

ЖИЗНЬ и ДИАБЕТ



Сахарный диабет — это состояние, при котором в крови повышается уровень глюкозы. Длительно повышенный уровень глюкозы крови оказывает разрушающее действие на сосуды, нервы и внутренние органы, приводя к развитию осложнений, снижающих качество жизни и угрожающих Вашей жизни. Но, несмотря на сахарный диабет, Вы можете сохранить свое здоровье и жить полноценной жизнью. Конечно, для этого Вам придется многое изменить в Ваших привычках, питании. Другими словами, сахарный диабет — это новый образ жизни.

В этой брошюре Вы узнаете, как ухаживать за собой и изменить образ жизни, чтобы диабет не оказал свое разрушающее действие на организм.

Изменение образа жизни

Борьба с лишним весом

Избыточный вес – это не столько косметический дефект, сколько фактор, негативно влияющий на Ваше состояние здоровья. При избыточном весе Ваш организм не может эффективно использовать инсулин, что является причиной повышения уровня глюкозы крови. Также подкожный жир является дополнительным источником ряда гормонов, поэтому чем больше подкожного жира, тем больше уровень этих гормонов. Избыточный вес усугубляет развитие атеросклероза, что является причиной развития заболеваний сосудов и сердца.



Снижение веса при лечении сахарного диабета — это важнейшее условие для нормализации уровня глюкозы крови и снижения уровня холестерина!

Как снизить вес?

Вместе с доктором обсудите:

- вид и объем физической нагрузки;
- правила питания;
- терапию для снижения веса.

Движение — жизнь

Почему физическая нагрузка полезна?

Физическая активность приводит к снижению уровня глюкозы крови.

Для движений человеку необходима энергия. Глюкоза, поступающая с пищей, является основным источником энергии для организма. Чем больше Вы двигаетесь, тем больше энергии расходуется, тем меньше становится уровень глюкозы в крови. Регулярная физическая активность позволит Вам не только снизить уровень глюкозы крови, но и:

- лучше себя чувствовать;
- легче справиться со стрессом;
- снизить количество препаратов, которые Вам необходимо принимать ежедневно;
- скорректировать вес.

Обсудите с доктором, какой вид физической активности подходит для Вас и разрешен с учетом Вашего состояния здоровья.



Важно! Заниматься физической активностью Вы можете, если сахар крови не превышает 10 ммоль/л.

Откажитесь от курения!

Весь мир борется с курением, потому что курение повышает риск развития заболеваний легких, сердца. Если Вы курите и у Вас сахарный диабет, то риск сердечно-сосудистых катастроф у Вас повышается во много раз, так как разрушающее действие на сосуды и сердце оказывают два неблагоприятных фактора: высокий уровень глюкозы крови и никотин.



Отказ от курения поможет Вам не только сохранить здоровье, но и улучшить физическую форму и внешний вид.

Вас беспокоит, что новый стиль жизни изолирует Вас от привычного окружения, друзей?

Рекомендации по здоровому образу жизни одинаковы как для людей с диабетом, так и без него.

Новый образ жизни позволит Вам сохранить здоровье, быть активными, заниматься любимым делом и путешествовать! Пригласите Ваших близких вместе заняться физкультурой, изменить питание, отказаться от курения. Это позволит им также быть здоровыми и снизить риск заболеваний сердца, диабета и т.д.

Сахарный диабет и прием алкоголя

При сахарном диабете можно употреблять алкогольные напитки, но для Вашей безопасности Вам необходимо знать несколько основных правил.

Вы можете принять 1 стандартную единицу алкоголя (это 350 мл пива; 150 мл вина и 25 мл крепких напитков) для женщин и 2 стандартные единицы для мужчин, но при условии контроля гликемии.

Принимая алкоголь, помните:

- Употребляйте алкоголь в умеренных количествах, принимая во внимание содержание углеводов в разных напитках. Некоторые виды пива с низким содержанием алкоголя содержат много углеводов.
- Алкоголь повышает риск развития гипогликемии (опасного снижения глюкозы крови), поэтому важно употреблять закуски, содержащие углеводы перед и во время приема алкоголя.
- Состояние гипогликемии может быть ошибочно принято за поведение опьяневшего человека и наоборот, поэтому, если Вы употребляете алкоголь вне дома, обязательно имейте при себе документы о наличии у Вас сахарного диабета (например, специальная карточка).
- Смешивайте алкоголь с соком для уменьшения риска гипогликемии.
- Проверяйте уровень глюкозы крови регулярно, а так же перекусывайте перед сном и измеряйте уровень глюкозы крови на ночь, так как гипогликемия может возникнуть через некоторое время после употребления алкоголя. Риск развития гипогликемии сохраняется в течение 24 часов после употребления алкоголя.
- Если измерение уровня глюкозы перед сном не представляется возможным, съешьте кусочек хлеба или фрукт, чтобы уменьшить риск развития гипогликемии ночью и утром.



Сахарный диабет и уход за кожей

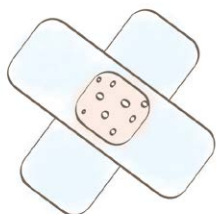
Сахарный диабет повышает риск развития заболеваний кожи. При повышенном уровне глюкозы крови Ваш организм выделяет избыточное количество мочи и теряет жидкость. Это может приводить к сухости кожи и связанным с ней проблемам: от неприятного зуда до развития кожных инфекций.

1. Контролируйте уровень глюкозы крови для предотвращения потери жидкости.

2. Выпивайте 6-8 чашек или 1,5 литра воды ежедневно. В жаркий период времени и при физической нагрузке Вам необходимо иметь воду при себе и регулярно пить мелкими глотками.

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом **об оптимальном объёме потребляемой жидкости**, особенно при наличии сердечнососудистых заболеваний.

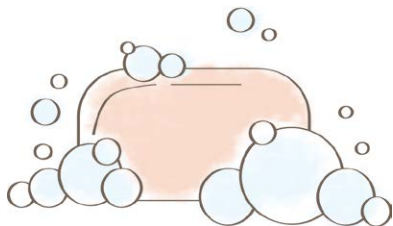
Лечите порезы и царапины немедленно



Любые повреждения кожи являются «входными воротами» для инфекции, поэтому начинайте лечить порезы и раны как можно скорее. Нужно промыть их водой с мылом и покрыть стерильной повязкой. Если Вы заметили какие-либо признаки инфекции, например, покраснение, припухлость, боль или повышение температуры в месте повреждения, незамедлительно обратитесь к врачу.

Поддерживайте кожу чистой и мягкой

Мойтесь в умеренно тёплой воде и используйте увлажняющее или мягкое мыло. После мытья ополосните и тщательно вытрите, а затем увлажните кожу. Не наносите лосьон и кремы в области складок кожи и подмышечной впадины или между пальцами ног — там, где возникновение грибковых инфекций наиболее вероятно.



Защищайте кожу от воздействия высоких и низких температур



Как слишком горячая, так и слишком холодная вода могут высушить кожу и привести к возникновению трещин, что способствует проникновению инфекций. Для предотвращения солнечных ожогов используйте крем от загара, носите солнечные очки и шляпу; избегайте длительного нахождения на солнце.

Одевайтесь тепло зимой и избегайте длительного нахождения на улице при очень холодной погоде. В ветреные дни Вам будет необходимо увлажнять кожу чаще, чтобы она не потрескалась. Не забывайте использовать защитное средство от солнца даже зимой.

При необходимости надевайте надёжную одежду и обувь

При поражении нервной системы чувствительность кожи может быть нарушена, и Вы можете пораниться, не заметив этого. При выполнении действий, которые могут вызывать повреждение кожи, для защиты необходимо надеть закрытую и удобную обувь, одежду, носки и перчатки.



Осматривайте кожу чаще

После каждого приёма ванны или душа проверяйте, нет ли сухости кожи, изменения её цвета, язвочек, порезов или ран. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если какие-либо повреждения не заживают.

Также при сахарном диабете повышается риск заболеваний полости рта. Повышение уровня сахара крови является причиной более высокой концентрации глюкозы в слюне. В условиях повышенного уровня глюкозы в слюне происходит рост микроорганизмов, что приводит к поражению дёсен и образованию зубного налета и камня. Пораженные дёсны долго восстанавливаются и могут привести к потере зубов.

Обязательно проинформируйте своего стоматолога о том, что у Вас диабет.



Покажитесь стоматологу, если у Вас:

- кровоточивость дёсен;
- повышенную чувствительность дёсен или язвочки на них;
- белые пятна на дёснах;
- нагноение.

Регулярно чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью. Полезно также полоскать рот раствором против образования налёта.

Сахарный диабет и путешествия

Независимо от того, едете ли Вы в короткую деловую поездку или уезжаете за границу в двухнедельный отпуск, сахарный диабет не должен Вам мешать отправиться туда, куда Вы планируете.

Сегодня многие люди с сахарным диабетом совершают путешествия. Однако путешествие подразумевает тщательное планирование, особенно, если Вы получаете инсулин. Ваша поездка может стать более приятной и расслабляющей, если Вы всё запланируете заранее и предвидите возможные проблемы.

Заблаговременное планирование



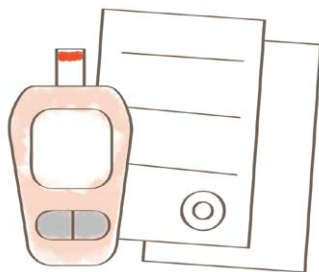
Перемена климата, непривычная еда и напитки, другой часовой пояс могут повлиять на уровень глюкозы крови. Возможная задержка авиа рейса или потеря багажа могут также осложнить контроль сахарного диабета. Перед путешествием обязательно продумайте все важные моменты, чтобы поездка прошла гладко.

План путешествия

Обсудите план путешествия со своим лечащим врачом не менее чем за две недели до отъезда. Если Вы собираетесь пересекать разные часовые пояса, возможно, Вам придётся корректировать Ваши потребности в инсулине, дозы других препаратов, а также рацион питания. Ваш лечащий врач поможет Вам рассчитать изменения дозы инсулина на время путешествия. Также спросите его о том, как часто Вам нужно проверять уровень глюкозы крови.

Справка о болезни и рецепты на лекарства

Возьмите у своего лечащего врача медицинское заключение, в котором говорится о том, что у Вас сахарный диабет и какие лекарства Вы используете. Эта информация может оказаться очень полезной, если Вам понадобится консультация врача во время путешествия. Обязательно возьмите с собой глюкометр и запасную батарейку к нему и положите его в ручную кладь, не сдавая в багаж. Убедитесь, что Вы взяли с собой лекарства (прежде всего, инсулин), ланцеты, иглы для шприц-ручек (или шприцов), тест-полоски.



Вакцинация

Узнайте, нужно ли делать прививки перед поездкой в данный регион. Они могут временно повлиять на течение сахарного диабета, и Вам может потребоваться коррекция дозы инсулина и других препаратов.

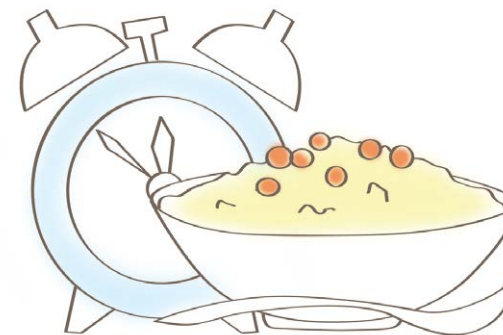
Страхование



Большинство туристических страховых полисов не включают экстренную медицинскую помощь при сахарном диабете. Уточните в своей страховой компании, какую медицинскую помощь включает страховка Вашей поездки.

Распорядок питания и лечения

Новые пищевые продукты и физическая активность могут значительно изменить уровень глюкозы крови. Постарайтесь придерживаться своего обычного рациона и схемы лечения, насколько это возможно. Чаще проверяйте уровень глюкозы крови, это поможет Вам своевременно принять решение о времени и дозе вводимого инсулина.



Медицинские аспекты путешествия

Во время путешествия Вам нужно быть готовым к возможным изменениям самочувствия. Например, в жарком климате тропических стран может повыситься риск развития гипогликемии (низкого уровня глюкозы крови). Расстройство желудка может повысить уровень глюкозы крови. Имейте в виду, что при слишком низкой или слишком высокой глюкозе крови Вы, возможно, не сможете правильно и четко описать своё состояние.

Имейте при себе карточку о том, что у Вас диабет (если это возможно, то заполните её на языке страны, куда Вы едете), где будет указано Ваше имя, телефон Ваших родственников или врача, а также информация о принимаемых лекарствах, прежде всего инсулине.

Также полезно иметь при себе следующую информацию:

- Ваша группа крови.
- Профилактические прививки.
- Название, адрес и номер телефона Вашей медицинской страховой компании с указанием номера полиса.
- Список всех существующих проблем со здоровьем, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы, аллергические заболевания или астма.
- Список препаратов, пищевых продуктов, насекомых и животных, вызывающих аллергию.

Медицинская помощь за рубежом

Узнайте, как и где получить медицинскую помощь в местах Вашего пребывания. Если Вы путешествуете с семьёй или друзьями, убедитесь, что они знают, как Вам помочь в экстренном случае, включая введение глюкагона при необходимости (в случае гипогликемии с потерей сознания).



Ограничения при авиаперелётах

В авиакомпаниях могут действовать определенные правила перевоза инсулина и диабетических средств на борту. Если Вы собираетесь лететь самолётом, позвоните заранее в авиакомпанию и узнайте о существующих ограничениях, а так же возьмите у врача справку о том, что у Вас сахарный диабет и Вы получаете инсулин.



Медицинские принадлежности

На всякий случай возьмите с собой лекарств и медицинских принадлежностей в два-три раза больше, чем может понадобиться. Имейте в виду, что могут возникнуть сложности с поиском этих вещей в других странах. Кроме того, Ваши таблетки, инсулин и медицинские принадлежности, вероятно, будут иметь другие торговые названия и даже могут различаться по дозировке и эффективности. Упакуйте все или большую часть вещей в ручную кладь или ручной багаж. Таким образом, Вы сможете располагать ими в случае утери или повреждения вещей, сданных в багаж. Если Вы получаете инсулин, на случай поломки шприц-ручки возьмите с собой еще одну шприц-ручку и инсулиновые шприцы.

Оригинальные упаковки

Ваши препараты, инсулин и принадлежности должны храниться в оригинальной упаковке с этикеткой из аптеки. Это поможет Вам пройти таможенную проверку без задержки.

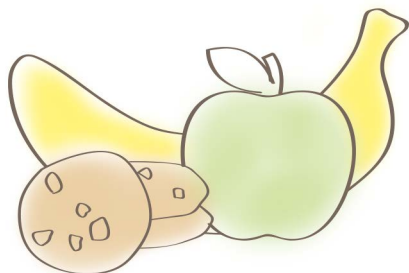
Защита инсулина

Воздействие температур — высоких или низких — может снизить эффективность инсулина. Для защиты инсулина необходимо:

- Убедиться, что инсулин не подвергается воздействию слишком высоких или слишком низких температур
- Хранить инсулин в холодильнике или прохладном месте. Инсулин нельзя замораживать
- Класть инсулин между слоями одежды в багаже или ручной клади
- Использовать для хранения инсулина специальные сумочки с охлаждающими элементами (в жарких странах)

Задержки в путешествии

Всегда будьте готовы к задержкам, и всё время берите с собой свои таблетки, инсулин и медицинские принадлежности. Носите их в сумке, на поясе или в рюкзаке. Кроме того, держите при себе глюкометр вместе с тест-полосками. Также важно иметь с собой легко усваиваемые углеводы (сахар, сок), а также запас продуктов для перекуса, если, например, возникнет задержка рейса или задержка в приёме пищи. Питательными закусками, хорошо сохраняющимися в процессе путешествия, могут быть, например, сушёные фрукты, сухое печенье, сыр, баранки и т.п.



Сахарный диабет и вождение

Внимание автолюбители. Сахарный диабет не препятствует вождению автомобиля. Главное — это безопасность!

Что сделать, чтобы вождение автомобиля при сахарном диабете было безопасным для Вас, Ваших пассажиров и окружающих людей?

Вождение автомобиля и получение водительских прав категории В разрешается при сахарном диабете 1 и 2 типа при условии хорошего контроля диабета, отсутствия гипогликемий (особенно бессимптомных), также учитывается наличие осложнений. Законодательство предписывает обязательное информирование соответствующих органов о наличии диабета у водителя. Для подтверждения обычно требуется заключение врача-эндокринолога.

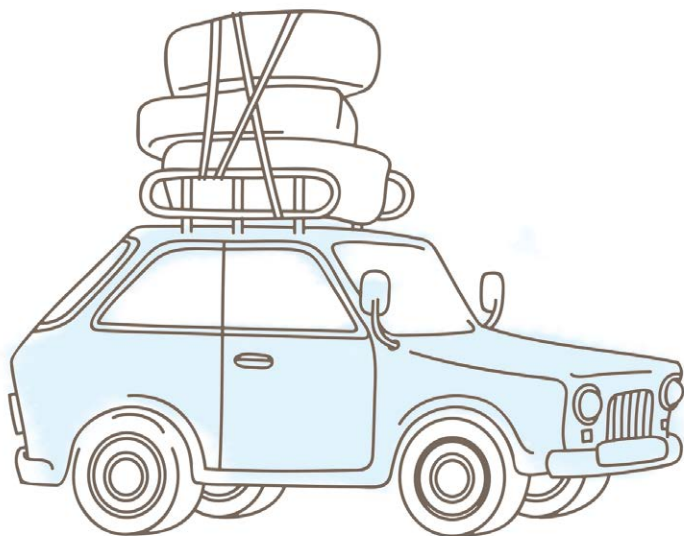
Пусть Ваш автомобиль будет территорией безопасности для Вас и Ваших пассажиров:

Внимание!

Перед тем, как сесть за руль автомобиля Вам необходимо:

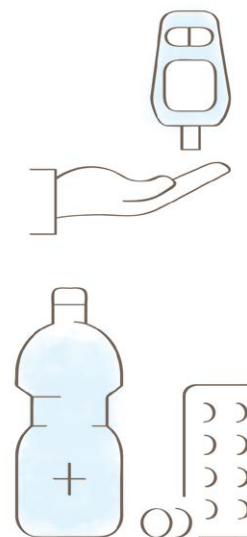
- Проверить уровень глюкозы крови
- Иметь с собой средства для купирования гипогликемии

Не садитесь за руль, если Ваш уровень глюкозы крови ниже 5 ммоль/л!



Всегда тщательно планируйте Вашу поездку

- Имейте при себе в машине набор для определения уровня глюкозы крови (глюкометр, ланцеты) и сахароснижающие препараты
- Будьте готовы к возможным затруднениям движения транспорта, что может увеличить время в дороге
- Всегда имейте при себе водительское удостоверение и карточку о наличии у Вас диабета
- Держите в автомобиле легко усваиваемые углеводы (сахар, глюкозу, фруктовый сок или газированный напиток на сахаре)
- Не отправляйтесь в путь на машине, если вы давно не ели
- Не пропускайте ни одного приёма пищи или перекуса, поэтому берите с собой медленно усваиваемые углеводы (фрукты, крекеры, бутерброды, йогурт)
- Регулярно контролируйте уровень глюкозы крови при длительных переездах



Вам нельзя управлять автомобилем, если:

- Уровень глюкозы крови менее 5 ммоль/л, даже если чувствуете себя вполне удовлетворительно. Вам нужно сразу принять меры и полностью восстановиться, прежде чем садиться за руль.
- У Вас нечёткое зрение и частые эпизоды гипогликемии. В этом случае Вам необходимо на какое-то время, пока не достигните компенсации диабета, прекратить вождение автомобиля.
- У Вас изменилось лечение (например, переход с таблеток на инсулин или с 2 инъекций инсулина на 4). В этом случае Вам необходимо воздержаться от вождения около недели, пока Вы не выясните, каким образом новая терапия влияет на Вас.
- У Вас осложнения, препятствующие безопасному вождению, в том числе проблемы со зрением.

Придерживайтесь здорового рациона питания. Как можно меньше ешьте сладких продуктов, не злоупотребляйте алкоголем. Если Вы курите, постарайтесь отказаться от этой привычки.

Больше информации о сахарном диабете и о том, как его контролировать Вы можете получить в «Школе для больных сахарным диабетом» и у Вашего лечащего врача.

ООО «Лилли Фарма»
123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10
тел.: (495) 799-55-75, факс: (495) 258-52-42
e-mail: moscow_reception@lilly.com
www.lilly.ru

The Lilly logo is written in a red, cursive script font.