

ПРАКТИЧЕСКИЙ ЛЕКТОРИЙ

# "ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ"



## РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ «САМОКОНТРОЛЬ»

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



# ГОРЬКИЙ САХАР



НАЗАРОВО  
2023-2024

## Содержание

№	Тема:	Стр.
1.	Для чего нужен самоконтроль	1
2.	Ежегодный график консультаций специалистов для лиц страдающих сахарным диабетом 2 типа	2
3.	Выбор цели лечения с врачом	3
4.	Клинические и параклинические показатели, которые Вы должны измерять	4
5.	Дневник самоконтроля – таблица (пример)	5
6.	Памятка «Перечень препаратов» (пример)	6

**ДАННЫЕ О ПАЦИЕНТЕ, СТРАДАЮЩЕМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА**

Фамилия, имя	
Дата рождения	
Адрес проживания	
Телефон	

**МЕДИЦИНСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

У меня диагностирован/а:	Я принимаю лечение	Да/нет
Сахарный диабет 2 типа	Инсулин (!!! РИСК гипогликемии)	
Артериальная гипертензия		
Ишемическая болезнь сердца		

**КОНТАКТНОЕ ЛИЦО ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

	Фамилия, имя	Телефон
Лечащий врач		
Доверенное лицо (супруг/супруга, дочь/сын, кто-либо другой)		

## Для чего нужен самоконтроль?

Несмотря на то, что в настоящее время сахарный диабет 2 типа неизлечим, его, тем не менее, можно **держат** под контролем, чтобы предотвратить и отсрочить развитие возможных осложнений сахарного диабета 2 типа. Контроль сахарного диабета требует больших усилий, как со стороны медицинских работников, так и со стороны самого лица, страдающего данным заболеванием, однако **основная доля ответственности** лежит на человеке, которому поставили диагноз «сахарный диабет 2 типа».

После того, как вы возьмёте на себя эту ответственность, очень важно, чтобы вы знали: **что нужно делать, как и зачем предпринимать те или иные действия**, о которых мы поговорим ниже, в данном Дневнике.

Самоконтроль уровня глюкозы в крови является неотъемлемой частью стратегии лечения, как для лиц, страдающих сахарным диабетом, находящихся на инсулинотерапии, так и для людей, получающих другие сахароснижающие препараты. Людям, получающим инсулин в домашних условиях, настоятельно рекомендовано измерять уровень глюкозы (сахара) в крови перед каждой инъекцией. Измерить уровень глюкозы можно с помощью специального прибора – глюкометра, менее чем за минуту. Данный процесс носит название «самоконтроль гликемии».

Поэтому, если вы хотите добиться хорошего контроля сахарного диабета, необходимо:

- **постоянный самоконтроль и мониторинг** уровня глюкозы в крови. Ваши показатели уровня глюкозы покажут, **насколько ответственно вы относитесь к лечению диабета**;
- **контроль артериального давления**;
- **поддержание здорового веса или снижение веса в случае избыточного веса**;
- **поддержание уровня холестерина низкой плотности («плохого» холестерина) в пределах нормы**.



## Ежегодный график консультаций специалистов для лиц, страдающих сахарным диабетом 2 типа

Консультация специалиста	Для людей с <b>ВПЕРВЫЕ</b> выявленным сахарным диабетом	Для людей с сахарным диабетом, у которых <b>НЕТ</b> хронических осложнений	Для людей с сахарным диабетом, у которых <b>ЕСТЬ</b> хронические осложнения
<b>Эндокринолог</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	Минимум 1 раз в 3 месяца
<b>Невропатолог</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Офтальмолог</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Кардиолог</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Ангиохирург (сосудистый хирург)</b>	в обязательном порядке	1 раз в год, в обязательном порядке	2-4 раза в год, в зависимости от тяжести осложнения
<b>Нефролог</b>	консультирует по необходимости, в случае снижения функции почек		
<b>Ортопед</b>	консультирует по необходимости, в случае изменений на ногах, для ортопедической коррекции (например, для пошива ортопедической обуви и т.д.).		

Выберите вместе со своим врачом цели вашего лечения:

Установите оптимальный уровень глюкозы в крови и HbA1c			
Состояние здоровья	< 45 лет	45-64 года	> 65 лет
<p><b>У вас нет</b></p> <p>серьёзных хронических осложнений, сердечно-сосудистых заболеваний, риска развития гипогликемии</p>	<p><b>HbA1c ≤ 6,5%</b></p> <p>БГ* ≤ 6,5 ммоль/л</p> <p>ППГ** ≤ 8,0 ммоль/л</p>	<p><b>HbA1c ≤ 7,0%</b></p> <p>БГ ≤ 7,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 9,0 ммоль/л</p>	<p><b>HbA1c ≤ 7,5%</b></p> <p>БГ ≤ 7,5 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 10,0 ммоль/л</p>
<p><b>У вас диагностированы:</b></p> <p>серьёзные хронические осложнения, сердечно-сосудистые заболевания, риск развития гипогликемии</p>	<p><b>HbA1c ≤ 7,0%</b></p> <p>БГ ≤ 7,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 9,0 ммоль/л</p>	<p><b>HbA1c ≤ 7,5%</b></p> <p>БГ ≤ 7,5 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 10,0 ммоль/л</p>	<p><b>HbA1c ≤ 8,0%</b></p> <p>БГ ≤ 8,0 ммоль/л</p> <p>ППГ ≤ 11,0 ммоль/л</p>
<p><b>БГ*</b> = базальная гликемия: уровень глюкозы в крови натощак, перед основными приемами пищи (перед завтраком, обедом и ужином)</p> <p><b>ППГ**</b> = постприандиальная гликемия: уровень глюкозы в крови через 2 часа после приема пищи (после завтрака, обеда и ужина)</p>			

Установите оптимальное значение АД (артериального давления)	
Возраст до 65 лет	<b>120-130/70-80 мм рт.ст.</b>
Возраст старше 65 лет	<b>130-140/70-80 мм рт.ст.</b>

Установите оптимальное значение холестерина низкой плотности («ПЛОХОГО» холестерина)	
У вас диагностирован сахарный диабет и сердечные заболевания или нарушение функции почек или ретинопатия (заболевания сетчатки глаза)	<b>&lt;1,4 ммоль/л</b>
У вас диагностирован сахарный диабет более 10 лет назад, и вы подвержены факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний	<b>&lt;1,8 ммоль/л</b>
У вас диагностирован сахарный диабет менее 10 лет назад, вам меньше 50 лет и вы не подвержены факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний	<b>&lt;2,6 ммоль/л</b>

**Установите массу тела, которую вам нужно достичь, для состояния здоровья**



## Клинические и параклинические показатели, которые вы должны измерять

	Рекомендуемая частота	Индивидуальные оптимальные значения*	Текущие индивидуальные значения
<b>Вес</b>	Каждую неделю		
<b>ОТ</b>	1 раз в 6 месяцев		
<b>ИМТ</b>	1 раз в 3 месяца		
<b>АД</b>	Во время каждого визита		
<b>НbA1c</b>	1 раз в 3 месяца		
<b>Холестерин ЛПНП</b>	1-2 раза в год		
<b>СКФ</b>	1-2 раза в год		
<b>АУ</b>	1 раз в год		
<b>Офтальмолог</b>	1 раз в год		
<b>Дата измерения</b>			Указать день, месяц, год

Примечание:

\* Индивидуальные цели – устанавливаются вместе с вашим врачом, см. стр. 10.

ОТ – окружность талии, ИМТ – индекс массы тела, АД – артериальное давление, НbA1c – гликированный гемоглобин, СКФ – скорость клубочковой фильтрации, АУ – альбуминурия.

**Дневник самоконтроля.** День самоконтроля – заполните своими показателями.

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
<b>Глюкоза в крови</b>							
<b>Препарат</b>							
<b>Еда</b>							

Комментарий:

Дата _____	Завтрак	+ 2 часа	Обед	+ 2 часа	Ужин	+ 2 часа	2.00-3.00
<b>Глюкоза в крови</b>							
<b>Препарат</b>							
<b>Еда</b>							

Комментарий:



Дата \_\_\_\_\_, Вес \_\_\_\_\_ кг, Артериальное давление \_\_\_\_\_ мм рт.ст.