чтобы глюкоза могла попасть в клетку

В крови достаточное количество глюкозы



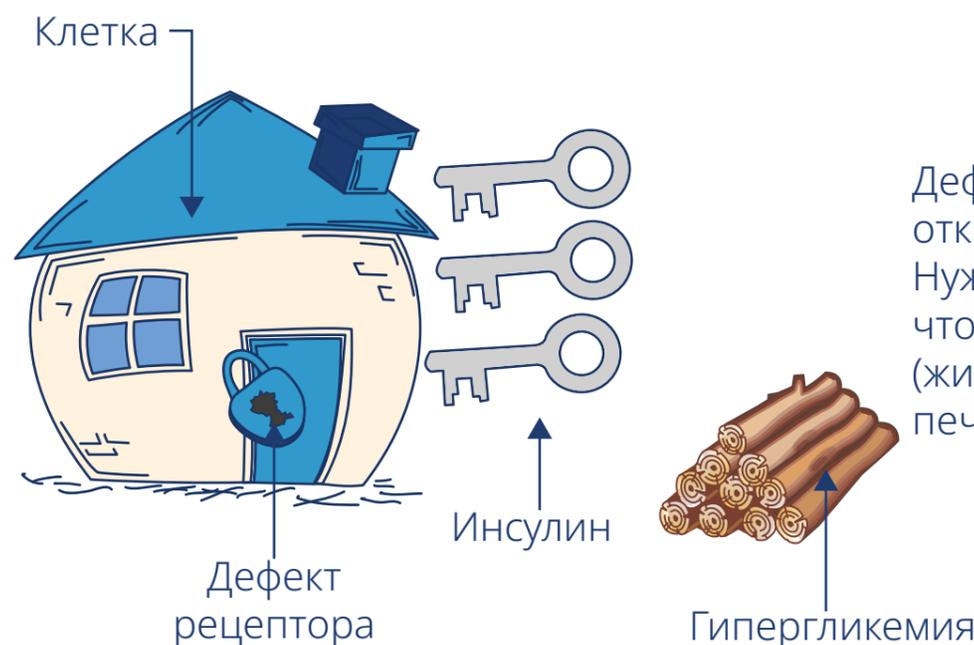
Основные типы сахарного диабета

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА



Клетка закрыта для глюкозы, т.к. нет «ключа» (инсулина). Единственный способ открыть «дверь» – дополнительно ввести инсулин.

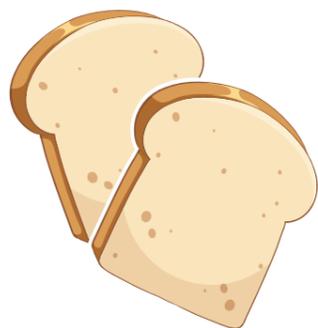
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



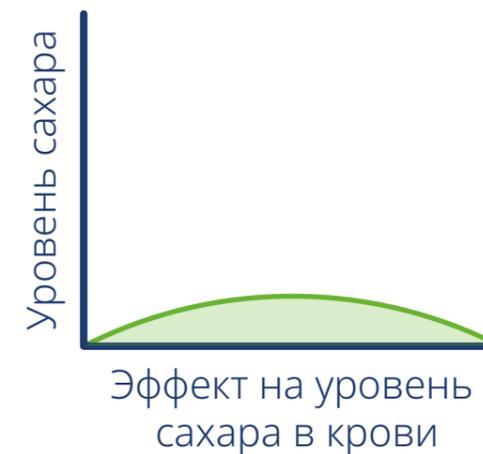
Дефект «замка» мешает открыть «дверь». Нужно уменьшить дефект, чтобы обеспечить клетки (жировые, мышечные, печеночные) глюкозой.

УГЛЕВОДЫ И УРОВЕНЬ САХАРА

Маленькая порция



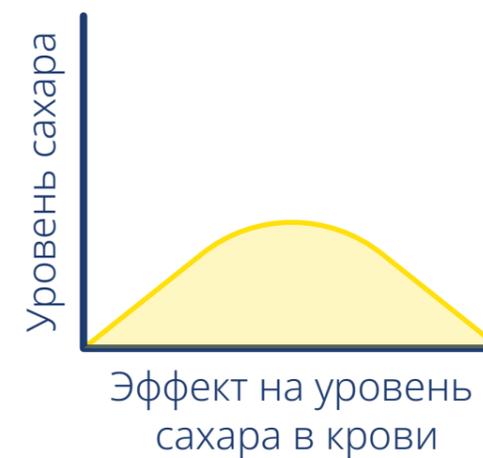
10 гр углеводов



Средняя порция



50 гр углеводов



Большая порция



90 гр углеводов



ИДЕАЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

УГЛЕВОДЫ



С ладонь
+

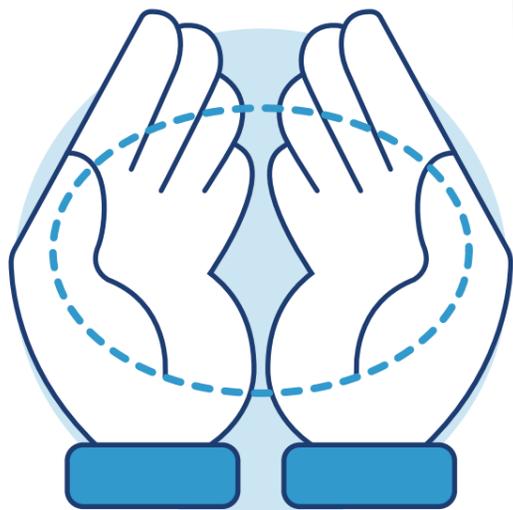
Полезные жиры

БЕЛКИ

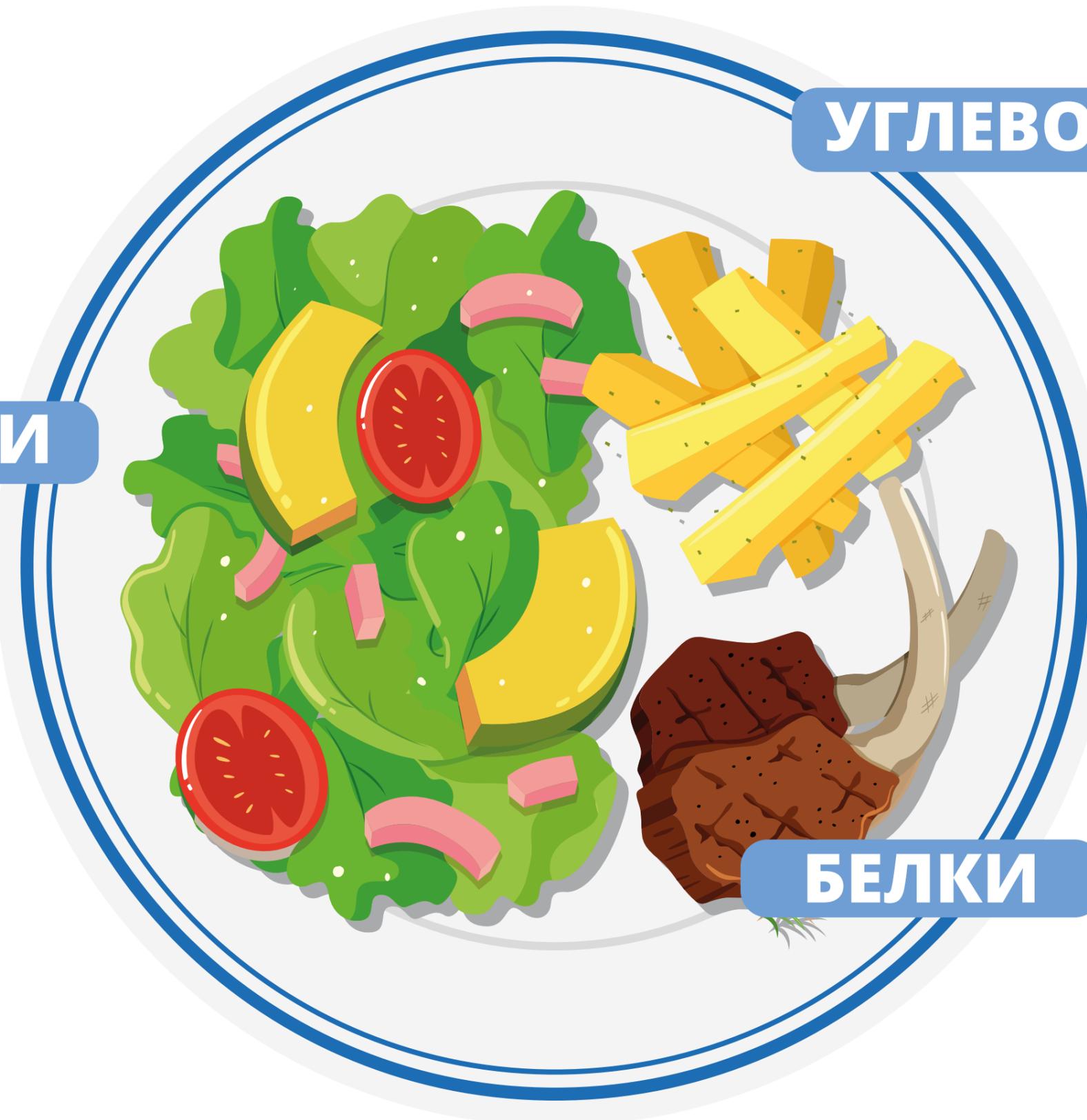


С кулак

ОВОЩИ



2 большие ладони
По желанию



«ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА» (ХЕ)



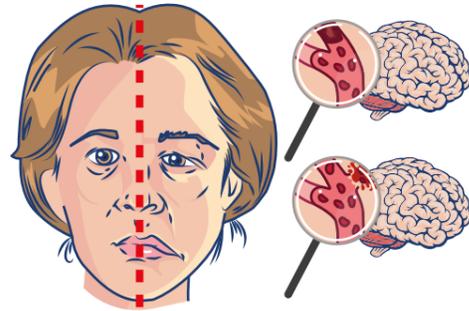
1 ХЕ — это определенное количество любого продукта, содержащее 12г углеводов.

1 ХЕ повышает уровень глюкозы в крови в среднем на 1,7-2,2 ммоль/л.

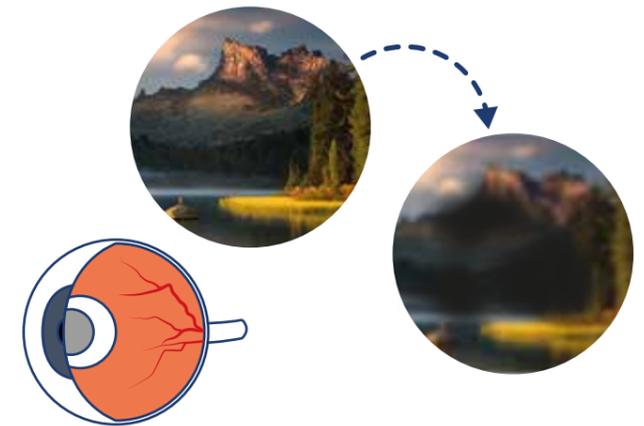
Для усвоения 1 ХЕ требуется 1-4 Ед инсулина короткого или ультракороткого действия.

ХРОНИЧЕСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ:

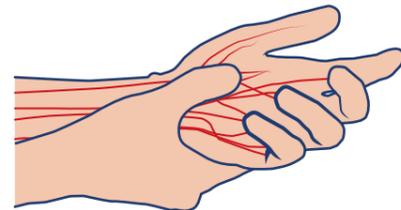
Головной мозг
(Инсульт)



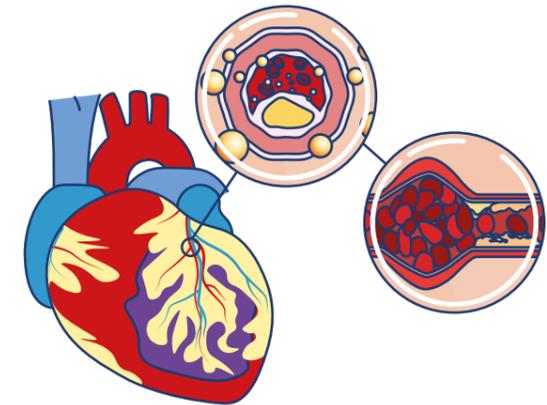
Глаза
(Ретинопатия)



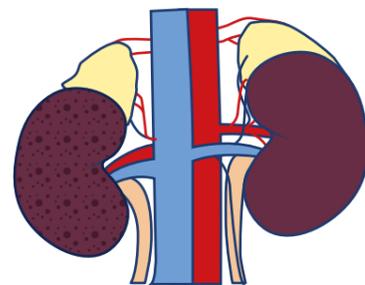
Нервная система
(Нейропатия)



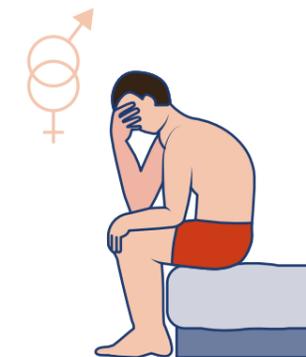
Сердце
(Сердечно-сосудистые осложнения)



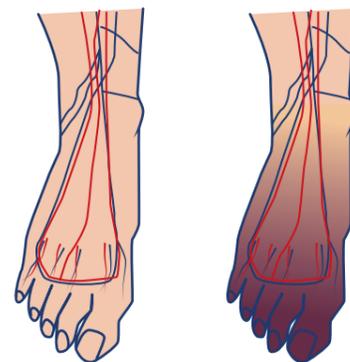
Почки
(Нефропатия)



Половые органы
(Импотенция,
снижение либидо)



Стопы
(Синдром
диабетической
стопы)



ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОГАМИ



Ежедневно осматривайте голени и стопы. Осматривайте ноги на наличие порезов, ссадин, покраснений и отечности. При необходимости используйте зеркальце.

Мойте ноги с мылом под проточной водой. Но не парьте их в горячей воде.

Увлажняйте ноги для сохранения мягкости кожи. Применяя увлажняющие лосьоны, старайтесь не смазывать лосьоном межпальцевые промежутки, так как это может способствовать инфицированию.

Регулярно подпиливайте ногти. При изменении цвета ногтей, их утолщении или врастании в мягкие ткани необходимо обратиться к врачу.

Не ходите босиком. Следует носить носки и обувь даже дома, чтобы предупредить травмирование ног. Не следует носить носки из синтетической ткани и с тугй резинкой.

Носите подходящую по размеру обувь. Покупайте только ту обувь, которая с самого начала удобно сидит на ноге. Носите обувь с закругленным носком и низким каблуком.



Не прикладывайте к стопам грелки или бутылки с горячей водой для согревания ног. Для защиты от холода надевайте теплые носки.

Физические упражнения улучшают циркуляцию крови. Займитесь ходьбой, танцами, плаванием или ездой на велосипеде. Запомните, не следует на длительное время скрещивать ноги.

Не обрабатывайте раны на ногах йодом, "марганцовкой", спиртом или "зеленкой", так как они "дубят" кожу и замедляют процесс заживления. Используйте перекись водорода (3% раствор) или специальные средства (диоксин, мирамистин, хлоргексидин) и наложите стерильную повязку.

Не занимайтесь самолечением. Если у Вас появились корочки, мозоли, огрубевшая кожа или трещины на коже, обратитесь к врачу.

СИМПТОМЫ ГИППОГЛИКЕМИИ И ЕЁ ЛЕЧЕНИЕ

! Уровень глюкозы плазмы менее 3,9 ммоль/л 

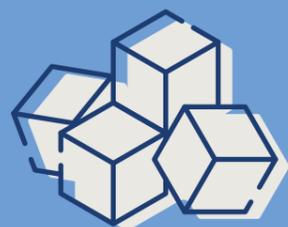
Симптомы ЛЁГКОЙ гипогликемии

- Бледность
- Головокружение
- Сердцебиение, слабость
- Чувство голода
- Беспокойство
- Страх
- Потливость
- Дрожь в теле

Симптомы ТЯЖЕЛОЙ гипогликемии

- Спутанность мыслей
- Плохая координация
- Нарушение речи
- Потеря сознания
- Судороги
- Кома

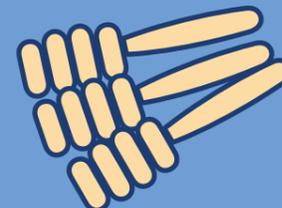
Лечение ЛЁГКОЙ гипогликемии



4 кусочка сахара



1 стакан фруктового сока

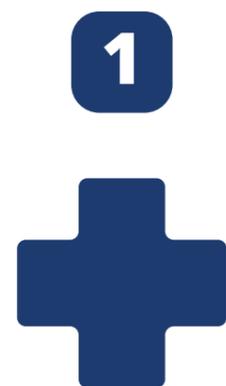


3 чайные ложки мёда



1 стакан газированной воды на сахаре

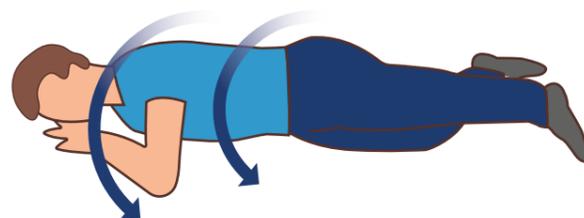
Лечение ТЯЖЁЛОЙ гипогликемии



1
Вызвать
врача



2



Положить пациента на бок;
удалить остатки пищи изо рта



3



1) взрослым: в/в струйно 40 – 100 мл 40 % глюкозы
2) детям 1 мг (маленьким детям 0,5 мг) глюкагон п/к или в/м вводится родственником больного



4



После восстановления
дать выпить 200 мл сока
и съесть кусочек хлеба

ТЕХНИКА ВВЕДЕНИЯ ИНСУЛИНА

Техника инъекций инсулина и подбор игл

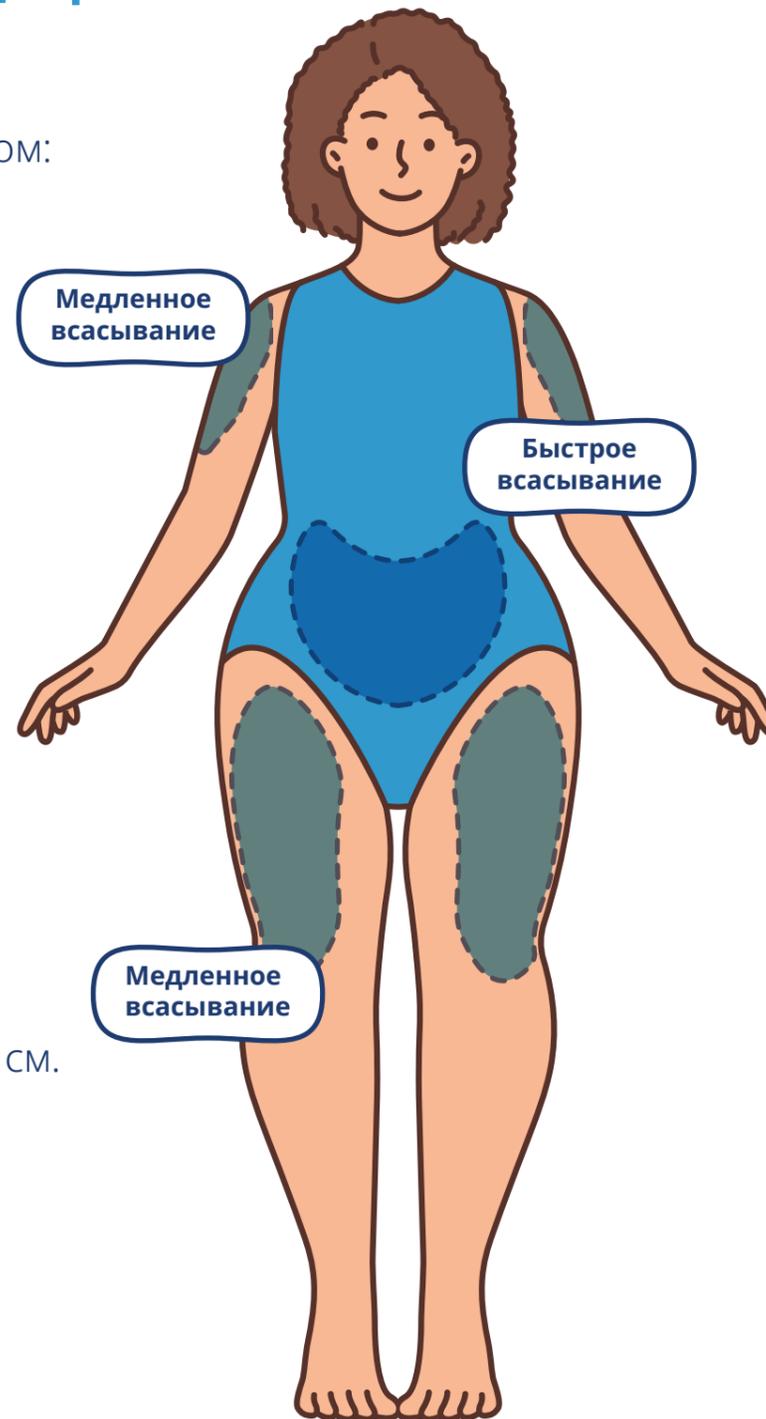
Инсулин вводят в подкожно-жировую клетчатку, то есть в слой между мышцей и кожным покровом:

Инсулин короткого/ультракороткого действия обычно вводят в живот (исключая зону пупка, рубцы, стрии), где происходит самое быстрое всасывание инсулина.

Инсулин продленного действия или аналог инсулина продленного действия обычно вводят в переднюю поверхность бедра (или в ягодицы, наружный верхний квадрант), где происходит самое медленное всасывание инсулина.

Чередуйте места инъекций инсулина. Расстояние между местом предыдущей и новой инъекцией инсулина должно быть не меньше 2 см.

Перед введением инсулина вымойте руки теплой водой с мылом.



Чтобы сделать инъекцию инсулина, необходимо:

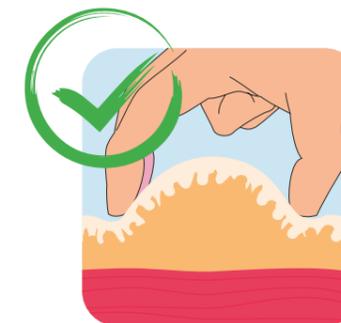
Освободить место на коже, куда будет вводиться инсулин. Протирать спиртом место инъекции не нужно.

При необходимости большим и указательным пальцами взять кожу в складку.

Ввести иглу у основания кожной складки перпендикулярно поверхности под углом 45°.

Не отпуская складку (!), нажать до упора поршень.

Подождать несколько секунд после введения инсулина, затем вынуть иглу. Только после этого распустить кожную складку.



Подготовлено по материалам:

1. Сахарный диабет 1 типа: руководство для пациентов. / А.Ю. Майоров, Е.В. Суркова, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. — 120 с.
2. Сахарный диабет 2 типа: руководство для пациентов. / Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. — 116 с.
3. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 10-й выпуск, 2021 год.
4. Сахарный диабет: диагностика, лечение, профилактика. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, стр.252 О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016. — 120 с.

Driving | in change | diabetes

ID: KZ.NN.04.05.2023

Материал подготовлен **04.05.2023**

Предназначен для специалистов здравоохранения.

Сертифицирован **ТОО «Ново Нордиск Казахстан»**

Республика Казахстан, 050022, г. Алматы, проспект Абая 42

Бизнес Центр «БАУКОНЫР», 7 этаж. Телефон: +7 (727) 330 77 88

www.novonordisk.kz eaeu-safety@novonordisk.com

