



РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА

- **Сахарный диабет (СД) 2 типа** – коварное и опасное заболевание, при котором зачастую незаметно для больного за счет постоянного повышения уровня глюкозы («сахара») в крови постепенно развивается выраженное поражение практически всех органов – сосудов, глаз, ног, почек, сердца, печени...

Основная цель лечения сахарного диабета 2 типа – поддержание нормального уровня глюкозы в крови с помощью правильного питания, регулярных физических упражнений и постоянного использования сахароснижающих лекарственных препаратов (в большинстве случаев – таблеток) под наблюдением врача. Прекрасно, если Вы будете иметь возможность определять уровень глюкозы в крови дома, с помощью глюкометра. Все это позволит Вам сохранить хорошее самочувствие и работоспособность, продлить свою жизнь и предотвратить развитие таких грозных осложнений СД, как слепота, почечная недостаточность, инфаркт, инсульт, ампутация нижних конечностей...

- **Самоконтроль** – это определение уровня глюкозы в крови дома или на работе с помощью специального прибора-глюкометра. Самостоятельно определяя уровень глюкозы в крови, Вы сможете лучше понять и контролировать свое заболевание, вовремя узнать о резком падении уровня глюкозы в крови и предпринять необходимые меры, всегда поддерживать уровень глюкозы в крови максимально близким к норме для предотвращения тяжелых осложнений диабета. Рекомендуется определять уровень сахара в крови регулярно, а также при любом необычном изменении самочувствия. Ваш дневник самоконтроля глюкозы в крови поможет Вашему врачу выработать наиболее подходящий для Вас план лечения, установить время и частоту определения уровня глюкозы в крови.

Доказано, что значительные изменения уровня глюкозы крови при сахарном диабете в течение длительного времени приводят к быстрому появлению и развитию осложнений. Поэтому были разработаны критерии, позволяющие судить с большой долей вероятности, насколько быстро будут прогрессировать эти осложнения. Для глюкозы крови они составляют:

Измерение	Низкий риск развития осложнений	Умеренный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Натощак	$\leq 5,5$ ммоль/л	$> 5,5$ ммоль/л	$> 6,0$ ммоль/л
Через 2 часа после еды	$\leq 7,5$ ммоль/л	$> 7,5$ ммоль/л	$> 9,0$ ммоль/л

При СД 2 типа особенно важно, даже если Вы хорошо себя чувствуете, вовремя проходить специальное обследование и регулярно посещать тех врачей-специалистов, которые помогут Вам в лечении сахарного диабета и его осложнений.

- **Медикаментозное лечение.** При СД 2 типа в большинстве случаев врач назначит Вам для постоянного приема сахароснижающие таблетки. Строго соблюдайте время приема и дозу препарата, назначенную врачом; не снижайте и не увеличивайте количество таблеток самостоятельно, если у Вас нет возможности самоконтроля глюкозы крови. При пропуске приема препарата не увеличивайте количество принимаемых таблеток во время следующего приема! Не забывайте поесть после приема таблеток. Сообщайте врачу обо всех изменениях самочувствия во время лечения.



Принципы правильного питания

при сахарном диабете 2 типа
совпадают с таковыми
для всех здоровых людей

- Исключите из своего рациона сладости: сахар, засахаренные фрукты, варенье, сгущенное молоко, крем, печенье, мороженое, конфеты, шоколад, пирожные, сладкие булочки, сладкие газированные напитки, мед. Помните, что даже фруктовые соки могут содержать сахар! Помните о существовании сахарозаменителей (аспартам, цикламат).
- Если у Вас избыточный вес, уменьшите количество съедаемой пищи.
- Ограничьте потребление жирной пищи: сливочное масло, маргарин, жирные сорта сыра, жирное мясо и рыба, сметана, сливки, консервированные и жареные во фритюре мясо и рыба, картофель-фри, гамбургеры, сосиски, колбасы, ветчина, крекеры, чипсы, пицца, курица-гриль, орехи. В то же время в умеренном количестве в Вашем рационе должны присутствовать нежирное мясо, курица, рыба. Лучше использовать растительные жиры, чем животные.
- Отдавайте предпочтение блюдам из овощей (огурцы, помидоры, капуста, салат, морковь, кабачки); Вы можете есть их в неограниченном количестве! То же относится и к томатному соку, напиткам на сахарозаменителях (в т.ч. чай и кофе).
- Для определения «безопасного» количества съедаемых за день фруктов пользуйтесь специальными таблицами калорийности или «хлебных единиц»; Вы быстро запомните наиболее частые наименования.
- Употребляйте в пищу в умеренном количестве (примерно в 2 раза меньше, чем раньше) хлеб (преимущественно грубого помола), картофель, каши (желательно из недробленых круп), макароны, бобы, фасоль, чечевицу, фрукты, нежирные сорта сыра, нежирное молоко и творог.
- Избегайте алкогольных напитков, включая вино и пиво. Их употребление на фоне приема сахароснижающих лекарств легко может привести к непредсказуемым и плохо поддающимся лечению последствиям, например, внезапному и длительному снижению уровня глюкозы в крови, которое может вызвать потерю сознания и даже смерть. Кроме того, алкоголь приводит к необратимому поражению печени и других внутренних органов. !В течение дня у Вас должно быть 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных (2-й завтрак, полдник и легкий перекус перед сном – стакан кефира или фрукт).



Физическая нагрузка

при сахарном диабете должна быть регулярной, умеренной и приятной. Не изнуряя себя чрезмерными нагрузками в спортзале, Вы можете заниматься чем-нибудь приятным – по полчаса каждый день гулять, танцевать, работать на садовом участке, плавать, ездить на велосипеде или играть в теннис.

