

# Тема: «Самоконтроль при сахарном диабете»



# Для чего нужен самоконтроль?

## Для того, чтобы:

- ✦ Хорошо себя чувствовать
- ✦ Избежать осложнений
- ✦ Уметь грамотно оценить состояние своего здоровья
- ✦ Управлять новыми жизненными ситуациями при наличии заболевания
- ✦ Уметь грамотно и правильно проводить коррекцию лечения
- ✦ Выявлять проблемы, требующие обращения к врачу и изменения в лечении

Либо

**ВЫ**

Управляетесь диабетом

При самоконтроле

Либо

**ДИАБЕТ**

Управляет Вами

При отсутствии самоконтроля

# **Что нужно контролировать?**

 Субъективные ощущения  
(самочувствие)

 Уровень сахара крови

 Уровень сахара и ацетона в моче

 Массу тела

 Артериальное давление

 Режим питания и физической  
активности

# Контроль массы тела позволяет:

- ✦ Судить о правильности питания и режима физических нагрузок
- ✦ Оценить успех в борьбе с лишним весом

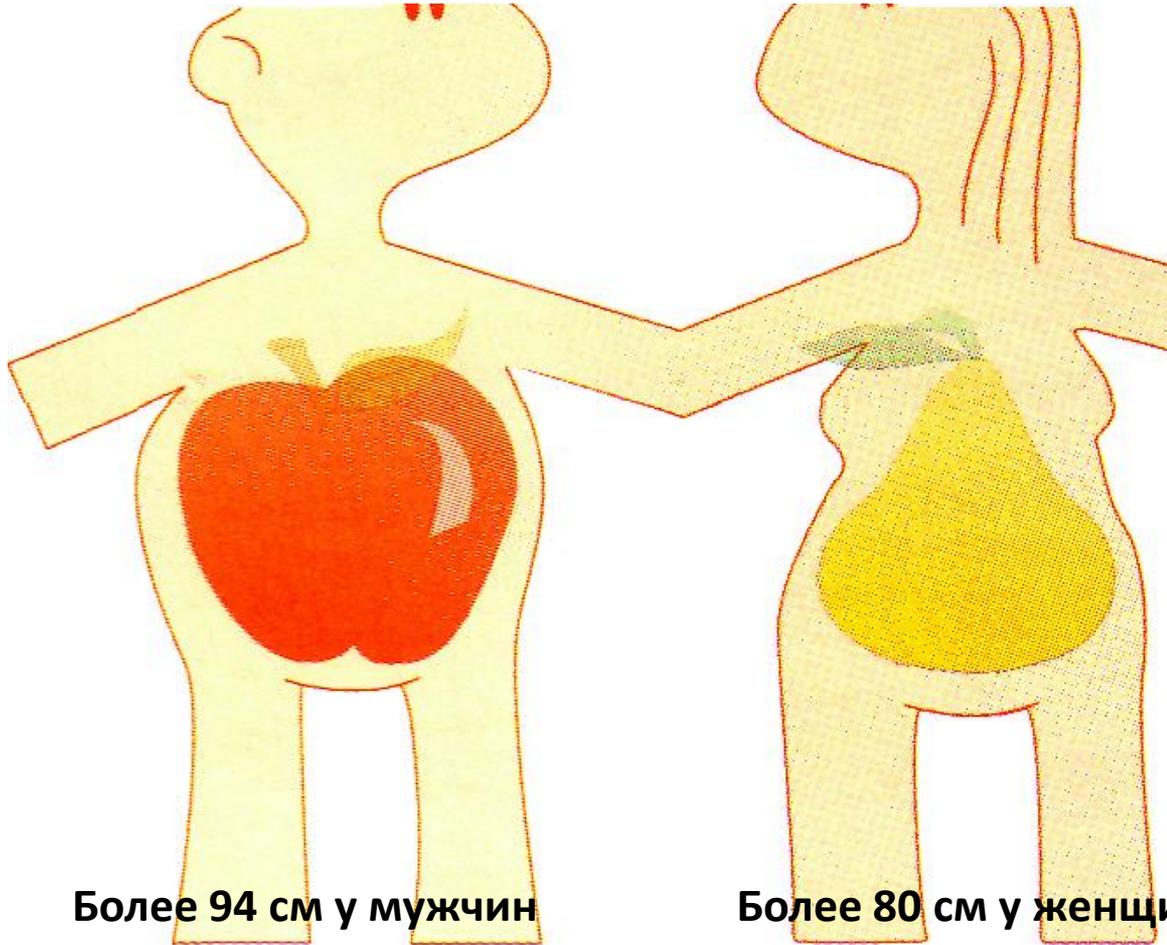


# *Масса тела*

**Снижение массы тела на 5% –  
10% от исходного веса оказывает  
лечебный эффект при сахарном  
диабете 2 типа**



# Окружность талии



# Самоконтроль артериального давления

- ☀ Ежедневно два раза в день пациентам с артериальной гипертонией
- ☀ Не реже 1 раза в месяц при стаже диабета более 5 лет
- ☀ На каждом визите к врачу



# Правила измерения артериального давления

- ✿ Проводится в спокойной обстановке
- ✿ За 1,5 - 2 часа до измерения исключить прием пищи, курение, прием тонизирующих напитков
- ✿ Обеспечить положение руки, на которой измеряется АД, при котором середина манжеты находится на уровне сердца
- ✿ Манжета должна походить по размеру
- ✿ Средняя часть пневмокамеры должна находиться над проекцией артерии, нижний край – на 2,5 см выше локтевой ямки, между манжетой и плечом должно помещаться два пальца

# ЦЕЛЕВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ при сахарном диабете

Систолическое АД **менее** 130 мм рт.ст.

Диастолическое АД **менее** 80 мм.рт.ст.

Отсутствие нормальных показателей  
АД ведет к быстрому развитию и  
прогрессированию тяжелых  
диабетических осложнений

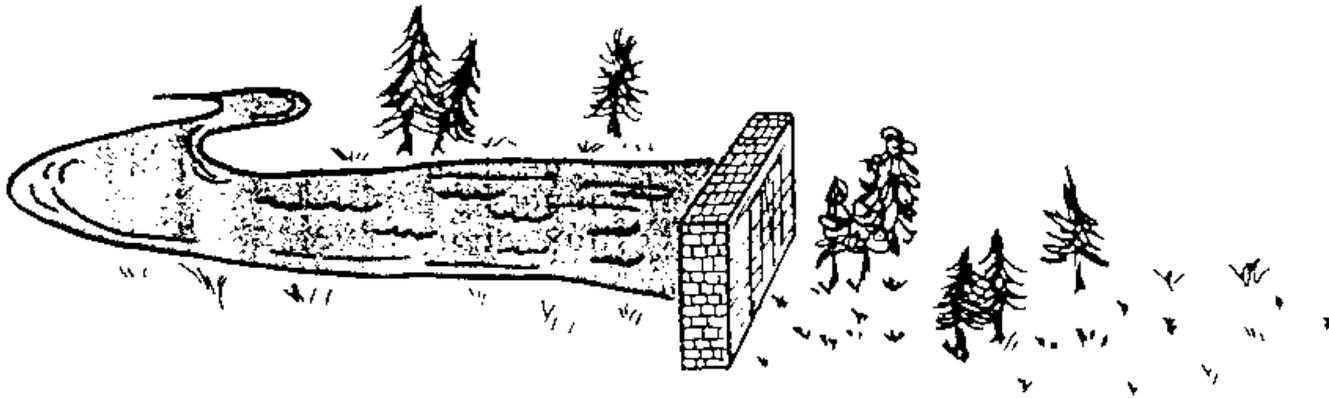


# Самоконтроль углеводного обмена

- ❖ Определение ацетона в моче
- ❖ Определение сахара в крови



# Почечный порог: 8 - 10 ммоль/л



Почечный порог – это **МИНИМАЛЬНЫЙ** уровень глюкозы **в крови**, при котором глюкоза начинает попадать **в мочу**

# «Получасовая порция мочи»

☀️ **Опорожнить мочевой пузырь**

☀️ **Выпить стакан воды**

☀️ **Повторно опорожнить мочевой пузырь  
через полчаса, определить содержание  
сахара в полученной порции мочи**



# Определение ацетона в моче: диафан, кетофан

- ✦ При гликемии выше 15 ммоль/л
- ✦ Во время любой болезни
- ✦ При тошноте, рвоте, болях в животе
- ✦ При беременности
- ✦ При потере веса, аппетита

**Самоконтроль уровня ацетона  
позволяет вовремя выявить  
декомпенсацию диабета и  
предотвратить  
кетоацидотическую комк**



# Самоконтроль сахара крови с использованием глюкометра



# Процедура теста®



**1. Введите тест-полоску в прибор, глюкометр включится автоматически**



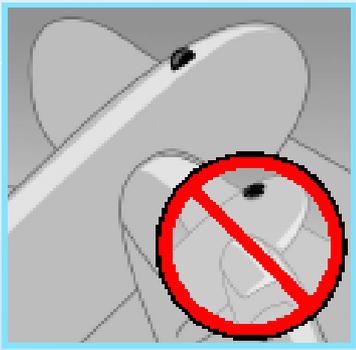
**2. Установите код с помощью кнопок. Подождите 3 сек.**



**3. Плотнo прижмите ручку для прокалывания к кончику пальца сбоку. Нажмите кнопку спуска.**

# Этапы процедуры прокола пальца

- ✱ Перед проколом пальца необходимо вымыть теплой водой руки и насухо их вытереть
- ✱ Обрабатывать кожу спиртом при домашнем контроле не рекомендуется
- ✱ Прокол следует делать не в подушечку, а на боковой поверхности концевой фаланги III или IV пальца
- ✱ Отверстие автоланцета необходимо плотно прижать к пальцу
- ✱ Если кровь плохо течет, перед проколом палец можно помассировать. Сжимать подушечку пальца нельзя, так как полученный результат в этом случае будет неадекватным.
- ✱ Первую каплю крови следует удалить,
- ✱ так как в ней содержится
- ✱ межтканевая жидкость, которая может
- ✱ сделать результаты теста недостоверными



**4. Аккуратно сожмите и/или помассируйте палец, чтобы получить округлую каплю.**



**5. Прикоснитесь верхним срезом тест-полоски к капле и удерживайте полоску пока не заполнится контрольное поле.**



**6. Обратный отсчет от 5 до 1 и на экране появится результат единицы измерения, дата и время проведения теста.**

# **Частота проведения самоконтроля при СД 1 типа**

# КАК ЧАСТО НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

## ▶ **ЕЖЕДНЕВНО**

- **ПЕРЕД ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ**
- **ПЕРЕД СНОМ**



**САМОКОНТРОЛЬ**

# КАК ЧАСТО НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ?

## ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ



**ЗАНЯТИЯ  
СПОРТОМ**



**ИЗМЕНЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ**



**НАРУШЕНИЕ  
САМОЧУВСТВИЯ**



**ПРИ  
ЗАБОЛЕВАНИИ**



**ПРИ  
ПОДОЗРЕНИИ  
НА НОЧНУЮ  
ГИПОГЛИКЕМИЮ  
(в 2 – 4 часа  
ночи)**

**САМОКОНТРОЛЬ**

**№4**

*Lilly*

# Частота проведения самоконтроля при сахарном диабете 2 типа

# Сахарный диабет 2 тип: диета и физическая нагрузка:

Контроль сахара крови утром натощак, до еды и через 2 часа после еды (6 определений) не менее 1 раза в неделю

# Сахарный диабет 2 тип: таблетированные препараты и/или 1 инъекция инсулина в день

☀️ Определение сахара крови один раз в день

☀️ Контроль сахара крови утром натощак, до еды и через 2 часа после еды (6 определений) один раз в неделю

# Сахарный диабет 2 тип: с интенсивной инсулинотерапией

- ✦ Контроль сахара крови 3 – 4 раза в день
- ✦ Дополнительные измерения сахара крови при плохом самочувствии, при острых заболеваниях, при физической нагрузке, при изменении терапии, при частых гипогликемиях, при ухудшении значения гликированного гемоглобина.

# Гликированный гемоглобин

- Отражает уровень сахара крови (но не равен ему по значению!) за 12 предшествующих недель

**Норма: 4 – 6%**



# Цели лечения сахарного диабета

 **Гликированный гемоглобин**

**менее 7**

**%**

 **Сахар крови:**

 **Натощак**      **5,0 – 6,0**      **ммоль/л**

 **После еды**      **7,5 – 8,0**      **ммоль/л**

 **Перед сном**      **6,0 – 7,0**      **ммоль/л**

# Цели лечения сахарного диабета 2 типа

 Гликированный гемоглобин менее 6,5 %

 Сахар крови:

 натощак менее 5,5 ммоль/л

 после еды менее 7,5 ммоль/л

 Холестерин менее 4,5 ммоль/л

 Триглицериды менее 1,7 ммоль/л

 ХС ЛПВП более 1,2 ммоль/л

 АД менее 130/80 мм рт.ст.



*Благодарю  
за  
внимание*