

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА

Что необходимо знать

**Под редакцией
академика РАН
И.И. Дедова
и члена-корреспондента РАН
В.А. Петерковой**

**РУКОВОДСТВО
ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**Москва
Фарм-Медиа
2016**

САМОКОНТРОЛЬ

Одним из важнейших условий успешного лечения сахарного диабета является самоконтроль. Регулярный и грамотный самоконтроль позволяет поддерживать нормальный или близкий к нормальному уровень сахара крови. Это является самым надежным средством предупреждения развития диабетических осложнений!

Умению управлять своим диабетом нужно учиться с самого начала заболевания. С самого первого дня лечения пациенты учатся делать инъекции инсулина и определять содержание сахара в крови. Однако этих знаний далеко не достаточно. Необходимо пройти обучение в *школе для больных диабетом*, а спустя какое-то время, когда накопится некоторый опыт, пройти ее снова. Повторное обучение способствует тому, что одна и та же информация воспринимается уже по-другому, с высоты накопленного опыта. Уровень знаний повышается при каждой новой встрече с врачом, при обсуждении различных жизненных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

Так что же это такое — самоконтроль?

- Проведение регулярных определений содержания сахара в крови и, главное, умение анализировать полученные результаты и принимать необходимые меры.
- Обязательный учет режима и особенностей питания и физической активности.
- Умение самостоятельно менять дозу инсулина в зависимости от уровня сахара крови и меняющихся условий дня.

Для того чтобы вести тот же образ жизни, который был привычен до заболевания, необходимо самому и членам семьи научиться основным правилам самоконтроля.

Если уметь самостоятельно улавливать изменения своего состояния, регулярно определяя уровень сахара крови, кетонов в моче, можно добиться прекрасных результатов. Совместными усилиями с врачом и родителями можно сделать так, что нарушенный обмен веществ нор-

мализуется, предотвратив тем самым различные осложнения, которые могут развиваться из-за недостаточного контроля.

Контроль уровня сахара в крови. Почему это необходимо?

- Потому что невозможно догадаться о том, какой у тебя сахар, ориентируясь на различные собственные ощущения (чувство голода или отсутствие аппетита, головная боль, усталость или повышенная возбудимость и др.).
- Потому что отсутствуют какие-либо изменения самочувствия при сахаре крови от 4 до 10 ммоль/л, а зачастую и при более выраженных перепадах — от гипогликемии (низкого сахара крови) до гипергликемии (высокого сахара крови).
- Потому что при длительной декомпенсации сахарного диабета твой организм настолько привыкает к высокому сахару, что на первых этапах лечения, когда увеличивается доза инсулина, нормальные значения сахара в крови будут восприниматься как гипогликемия.

Если знать уровень сахара крови в каждый конкретный момент времени, то можно решить сразу несколько вопросов:

- достаточна ли доза того инсулина (или инсулинов), что ты сделал перед этим;
- сколько инсулина в данный момент в зависимости от уровня сахара (нормальный уровень сахара крови, гипогликемия, гипергликемия) необходимо ввести;
- менять ли дозу инсулина или питание перед физической нагрузкой;
- как менять дозу инсулина во время заболевания.



Самоконтроль. Что для этого нужно?

Необходимо всегда иметь возможность провести быстрый анализ крови в любых условиях без участия медицинского персонала.

В последние годы в качестве средств самоконтроля используются в основном глюкометры — портативные приборы, созданные специально для контроля уровня сахара крови в домашних условиях.



На сегодняшний день в распоряжении пациентов имеется большой выбор глюкометров, которые выпускаются различными фирмами. Все они достаточно просты в обращении, обеспечивают высокую точность результатов и позволяют получить результат через короткое время. К каждому прибору подходит лишь определенный вид тест-полосок. Поэтому основной задачей становится выбор наиболее приемлемого для каждого конкретного пациента глюкометра.

Глюкометры отличаются друг от друга не только фирмой-производителем. Эти приборы имеют различный внешний вид, форму, вес и цвет. Глюкометры отличаются калибровкой (плазма или цельная кровь), размером необходимой для получения анализа капли крови, скоростью получения результата, размером памяти на уже проведенные тесты, наличием дополнительных функций (связь с компьютером, подсчет среднего значения гликемии, подсветка зоны теста и дисплея прибора, отметки для результатов «до» и «после еды», информирование о низком и/или высоком уровне сахара крови), ну и, конечно, стоимостью своей и тест-полосок.

На что обратить внимание при выборе глюкометра?

Во-первых, на стоимость тест-полосок и глюкометра. Цены на различные глюкометры мало отличаются друг от друга. Однако даже если вы купите понравившийся прибор, но не сможете регулярно приобретать тест-полоски к нему, никакой пользы от этого не будет.

Во-вторых, необходимо обратить внимание на правила проведения теста. Для маленького пользователя выбирайте более простой глюкометр; чем меньше капля крови, требующаяся для анализа, тем лучше. Безусловным плюсом большинства глюкометров является возможность использования альтернативных мест тестирования — плечо, предплечье. Эти приборы определяют уровень глюкозы не в крови, а в межклеточной жидкости, поэтому сразу после еды и введения инсулина, когда содержание сахара в крови быстро меняется, концентрация его в межклеточной жидкости может несколько запаздывать.

Для продвинутых пользователей будут актуальны приборы, имеющие связь с компьютером. Данные передаются через кабель или инфракрасный порт. При этом на компьютере должна стоять специальная программа, которую можно скачать с сайта или купить у производителя.

Маленькие размеры современных глюкометров и минимальное время определения уровня сахара крови (5–10 с) позволяют определять уровень сахара в крови не только в домашних условиях, но и в любом другом месте — в гостях, в кафе, на прогулке. В любой момент можно быстро и с минимальными усилиями самостоятельно оценить величину сахара крови в конкретный момент времени.

На сегодняшний день все выпускаемые глюкометры обладают достаточной точностью. Однако необходимо помнить, что точность результатов зависит от вида тест-полосок, условий и срока хранения, умения и навыков. Не стоит сверять показатели своего глюкометра с глюкометром друга или поликлиники. Для того чтобы выяснить, насколько точен ваш прибор, необходимо из одной капли крови исследовать уровень сахара двумя методами — на глюкометре и на биохимическом стационарном анализаторе. Глюкометр считается точным, если отклонение полученного результата находится в пределах до 15%.

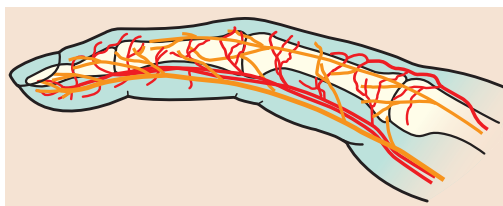
При проведении анализа крови на сахар необходимо получить образец крови в виде капли для проведения анализа. Для взятия крови рекомендуется пользоваться специальными автоматическими устройствами для прокола кожи пальца — ручками с ланцетами, действующими

щими на основе пружинного механизма. Прокол при использовании этих устройств практически безболезненный, травма кожи меньше, ранка быстрее заживает. Для детей особенно удобны те устройства, которые дают возможность индивидуально подбирать глубину прокола.

Как правильно получить образец капли крови?

Кровь обычно берут из боковой поверхности кончика пальца, поскольку:

- в этом месте много кровеносных сосудов и хороший кровоток;
- меньше нервных окончаний и проколы менее болезненны;
- меньше риск инфицирования (поскольку к окружающим предметам прикасаются обычно подушечками пальцев).



Как часто необходимо контролировать свой сахар?

Оптимальным для большинства пациентов, находящихся на инсулинотерапии, является ежедневный самоконтроль, включающий четыре исследования гликемии, три из которых проводятся перед основными приемами пищи и четвертое — перед сном.

Также при проведении самоконтроля глюкозы крови необходимо учитывать множество факторов:

- непостоянную физическую и школьную нагрузку;
- частые изменения в аппетите (особенно у маленьких детей);
- нарушения диеты;
- различные заболевания.

Любой из этих факторов может стать причиной повышения или понижения уровня сахара крови. Узнать об этом можно, лишь определив