

Узнайте больше:



Список литературы:

1. Сахарный диабет 1 типа: руководство для пациентов / А.Ю. Майоров, Е.В. Суркова, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2016.
2. Сахарный диабет 2 типа: руководство для пациентов / Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров, О.Г. Мельникова. — М.: Фарм-Медиа, 2017.
3. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 10-й выпуск – М.; 2021. DOI: 10.14341/DM12802.

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

Материал предназначен для повышения информированности о заболевании и не заменяет консультацию врача

RU22DI00044

Дневник самоконтроля и другая важная информация для пациентов с сахарным диабетом **2** типа и членов их семей

Начало инсулинотерапии



Движущая сила | в лечении
диабета



Ваши данные

Ф.И.О.: _____

Контактное лицо
в экстренной
ситуации: _____ Телефон: _____



Целевой уровень HbA_{1c} _____ % Текущий уровень HbA_{1c} _____ %

Целевой уровень сахара крови До приема пищи _____ ммоль/л

Через 1–2 часа после начала приема пищи _____ ммоль/л



Назначенная терапия: Базальный инсулин _____

 Прандиальный инсулин _____

 Двухфазный инсулин _____



Содержание



Целевые показатели 4



Как вводить инсулин 5



Титрация инсулина 8



Хранение и транспортировка 9



Ваш дневник самоконтроля 10



Полезная информация 38

Питание при сахарном диабете 2 типа (СД2) 38

Гипогликемия 40

Гипергликемия 41

Контроль основных параметров здоровья при СД2 42

Физическая активность (ФА) при СД2 43

Профилактика гипогликемии при длительной ФА 44



Целевые показатели

Для предотвращения хронических осложнений вашей целью является хороший контроль уровня сахара крови.^{1,2}

Поэтому так важно стремиться к достижению целевых показателей уровня сахара крови и проводить его мониторинг.¹

Найдите свои целевые показатели

- Гликированный гемоглобин (HbA_{1c}) – это важный показатель, который отражает (но не равен ему по значению!) усредненный уровень глюкозы в крови за 2–3 предшествующих месяца.^{1,2}
- Выбор индивидуальных целей лечения зависит от вашего возраста, ожидаемой продолжительности жизни, наличия тяжелых осложнений и риска тяжелой гипогликемии.²
- Ваш врач установит целевой показатель HbA_{1c} подходящий именно вам. Запишите это значение на 2-й странице.^{1,3}

Уровень сахара крови до и после приема пищи^{1,2}

- Важно каждый день избегать слишком высокого (гипергликемия) или слишком низкого (гипогликемия) уровня сахара крови, чтобы достигнуть своих индивидуальных целевых показателей.^{1,2}
- Важно понимать, насколько высок уровень сахара вашей крови до и через 1–2 часа после начала приема пищи.¹
- Рекомендуемый вашим врачом целевой показатель до и после приема пищи зависит от вашего индивидуального целевого уровня HbA_{1c}.²
- Запишите ваши целевые показатели гликемии натощак и через 1–2 часа после еды на 2-й странице.^{1,3}

На страницах 14–37 вы найдете простую таблицу для отслеживания уровня сахара крови до и после еды.



Как вводить инсулин³

1

Проверка шприц-ручки

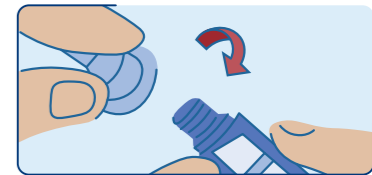
- Проверьте название инсулина и срок годности на этикетке шприц-ручки.
- Снимите колпачок со шприц-ручки.
- Проверьте прозрачность инсулина.



2

Присоедините иглу

- Снимите защитную наклейку с иглы, соедините иглу со шприц-ручкой так, чтобы ось иглы совпадала с осью ручки.
- Прикрутите иглу.



3

Проверьте проходимость иглы перед инъекцией

- Наберите дозу, равную 2–3 ЕД*.
- Снимите наружный и внутренний колпачки иглы, держите шприц-ручку иглой вверх. До упора нажмите на спусковую кнопку.
- На конце иглы должна появиться капля инсулина. Если капля не появилась, смените иглу и возобновите проверку.

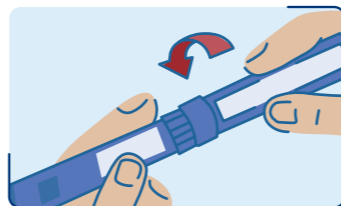


*Согласно инструкции по применению вашего препарата



Как вводить инсулин³

4 Установите дозу препарата в соответствии с рекомендациями врача



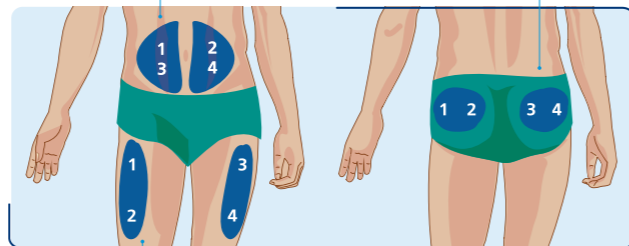
5 Выберите место инъекции

- Инсулин вводят в слой между мышцей и кожным покровом в любые стандартные области для инъекций.
- Преимуществом аналогов инсулина является способность всасываться с одинаковой скоростью из любой области для инъекций.
- Пациент должен чередовать места инъекций инсулина. Расстояние между местом предыдущей и новой инъекцией инсулина должно быть не меньше 1 см.

Области для инъекций и варианты их чередования

Быстрое всасывание

Медленное всасывание



Медленное всасывание

! Перед введением инсулина необходимо вымыть руки теплой водой с мылом.

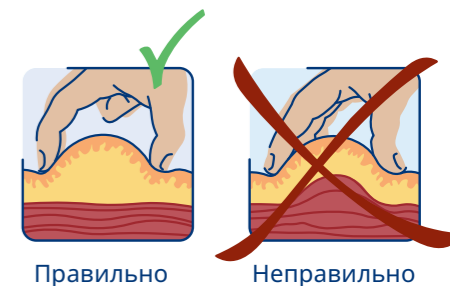
Узнайте больше:



Как вводить инсулин³

6 Чтобы сделать инъекцию инсулина, необходимо:

- Освободить место на коже, куда будет вводиться инсулин. Протирать спиртом место инъекции не нужно.
- При использовании игл 6-8 мм: большим и указательным пальцами взять кожу в складку и не отпуская складку (!), нажать до упора пусковую кнопку шприц-ручки.
- При использовании игл 4-5 мм делать складку не нужно.
- Подождать 6 секунд после введения инсулина, затем вынуть иглу. Только после этого отпустить кожную складку.

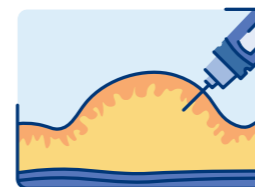


Правильно

Неправильно

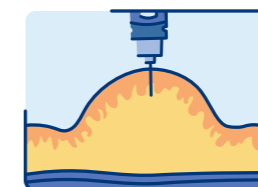
Дети

Собрать кожную складку. Ввести иглу под углом в 45° в основание складки.

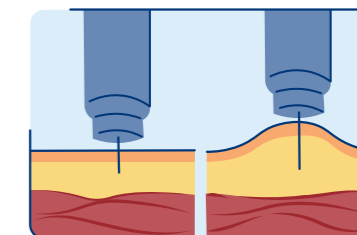


Взрослые

Собрать кожную складку. Ввести иглу под углом в 90° к поверхности кожи.



Введение инсулина иглами различной длины (слева направо: 4-5 мм, 6-8 мм)





Титрация инсулина³

Титрация дозы инсулина

При подборе оптимальной дозы следует учитывать инструкцию по применению препарата и рекомендации вашего лечащего врача по целевому уровню гликемии.

Титрация базального инсулина осуществляется 1 раз в 3–7 дней на основании среднего значения глюкозы плазмы натощак (ГПН). Занесите ваши измерения в дневник самоконтроля на стр. 14–37 этой брошюры и рассчитайте среднее значение.



День 1	_____ ммоль/л	Среднее значение ГПН _____ ммоль/л
День 2	_____ ммоль/л	
День 3	_____ ммоль/л	

Если значение ГПН ниже вашего целевого уровня, уменьшите дозу на 2 ЕД, если выше – увеличьте дозу на 2 ЕД или оставьте ее без изменений, если ваши показатели соответствуют целевым значениям.

Глюкоза плазмы натощак	Изменение дозы инсулина, ЕД
Ниже целевого значения	-2
Соответствует целевому значению	0
Выше целевого значения	+2

Доза прандиального инсулина также рассчитывается индивидуально, может корректироваться ежедневно и зависит от уровня глюкозы плазмы перед едой и планируемого количества углеводов. Заносите ежедневно ваши значения в таблицу на стр. 14–37.



Хранение и транспортировка³

Хранение и транспортировка инсулина

Правила хранения и транспортировки препарата определяются инструкцией по его применению.



2–8°C

Общепринятой практикой является хранение инсулина до первого использования в холодильнике (2–8 °С).



25–30°C

Большинство производителей рекомендуют хранить используемый инсулин (вскрытая упаковка) при комнатной температуре (не выше 25–30 °С).



Нельзя помещать инсулин в морозильную камеру или рядом с ней, так как он не переносит температуру ниже +2 °С. Хранить запасы закрытого инсулина в холодильнике можно до окончания срока годности препарата.



Шприц-ручки с инсулином и инъекционные иглы разрешены к проносу в ручной клади и использованию на борту.

Летом используйте для транспортировки инсулина термочехол (пенал).

Зимой носите инсулин во внутреннем кармане верхней одежды.

Храните шприц-ручку без иглы!



Ваш дневник самоконтроля

Мониторинг уровня сахара крови и контроль динамики – важный аспект лечения сахарного диабета. Он поможет вам и работающему с вами медицинскому персоналу составить представление о том, насколько хорошо вам удается поддерживать уровень сахара крови в пределах целевых значений, а также избежать риска развития хронических осложнений.¹

Ваш дневник самоконтроля поможет отслеживать:

- Вводимую дозу инсулина
- Уровень сахара крови до и после основного приема (ов) пищи, а также в различное время суток
- Уровень сахара крови за длительный период (HbA_{1c})
- Ваше самочувствие
- Вопросы, которые вы бы хотели задать врачу


Начните прямо сейчас и регулярно показывайте результаты вашему врачу.




Ваш дневник самоконтроля

Люди с сахарным диабетом, которые следят за тем, чтобы уровень глюкозы крови был в пределах целевых значений, имеют меньший риск развития хронических осложнений и более высокое качество жизни.

Ваше первое назначение

 Заполните таблицу на стр. 14–37, указав, с какими приемами пищи врач назначил вам вводить инсулин, сколько единиц вам прописали вводить, а также уровень сахара крови.

Пересмотренные назначения

 После начала применения препарата может возникнуть необходимость коррекции дозы для нормализации слишком высокого или низкого уровня сахара крови в течение суток.

Дата	Натощак	Завтрак			Обед		Ужин			На ночь
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Сахар крови (ммоль/л)



Ваш дневник самоконтроля

Для начала работы с вашим дневником самоконтроля используйте приведенные ниже инструкции:

- 1 Укажите дату, когда вы произвели измерение уровня сахара крови.
- 2 Укажите свой уровень сахара крови (ммоль/л) сразу после измерения, а также дозу вводимого инсулина. Врач расскажет вам, когда следует проверять уровень сахара крови.

Пример записи в дневнике:

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	Сахар крови (ммоль/л)
					После еды	
13/11	6,5	20	6	9,6	10	11

1

2

2



Ваш дневник самоконтроля

- 3 Для контроля артериального давления зафиксируйте в колонке «Артериальное давление» его показатели.
- 4 В колонке «Для заметок» приведите любую дополнительную информацию о том, что может влиять на уровень сахара крови, например, эпизоды гипогликемии, физическая нагрузка, стресс, поездки или болезни.

Комментарии

Возможны следующие схемы (по назначению лечащего врача):

1. Базальная терапия (контроль гликемии натощак): базальный инсулин 1–2 раза в сутки (утром и/или вечером).
2. Базис-болюсная терапия (контроль гликемии натощак и после приема пищи отдельными препаратами): базальный инсулин 1–2 раза в день, утром и/или вечером) и прандиальный инсулин после приемов пищи, 1–3 раза в день).
3. Двухфазная терапия (контроль гликемии натощак и после приема пищи смешанными инсулинами или комбинацией инсулинов): смешанные инсулины (2–3 раза/сут) или комбинация (1–2 раза/сут) вместе с основными приемами пищи.

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			
	10	10,8	7,6	135/85	Физические нагрузки

3

4

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Уровни сахара крови, доза инсулина и другие параметры самоконтроля

Дата	Натощак	Завтрак			Обед	
	Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Доза инсулина	Сахар крови (ммоль/л)
		Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды	Прандиальный/ Двухфазный	После еды

Ужин			На ночь	Артериальное давление	Для заметок
Доза инсулина		Сахар крови (ммоль/л)	Сахар крови (ммоль/л)		
Базальный	Прандиальный/ Двухфазный	После еды			

Электронный
дневник
самоконтроля





Полезная информация

Питание при сахарном диабете 2 типа (СД2)³

- При СД2 речь идет не о жестких диетических ограничениях, которые трудно реализовать на долгосрочной основе, а о постепенном формировании стиля питания, отвечающего актуальным терапевтическим целям.
- Всем пациентам с избыточной массой тела/ожирением **рекомендуется ограничение калорийности рациона** с целью умеренного снижения массы тела.

Узнайте больше:



	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МУЧНОЕ/КРУПЫ	—	Хлеб и несдобные хлебобулочные изделия из муки грубого помола; крупы, кроме манной; макаронные изделия	Сдобная выпечка из слоеного теста; сухари; манная крупа
ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ГРИБЫ	Овощи: листья салата, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки, баклажаны, редис, редька, зелень, свекла, морковь, грибы, шпинат, щавель; частично бобовые: молодая фасоль, чечевица, молодой горох	Фрукты и овощи, содержащие углеводы: бобовые, отварной картофель, морковь, свекла	Все овощи, приготовленные на животных жирах; соленые консервированные овощи; жареный картофель, приготовленный на растительном масле; фрукты: хурма, банан, виноград, дыня
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Обезжиренное молоко; йогурты с низким содержанием сахара и жиров; творог обезжиренный	Нежирное молоко; йогурт с низким содержанием жира; сыры < 30% жирности; творог < 4% жирности; сыры < 17% жирности	Цельное молоко; сыры > 30% жирности; жирный йогурт; сливки; творог > 4% жирности



Полезная информация

	РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО	ПИЩА, НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МЯСО	Индейка и курица без кожи; крольчатина; телятина; мясо молодого ягненка	Нежирное мясо; печень, яйца (не более 2 раз в неделю)	Утка; гусь; колбасные изделия; сосиски; кожа домашней птицы
МОРЕПРОДУКТЫ	Белая и нежирная рыба без кожи; мидии; устрицы; гребешки; омары	Треска; судак; хек; креветки; кальмары	Икра; угорь; рыба, приготовленная на животном жире
ЖИРОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ	—	Ненасыщенные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное	Сливочное масло; сало
ПРИПРАВЫ/СОУСЫ	Перец; травы; горчица	Салатные приправы с низким содержанием жиров	Сливки; майонез; сметана; дополнительное подсаливание
ДЕСЕРТЫ	—	Желе, приготовленное на нежирном молоке; фруктовый салат без сахара/сиропа	Мороженое; сладкие соусы, приготовленные из сливок или сливочного масла; пудинг; конфеты; мед; варенье; джемы
ВЫПЕЧКА/СЛАДОСТИ	—	Бисквиты, приготовленные на ненасыщенных маргаринах и маслах; марципан; нуга; восточные сладости; халва	Пирожные; печенье; пироги; жирные бисквиты; шоколад; ирис; помадка; батончики с кокосовым орехом
ОРЕХИ	—	Грецкие орехи; фундук; арахис; миндаль; каштан; фисташки	Кокос; соленые орехи; семечки
НАПИТКИ	Чай; растворимый или отфильтрованный кофе без сахара; минеральная вода	Низкокалорийные шоколадные напитки; газированные напитки на сахарозаменителях	Шоколадные напитки; кофе; алкоголь; сладкие газированные напитки; соки



Полезная информация

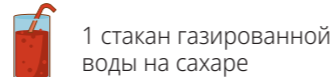
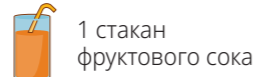
Гипогликемия — уровень глюкозы плазмы менее 3,9 ммоль/л³

Симптомы легкой гипогликемии

(не требуется посторонняя помощь)

- Бледность
- Сердцебиение
- Головокружение
- Чувство голода
- Беспокойство
- Страх
- Слабость
- Потливость
- Дрожь в теле

Как помочь при легкой гипогликемии

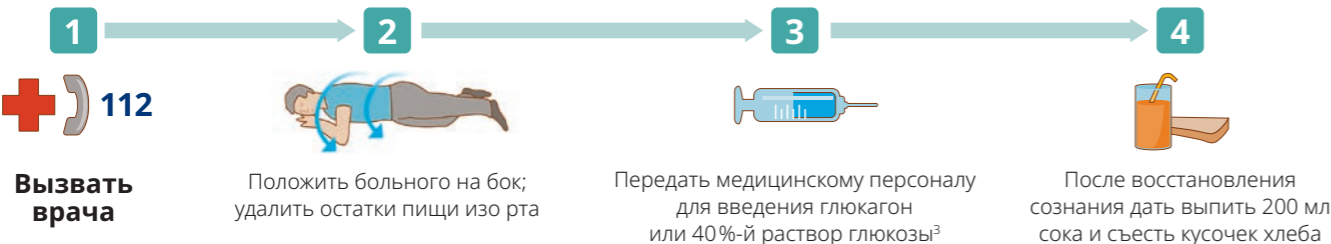


Симптомы тяжелой гипогликемии

(требуется посторонняя помощь)

- Спутанность мыслей
- Плохая координация
- Нарушение речи
- Потеря сознания
- Судороги
- Кома

Как помочь при тяжелой гипогликемии



Полезная информация

Гипергликемия³

Признаки гипергликемии:

На ранней стадии симптомов обычно не бывает. Длительно существующая гипергликемия может привести к ухудшению самочувствия:

- Учащение мочеиспускания
- Плохое заживление ран
- Сильная жажда
- Сухость кожи
- Утомляемость
- Слабость
- Потеря веса
- Появление глюкозы и кетоновых тел в моче

При отсутствии лечения диабет может привести к развитию диабетического кетоацидоза. Для кетоацидоза характерны высокие уровни глюкозы крови и кетоновых тел в моче, рвота, сонливость, одышка и запах ацетона изо рта. Диабетический кетоацидоз может привести к коме.

Гипергликемия является причиной развития отдаленных осложнений диабета





Полезная информация

Контроль основных параметров здоровья при СД²

Сахарный диабет опасен осложнениями. Поэтому пациентам необходимо регулярно посещать специалистов и отслеживать состояние своего здоровья. Ниже вы найдете основные параметры вашего здоровья, на которые следует обратить особенное внимание.

Показатель	Частота обследования
Самоконтроль гликемии	Не менее 4 раз в сутки (до еды, через 1–2 часа после еды, на ночь, периодически ночью)
Гликированный гемоглобин HbA _{1c}	1 раз в 3 мес.

Узнайте больше:



Полезная информация

Физическая активность (ФА) при СД²

Больным СД², проводящим самоконтроль гликемии и владеющим методами профилактики гипогликемий, можно заниматься любыми видами физической активности, в том числе спортом. Вместе с тем, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом при наличии хронических заболеваний и соблюдать осторожность при занятиях видами спорта, при которых трудно купировать гипогликемию (дайвинг, дельтапланеризм, серфинг и т.д.).

Рекомендации по ФА

ФА повышает риск гипогликемии во время и после нагрузки, поэтому важно не допустить гипогликемии, связанной с ФА.

Профилактика гипогликемии при кратковременной физической активности (не более 2 часов) – *дополнительный прием углеводов. Измерьте гликемию перед и после ФА.*

- При исходном уровне глюкозы плазмы (ГП) > 13 ммоль/л или если ФА имеет место в пределах 2 часов после еды, дополнительный прием ХЕ перед ФА не требуется.
- В отсутствие самоконтроля: принять 1–2 ХЕ до и 1–2 ХЕ после ФА.

