



Контроль діабету

Ви будете краще себе почувати та зможете уникнути розвитку ускладнень цукрового діабету, таких як ураження нирок, органу зору, судин нижніх кінцівок, серця, головного мозку та інших, якщо будете контролювати деякі параметри та робити все для їх нормалізації.

Рівень вмісту цукру (глюкози) в крові та сечі

Для нормального життя з діабетом необхідно підтримувати рівень цукру в крові в нормальних межах як натще, так і після прийому їжі. Це можна зробити за допомогою дієти, фізичних вправ, введення інсуліну або прийому таблетованих цукрознижуючих препаратів. Цукор в крові визначають до та через 2 години після сніданку, обіду та вечері, в окремих випадках і вночі, а також при погіршенні самопочуття.

Люди з цукровим діабетом 1-го типу повинні проводити тестування перед основними прийомами їжі до введення інсуліну і самостійно змінювати його дозу, враховуючи рівень глюкози крові, кількість та якість їжі. Періодична перевірка вмісту цукру в крові через 2 години після прийому їжі допоможе впевнитися, що доза інсуліну була адекватною.

При цукровому діабеті 2-го типу найбільшу увагу необхідно звернути на рівень цукру в крові через 2 години після прийому їжі та натще. Проводячи тестування кілька разів на тиждень та в різний час – після сніданку, після обіду, після вечері – Ви зможете перевірити ефективність дієтичного режиму та цукрознижуючих препаратів (таблетованих або інсуліну).

Рівень глюкози в крові визначають за допомогою приладу – глюкометра.

Пам'ятайте!

Якщо Ви користуєтесь приладом каліброваним по цільній крові, норма цукру в крові **натще 3,5–5,2 ммоль/л**, через 2 години після їжі **7,3–9,0 ммоль/л**.

Якщо Ви користуєтесь приладом каліброваним по плазмі крові, норма цукру в крові **натще 3,9–5,6 ммоль/л**, через 2 години після їжі **7,8–10 ммоль/л**. Перевірте по якому показнику калібровано саме Ваш глюкометр.

Цукор в крові має бути в межах норми, коли б Ви не перевіряли його: натще, після їжі, протягом дня чи ночі.

- Найбільше підвищення рівня глюкози в крові відбувається після прийому їжі, що містить вуглеводи. Треба приділяти велику увагу контролю цього показника, бо підвищення рівня глюкози після їжі сприяє розвитку важких ускладнень. Через 2 години після прийому їжі **постпрандіальна глюкоза в крові** має бути **не вище 10 ммоль/л**.

- **Глікований гемоглобін HbA_{1c}** дозволяє оцінити середній рівень цукру в організмі людини протягом останніх трьох місяців. Цей показник дозволяє впевнитись в тому, що лікування йде правильно, чи вказує на необхідність більш уважно зосередитись на контролі діабету та змінити схему або вид цукрознижуючої терапії.

Рівень HbA_{1c} має бути менше 7%.

- **Цукор в сечі** відсутній у здорових людей та у людей з компенсованим цукровим діабетом. Якщо цукор з'являється в сечі, це означає, що цукор в крові перевищує "нирковий поріг" (9-10 ммоль/л). Рівень глюкози в сечі визначається за допомогою тест-смужок, які змінюють свій колір залежно від рівня глюкози в ній. Крім того, за допомогою цих тест-смужок можна оцінити середній рівень цукру в крові на даний момент. Для цього перед їжею необхідно спорожнити сечовий міхур, через 60 хвилин повторити спорожнення і визначити цукор в "свіжій" сечі. Якщо в сечі немає цукру, це означає, що середній рівень цукру крові в цей період не перевищував 9-10 ммоль/л, тобто Ваше лікування – ефективне.

- Аналіз на наявність **ацетону в сечі** необхідно проводити, якщо показники рівня глюкози в крові перевищують 14 ммоль/л, при супутніх захворюваннях та підвищенні температури. Наявність ацетону в сечі вказує на значне погіршення Вашого стану та необхідність корекції лікування. В цьому випадку негайно звертайтеся до лікаря.

Артеріальний тиск

Підвищення артеріального тиску також сприяє розвитку судинних ускладнень цукрового діабету. Постійно контролюйте рівень артеріального тиску та виконуйте рекомендації лікаря для того, щоб не допускати його підвищення (більше 140/80 мм рт.ст.).

Вага тіла

Надмірна вага сприяє розвитку цукрового діабету та артеріальної гіпертензії. Якщо у Вас зайва маса тіла, виконуйте рекомендації лікаря та робіть все можливе для її нормалізації. Контролюйте свою вагу щотижня. Процес нормалізації ваги має бути поступовим, з втратою не більше 2-3 кг на місяць. Для контролю показника обміну жирів необхідно раз на рік вимірювати вміст холестерину в крові, який в нормі має бути менше 4,5 ммоль/л.

Мета Вашого лікування

Глікований гемоглобін (HbA_{1c})	< 7 %
Глюкоза в плазмі крові натще	3,9-5,6 ммоль/л
Глюкоза в крові через 2 години після їжі	< 10 ммоль/л
Відсутність важких гіпоглікемій	цукор плазми крові має бути не нижче 3,9 ммоль/л
Рівень цукру в сечі	0-0,5%
Ацетон у сечі	відсутній
Холестерин крові	< 5 ммоль/л
Артеріальний тиск	< 140/80 мм рт. ст.
Ідеальна вага для Вас	_____кг

Всі проведені виміри треба заносити до **спеціального щоденника**, де реєструються час та результати вимірювань, доза та вид інсуліну або цукрознижуючих препаратів, самопочуття, особливості дієтичного режиму та кількість вжитих вуглеводів (в хлібних одиницях). Такі записи дозволять нам з Вами проаналізувати Ваш стан, зробити висновки щодо ефективності лікування та подальшої терапії.

Поради тому, хто хоче уникнути важких ускладнень

Чим раніше будуть виявлені початкові ознаки ураження судин, тим ефективнішим буде лікування. Це не допустить розвитку важких ускладнень з втратою зору, ампутацією ноги чи нирковою недостатністю.

- Регулярно проходите обстеження очного дна у окуліста: при відсутності скарг – 1 раз на рік; при виявленні змін – раз на півроку або частіше.
- Найпершою ознакою порушень в судинах нирок є поява незначної кількості білку в сечі. Її можна виявити спеціальним аналізом на наявність мікроальбумінурії. На цій стадії немає ще жодних скарг – нормальний артеріальний тиск, нормальний загальний аналіз сечі, немає набряків тощо.
Людам з діабетом рекомендується проводити такий аналіз 1 раз на рік.
- Постійно виконуйте рекомендації щодо догляду за ногами. Навіть при відсутності скарг, необхідно щорічно проходити огляд у кабінеті діабетичної стопи з визначенням чутливості та стану судин ніг.

П.І.Б. лікаря _____

Контактний телефон: _____

Дата: " ____ " _____ 201__

Дата наступного огляду: " ____ " _____ 201__