**Принципы самоконтроля при сахарном диабете.**

**Факторы риска**

* Избыточная масса тела
* Нерациональное питание
* Недостаточная физическая активность
* Наследственная отягощенность
* Сердечно-сосудистые заболевания
* Стресс, депрессия.

**Что такое сахарный диабет?**

Сахарный диабет – хроническое заболевание, основным проявлением которого является повышение уровня глюкозы в крови в зависимости от разных причин.

Различают два основных типа диабета:

* Сахарный диабет 1 типа - инсулин не вырабатывается поджелудочной железой,
* Сахарный диабет 2 типа-инсулина либо достаточно, либо - недостаточно

**Занятие № 1- что такое самоконтроль?**

Использование приборов самоконтроля для определения уровня гликемии.

* Нормальные показатели: 5,5ммоль/л-6,1 ммоль/л – натощак, через 2 часа после еды – не выше 8,0 ммоль/л.
* Гипогликемия - острое состояние, при котором уровень гликемии менее 3,9ммоль/л, сопровождается резким ухудшением самочувствия (слабость, потливость, чувство голода, головокружение),
* Гипергликемия - длительное повышение уровня гликемии более чем в норме, которое сопровождается жаждой, частым мочеиспусканием, головными болями, похуданием, запахом ацетона в выдыхаемом воздухе и др.

**Продолжение самоконтроля 2**

* В качестве диагностики критерия СД выбран уровень гликированного гемоглобина более 6,5 %. А вы знаете, какой уровень у ВАС?
* Для каждого пациента устанавливается целевой уровень, который зависит от возраста или ожидаемой продолжительности жизни, наличия сосудистых осложнений.
* Важно знать уровень артериального давления – 130/80 мм рт. столба.
* Уровень общего холестерина менее 5.2 ммоль/л, триглицериды-1.7 ммоль/л.
* Все эти показатели нуждаются в динамическом контроле.

**Самоконтроль № 3**

* Использование тест полосок для определения наличия глюкозы в крови - уриглюк-1 (от 0 и более 112 ммоль/л по цветовой шкале, указанной на тубусе).
* Использование тест полосок для определения наличия ацетона в моче-урикет-1 (от 0 и более 16,0 ммоль/л по цветовой шкале, указанной на тубусе).
* Использование дневника самоконтроля позволяет привести к компенсации сахарного диабета, выяснить причины колебания уровня глюкозы, ведению правильного образа жизни.

**Диетическое питание**

* Диета - перевод с греческого – образ жизни, специально установленный режим питания.
* Пища состоит из питательных компонентов: углеводы, белки, жиры, клетчатка, витамины, микроэлементы и вода.

**Диетическое питание 2**

Углеводы – 1 грамм- 4 ккалории: простые и сложные. В рационе питания-50-60%

* Простые - глюкоза быстро всасывается через 10-15 минут, это-глюкоза, фруктоза, молочный сахар.
* Сложные - « медленные», которые медленно перевариваются и медленно всасываются при переваривании 30-60 минут. Это-хлеб, макаронные изделия, крупы.

**Диетическое питание 3**

Белки- 1 грамм -4 ккалории.

* Источником белка является животная пища - мясо, рыба, молочные продукты, яйцо; растительные белки- бобы, горох, фасоль, грибы. В рационе питания они составляют до 15%.
* Наличие белка в питании не приводит к повышению уровня сахара в крови.

**Диетическое питание 4**

Жиры представляют собой источник энергии, в 1 г-9 ккалорий. Составляют не более 30 % суточного рациона.

* Жиры насыщенные (твердые- жирные сорта мяса, сливочное масло-10%, и ненасыщенные - 10%(жидкие - растительное масло).
* В организме человека жиры играют положительную роль- выполняет защитную и термоизолирующую функции, жиры необходимы для всасывания некоторых витаминов. (А, К, Д, Е).
* При недостаточном употреблении жиров отмечается быстрая утомляемость, снижение работоспособности.

**Диетическое питание 5**

Клетчатка - не перевариваемые углеводы: растворимая и нерастворимая.

* Она не содержит питательных веществ, дает ощущение сытости и способствует снижению массы тела, замедляет всасывание углеводов, облегчает контроль уровня гликемии, улучшает моторику кишечника.
* В ежедневном рационе питания клетчатки должно содержаться до 35 % и более.

Полезные советы для приготовления пищи

* Покупайте постное мясо.
* Убирайте видимый жир и кожу птицы.
* Ешьте мясные продукты только 1 раз в день.
* Пользуйтесь грилем, пароваркой, тушение – лучшей способ приготовления пищи.
* Кладите больше гарнира и уменьшите порцию мяса.
* Ешьте овощи 3-4 раза в день в сыром виде или приготовленном виде минимум-300-400 г. Прием пищи начинайте с овощного салата.
* Для улучшения вкуса мяса используйте маринад, специи, зелень, вино, сок.
* По возможности исключите из рациона майонез или замените его 10 % сметаной.
* Включайте в рацион обезжиренные кисло-молочные продукты.

**Физические нагрузки**

* В настоящее время в повседневной жизни люди двигаются очень мало – гиподинамия, которая вредна всем, тем более пациентам с сахарным диабетом.
* Физические нагрузки положительно влияют на состояние всего организма: сердечно-сосудистую систему, суставы, позвоночник, эмоции, помогают противостоять стрессовым ситуациям, снижают уровень «гормонов стресса», повышают уровень «гормонов удовольствия», повышают чувствительность к своему инсулину , снижают « инсулинорезистентность».
* Следует помнить, что физические нагрузки снижают уровень сахара в крови, если исходный уровень гликемии меньше 14 ммоль/л, более 14.0 моль/л - физические упражнения противопоказаны, т.к они вызывают повышение уровня гликемии, и при уровне гликемии ниже 5.0 ммоль/л. Необходим контроль гликемии в крови.

Физическая нагрузка 2

* Индивидуальный подбор физической нагрузки с учетом возраста больного, наличия осложнений и сопутствующих заболеваний.
* Следует рекомендовать прогулки пешком вместо езды на машине, подъем по лестнице вместо пользования лифтом.
* Условие - регулярность физических нагрузок – ходьба ежедневно 30 мин., плавание 1 час 3 раза в неделю, проходить 10 000 шагов в день, танцы –не менее 1 часа в день!!!

**Заменители сахара**

* К искусственным сахарозаменителям относятся аспартам, сахарин, цикламат, ацесульфам калия. Они в 200-500 раз слаще сахара и используются в небольших количествах, на общую калорийность пищи не влияют.
* К натуральным сахарозаменителям относятся : ксилит, сорбит, фруктоза. Которые содержат калории и их при избыточном весе употреблять не рекомендуется.
* Натуральные сахарозаменители – стевия (таблетки и раствор)

**Осложнения сахарного диабета**

* Основные осложнения сахарного диабета:

1. Церебральные заболевания (инсульт)

2. Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда)

3. Периферические заболевания сосудов ног (атеросклероз сосудов нижних конечностей)

* Осложнения со стороны других органов:

1. Органы зрения - ретинопатия,

2. Почки - нефропатия,

3. Периферические нервы - нейропатия,

4. Стопы - диабетическая стопа, (развитие трофических язв, гангрены, в последствии - ампутация конечностей).

**Полезные советы и правила ухода за ногами**

* Ежедневно мойте ноги теплой водой, аккуратно вытирайте полотенцем.
* При наличии ороговевшей кожи - обработайте пемзой, специальной пилкой, не пользуйтесь лезвием или ножницами!!!
* При сухой коже после мытья смажьте кремом, в составе которого имеется мочевина, при необходимости пользуйтесь противогрибковыми средствами.
* Очень осторожно обрабатывайте ногти - обрезайте прямо, не закругляя уголки, используйте пилочку.
* Ежедневно осматривайте кожу стоп, промежутки между пальцами, чтобы не пропустить порезы, трещины, через которые может проникнуть инфекция, Используйте для осмотра зеркало, помещенного на пол.

**Полезные советы 2**

* Ежедневно меняйте носки и чулки.
* Для согревания используйте теплые носки, а не грелкой или горячей водой, т.к. это может привести к ожогу.
* Ежедневно осматривайте обувь, нет ли в ней инородного тела, не завернулась ли стелька, т.к. это может привести к потертости кожи стоп.

**Полезные советы 3**

* Никогда не ходите босиком и не одевайте обувь на босую ногу.
* Правильно выбирайте обувь в магазине, не покупайте жесткую и узкую обувь.
* Ежедневно делайте сосудистую гимнастику для голеней и стоп.
* При обнаружении повреждения кожного покрова необходимо обратиться к врачу кабинета «Диабетическая стопа».

**Сахарный диабет не болезнь, а образ жизни!!!**

* Эффективность лечения сахарного диабета зависит от совместных усилий врача и пациента (10-90).
* Выполнение всех рекомендаций, прохождение обучения в школе больного диабетом, способствует снижению уровня гликогемоглобина в крови на 0,9 - 1,5%.
* Диета сама по себе уже является лечением.
* Обученный пациент получает знания, как о самом диабете, так и о его осложнениях, о проводимом лечении, чтобы пациент осознал, что его судьба, состояние здоровья, сохранение трудоспособности зависят от степени компенсации СД.

**Наблюдение за пациентом с СД включает в себя:**

* Анализ клинической крови, ан.мочи- 1 раз в год,
* Уровень НвА1С- 1раз в 3-6-9 мес,
* Биохимический анализ крови-1 раз в год, ФЛГ и ЭКГ – 1раз в год.
* Осмотр специалистов 1 раз в год: офтальмолог, невролог, кардиолог, уролог, гинеколог.
* Измерение АД и осмотр стоп на каждом приеме.
* Самоконтроль постоянно!!!
* Проведение лечения в дневном стационаре.

Заведующая районным диабетологическим центом

Центрального района,

врач-эндокринолог Загребельная О.А.