

The background is a light blue gradient with several large, stylized question marks in a darker blue. A green rounded rectangle with a white border is suspended by two black strings with bows. Inside this rectangle, the text is written in white.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ
И СЛОВАРЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Добро пожаловать!



Часто задаваемые вопросы

Места для инъекций инсулина



Если тебе недавно поставили диагноз «сахарный диабет», то, возможно, у тебя возникло много вопросов.

Здесь ты найдешь ответы на часто задаваемые вопросы о диабете.

Почему у меня сахарный диабет?

Никто не знает, почему у одних детей развивается диабет, а у других – нет. Он развился не потому, что ты или твои родители сделали что-то неправильно. И не потому, что ты ел слишком много сладкого. Ни ты, ни твои близкие не могли ничего сделать, чтобы предупредить развитие у тебя сахарного диабета.

Сахарный диабет бывает 1 и 2 типа. У тебя сахарный диабет 1 типа, который у детей встречается чаще, чем сахарный диабет 2 типа.

Фиксированный режим питания

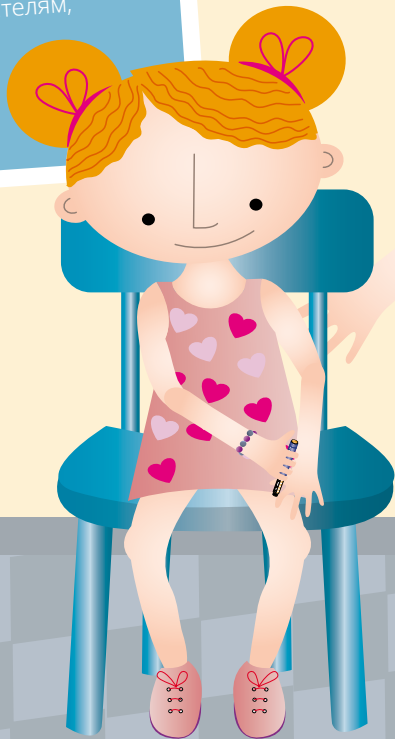
При фиксированном режиме питания тебе следует стараться съедать одинаковое количество углеводов, соответствующее принимаемому инсулину.

Врач посоветует, какое количество углеводов тебе необходимо каждый день и какую дозу инсулина нужно вести.

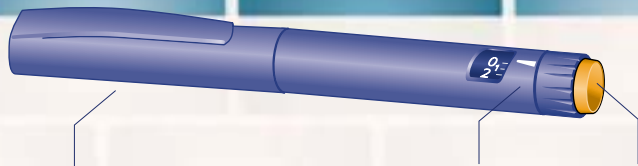
Как мне вводить инсулин?

Инсулин может вводиться с помощью шприц-ручки/инъектора или инсулиновой помпы.

Врач расскажет тебе и твоим родителям, как, когда и в каком количестве нужно вводить инсулин.



Используем шприц-ручку/инъектор



Перед введением инсулина необходимо присоединить к шприц-ручке/инъектору новую одноразовую иглу. После каждой инъекции нужно обязательно отсоединить и выбросить иглу.

Прокручивая селектор дозировки, ты можешь установить необходимую дозу.

Чтобы ввести инсулин, необходимо нажать на пусковую кнопку.

Используем инсулиновую помпу

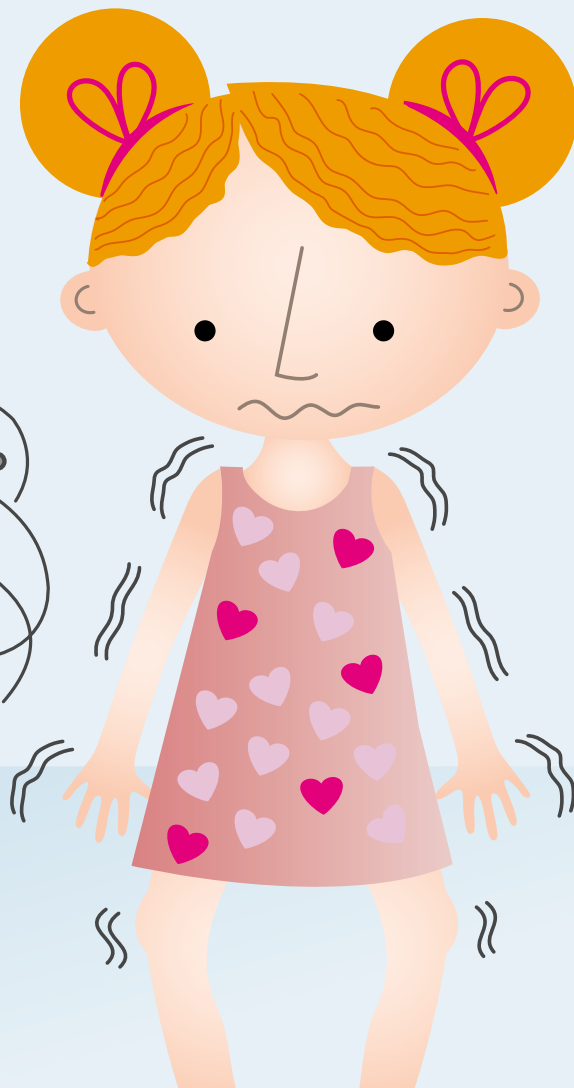


Инсулин поступает в твой организм из резервуара через тонкую пластиковую трубочку, на конце которой находится маленькая канюля. Вместе резервуар, трубочку и канюлю называют инфузионной системой. Необходимо один раз в несколько дней менять инфузионную систему, а также место введения инсулина.

Инсулин находится в помпе в специальном резервуаре.

На помпе есть кнопки для регулирования дозы вводимого инсулина.

Гипогликемия – это
низкий уровень сахара
(глюкозы) крови



При гипогликемии ты можешь почувствовать:



Потливость



Сильный голод



Онемение губ



Головокружение



Спутанность мыслей



Дрожь



Сонливость



Раздражительность



Беспокойство

**В каких случаях уровень
глюкозы крови бывает очень
низким (гипогликемия)?**



Низкий уровень глюкозы крови возможен, если:



Ты ввел обычную дозу инсулина, но не съел достаточно пищи



Физическая нагрузка была больше, чем обычно, при этом доза инсулина не была уменьшена и ты не ел больше обычного



Ты ввел слишком много инсулина

Как я могу предотвратить гипогликемию?

Необходимо поддерживать баланс между приемами пищи, дозой инсулина и физической активностью, чтобы предотвратить слишком резкое понижение уровня глюкозы крови.

- ✓ Важно вводить количество инсулина, соответствующее количеству съедаемых углеводов. Если ты не доел свою обычную порцию, тебе понадобится меньше инсулина.
- ✓ Если случайно ты ввел слишком много инсулина, необходимо съесть немного больше углеводов.
- ✓ Перед физической нагрузкой необходимо перекусить и/или уменьшить дозу инсулина. Это поможет избежать сильного снижения уровня глюкозы крови.
- ✓ Съешь медленно усваиваемые углеводы перед сном, чтобы поддержать оптимальный уровень глюкозы крови и предупредить развитие гипогликемии.

Регулярное измерение уровня глюкозы крови поможет тебе понять, когда уровень глюкозы снизится ниже рекомендуемого и необходимо сделать перекус.



Что мне делать при низком уровне глюкозы крови (гипогликемии)?

Если у тебя уровень глюкозы крови становится слишком низким, помогут легко усваиваемые углеводы, которые быстро повышают уровень глюкозы крови. Для лечения гипогликемии рекомендуют использовать фруктовый сок, таблетки глюкозы, сладкие газированные напитки (не диетические).

На всякий случай ты должен всегда иметь при себе что-нибудь из таких продуктов.



Разрешена ли физическая нагрузка?

Да, физическая нагрузка очень важна для сохранения здоровья, независимо от того, есть у человека сахарный диабет или нет. Следует стремиться сделать физические упражнения неотъемлемой частью своего дня.

Даже если ты не увлекаешься спортом, существует много других увлекательных видов физической активности, например, танцы или подвижные игры на свежем воздухе.

Ключ к управлению диабетом – правильный баланс между приемом пищи, дозой инсулина и физической активностью.



Могу ли я ходить на экскурсии с классом?

Не существует причины, по которой сахарный диабет должен лишить тебя удовольствия принять участие в экскурсиях или поездках с классом. Только потребуется немножко больше планирования! Родители должны проинформировать твоих учителей, что у тебя сахарный диабет и какая помощь тебе может понадобиться. Также родители должны убедиться, что у тебя с собой будет все необходимое для измерения уровня глюкозы крови, введения инсулина и лечения гипогликемии.



Словарь сахарного диабета

HbA_{1c} (гликированный гемоглобин)

Это показатель крови, отражающий среднее содержание глюкозы крови за длительный период (до трех месяцев). Он позволяет судить насколько хорошо компенсирован диабет.

Гипергликемия

Это слово обозначает высокий уровень глюкозы крови. При сахарном диабете гипергликемия обусловлена нехваткой инсулина для проникновения глюкозы из крови в клетки.

Гипогликемия

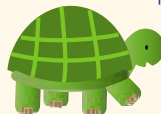
Это слово означает низкий уровень глюкозы крови. Гипогликемия может быть вызвана приемом слишком большой дозы инсулина, не соответствующей количеству съеденной пищи, или непривычно интенсивной физической нагрузкой.

Глюкоза

Разновидность сахара. У пациентов с сахарным диабетом уровень глюкозы крови повышается (без лечения инсулином).

Инсулин

Инсулин – это гормон, который помогает глюкозе проникать из крови в клетки организма.

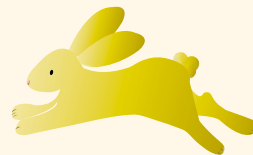


Инсулин длительного действия

Данный тип инсулина обычно назначается один или два раза в сутки и равномерно поступает в кровь в течение всего времени своего действия.

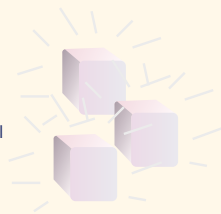
Инсулин короткого действия

Данный тип инсулина действует быстро. Его вводят для переработки глюкозы, поступающей во время приема пищи.



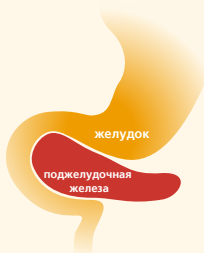
Кетоновые тела (или кетоны)

Химические соединения, которые образуются при переработке жиров в энергию. Жиры используются в качестве источника энергии из-за отсутствия инсулина в крови и как следствие невозможности использовать глюкозу.



Поджелудочная железа

Орган, который расположен позади желудка. Именно в поджелудочной железе вырабатывается инсулин.



Помпа

Устройство, которое позволяет непрерывно вводить инсулин через специальную трубку, установленную подкожно в области живота.



Сахар (глюкоза) крови

Глюкоза крови – основной источник энергии в организме.



Сахарный диабет 1 типа

Диабет 1 типа более распространен у детей, чем сахарный диабет 2 типа. Данный тип диабета возникает, когда поджелудочная железа не вырабатывает инсулин.

Сахарный диабет 2 типа

Данный тип диабета возникает, когда поджелудочная железа производит недостаточное количество инсулина или организм не может использовать инсулин правильно (инсулинорезистентность). Чаще всего такой вид диабета встречается у людей зрелого возраста.

Углеводы

Питательные вещества, которые обеспечивают организм энергией. В основном углеводы – это сложные сахара и крахмал, которые расщепляются на глюкозу – простой сахар, используемый клетками организма в качестве топлива и являющийся основным источником энергии.





Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов

Материал подготовлен при поддержке компании Ново Нордиск



ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41

Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13

www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

RU20DI00028