Автор: *О. Скорикова, врач-эндокринолог поликлиники*



Сахарный диабет - это состояние, характеризующееся постоянной гипергликемией (повышенным уровнем глюкозы в крови) и нарушением всех видов обмена веществ (в первую очередь углеводного). Что связано с относительным или абсолютным дефицитом инсулина. Существует множество различных причин сахарного диабета. Наиболее часто встречается сахарный диабет 2 типа.

Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, избежать осложнений, быть полноценным членом общества, при сахарном диабете любого типа **необходимо регулярно контролировать свое состояние**
и целый ряд показателей, его характеризующих. Оценка группы показателей, которые необходимо контролировать человеку с диабетом, объединяется понятием «самоконтроль». Смысл самоконтроля заключается не в формальной фиксации определенных показателей, как думают и делают некоторые, а в умении грамотно оценить и провести правильную коррекцию лечения (питания, дозы инсулина или таблеток, физической активности) не хуже врача.

Ушли в прошлое времена, когда считалось, что лечение диабета (включая коррекцию дозы инсулина) — дело сугубо врачебное, пациент не должен вмешиваться в лечебный процесс. Зарубежный и отечественный опыт показывает, когда человек осознанно относится к своему заболеванию, управляет диабетом, будучи вместе с врачом равноправным участником лечебного процесса, то он имеет гораздо лучшие результаты, чем тот, кто слепо выполняет (или вообще не выполняет) предписания врача. Кроме того, с врачом вы встречаетесь 1 раз в месяц или реже, а остальное время либо вы управляете диабетом (при самоконтроле), либо диабет управляет вами (при отсутствии самоконтроля и знаний). Естественно, человек, не владеющий ситуацией, вряд ли будет чувствовать себя уверенно.

Что необходимо контролировать человеку с диабетом?

Во-первых, гликемию (уровень глюкозы в крови). Зачем? Потому что анализ крови,

сданный 1 раз в месяц утром в поликлинике, говорит лишь о концентрации глюкозы в данный момент. Уже через час этот показатель может стать совершенно другим, не говоря о том, что он многократно будет меняться в течение суток все 30 дней месяца до следующего визита к врачу. И если не проводить регулярное измерение гликемии с последующей самостоятельной коррекцией лечения, то добиться компенсации и предотвратить опасные для жизни диабетические осложнения практически невозможно. Нормальный уровень глюкозы в крови, взятой из пальца натощак, - от 3,5 до 5,5 ммоль/л.

Как часто надо контролировать уровень глюкозы в крови?

При сахарном диабете 1-го типа: измерять уровень глюкозы в крови необходимо ежедневно перед каждой инъекцией инсулина или перед приемом пищи (при многократных введениях инсулина эти события совпадают) и на ночь, то есть не менее 4 раз в день.

Кроме того, врач может рекомендовать определять гликемию ночью. Только при таком контроле можно говорить об управлении диабетом. Минимальная частота контроля гликемии — 2 раза в день: утром — перед инъекцией инсулина, для того чтобы знать, с чего вы начинаете день, и вечером, чтобы знать, с чем вы ложитесь спать и принять меры, если это необходимо, для профилактики ночной гипогликемии. Более частый контроль понадобится при нестабильности гликемии, в нестандартных ситуациях: при сопутствующих заболеваниях, немотивированном ухудшении самочувствия, изменениях привычного ритма жизни, например, туристический поход, занятия спортом, дополнительные физические нагрузки, беременность, стресс.

При сахарном диабете 2-го типа измерять уровень глюкозы в крови необходимо так часто, как и при диабете 1-го типа, если человек проходит лечение инсулином, и несколько реже, если пациент принимает сахароснижающие таблетки, но не реже двух раз в день: натощак и через 2 часа после еды.

Для чего нужен глюкометр?

Глюкометр необходим для самоконтроля уровня глюкозы в крови. Если не

проводить регулярного измерения глюкозы с последующей самостоятельной коррекцией лечения, то добиться компенсации и определить опасные для жизни диабитические осложнения практически невозможно.

Контроль массы тела

Важным показателем самоконтроля при диабете любого типа является масса тела. Контроль массы тела при диабете 2-го типа позволяет судить о правильности питания и режима физических нагрузок, а также об успехах в борьбе с лишним весом. При диабете 1-го типа увеличение массы может свидетельствовать о передозировке инсулина, а снижение — о плохой компенсации диабета. Измерять массу необходимо не реже 1 раза в месяц.

Какую массу тела следует считать нормальной и нужна ли поправка на возраст?

В настоящее время во всем мире используется такой показатель, как ИМТ (индекс массы тела). Он вычисляется как отношение массы тела (в килограммах) к росту (в м2). В норме ИМТ составляет менее 25.

Самоконтроль питания

Учитывая, что правильное питание является неотъемлемой частью лечения диабета, вы должны уметь считать ХЕ (хлебные единицы) и делать это ежедневно. Человеку, находящемуся на инсулинотерапии, необходимо знать свою суточную потребность в ХЕ, а также уметь рассчитать суточную калорийность рациона (это особенно актуально, если у вас есть избыточный вес) и контролировать калорийность употребляемых продуктов.

Самоконтроль самочувствия

Кроме лабораторных показателей, необходимо контролировать общее самочувствие. Появление в течение нескольких дней таких симптомов (признаков), как общая слабость, повышенная утомляемость, снижение трудоспособности и аппетита, может быть признаком декомпенсации диабета и развития кетоацидоза (при обоих типах диабета). При появлении этих симптомов необходимо срочно определить уровень ацетона в моче и глюкозы в крови, чтобы не допустить развития кетоацидотической комы.

Внезапное появление слабости, потливости, учащенного сердцебиения, головокружения или головной боли, сонливости или, наоборот, чувства тревоги может быть признаком гипогликемии (слишком низкого содержания глюкозы в крови), которая требует незамедлительного прекращения любой физической нагрузки (если она есть) и принятия 1—2 «быстрых» ХЕ. Кроме этого, вы должны контролировать свой аппетит. Постоянно повышенный аппетит у человека, находящегося на инсулинотерапии, может быть признаком передозировки инсулина, плохой компенсации диабета, выраженного перепада глюкозы в крови. Отсутствие аппетита — тоже неблагополучный признак.

Самоконтроль подразумевает еще и регулярный осмотр стоп и мест инъекций (при инсулинотерапии). Одним словом, будьте внимательны к себе: заметив в самочувствии какие-то изменения, дополнительно, во внеочередном порядке, проконтролируйте уровень глюкозы в крови и ацетона в моче, а если есть проблемы с давлением или болит голова, то еще и артериального давления. Это поможет избежать многих неприятностей.

Самоконтроль самочувствия не заменяет самоконтроля гликемии, а дополняет его!