

Памятка для пациента, болеющего сахарным диабетом.

1. В основе лечения всех форм диабета лежит диетическое питание. Из повседневного рациона следует исключить сахар, кондитерские изделия на сахаре, манную крупу, жирные и копченые колбасы, алкоголь, пиво, виноград, фруктовые соки на сахаре. Ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием углеводов (хлебобулочные изделия, картофель и крупы, сладкие сорта фруктов, жиры). Рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, молоко, творог.

Особенно важен прием пищи в строго определенное время при введении инсулина: после инъекции инсулина растворимого — через 20-30 минут и через 2-2.5 часа. При лечении инсулином продленного действия (инсулин изофан.) пищу следует принимать не менее 5 раз в день малыми порциями. При лечении аналогами инсулинами сверхбыстрого действия инсулин возможно непосредственно перед едой во время еды или сразу после приема пищи.

2. Необходим четкий режим дня при сахарном диабете. Утренний подъем, трудовая деятельность (учеба), введение инсулина, прием пищи и лекарств, активный отдых, отход ко сну должны выполняться в строго определенное время. Не допускайте умственного и физического переутомления. Воскресные дни должны быть полностью свободны от профессиональной повседневной деятельности и использоваться для активного отдыха.

3. Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища. Физическая культура, занятия спортом (не силовые виды) оказывают благотворное влияние на обмен веществ, усиливают утилизацию углеводов, снижают потребность в инсулине, облегчают течение заболевания, повышают работоспособность. Прием алкоголя, курение недопустимы.

4. Назначенные сахаропонижающие препараты должны приниматься в строго определенное время. Произвольная замена препарата, изменение дозы или тем более отмена их недопустима без ведома врача. Особенно обращайтесь внимание на связь с приемом пищи препаратов (ДО ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ)

5. Соблюдайте чистоту и стерильность при введении инсулина. Места уколов следует менять так, чтобы повторные инъекции в один и тот же участок были не чаще 1-2 раз в месяц.

6. У больных, получающих инсулин, могут развиваться гипогликемические состояния, признаками которых являются слабость, дрожание рук, потливость, онемение губ, языка, чувство голода, помрачение сознания, вплоть до бессознательного состояния (гипогликемическая кома). Развитию таких состояний способствуют несвоевременный или недостаточный прием пищи, введение избыточной дозы инсулина, чрезмерная физическая

нагрузка. Для устранения острой гипогликемии необходимо съесть кусочек булки, печенья, сахара, конфету, которые больной должен всегда иметь при себе.

7. Для предупреждения осложнений, среди которых наиболее часты поражения глаз, почек, печени, ног, заболевания нервной системы, десен, больной диабетом должен находиться под постоянным врачебным наблюдением, быть на диспансерном учете.

8 Показателями компенсации диабета служат: хорошее общее самочувствие, сохранение трудоспособности, отсутствие жажды, сухости во рту, отсутствие признаков поражения глаз, почек, печени, нервной системы, ног, полости рта, выделение по 1,5-2 литра мочи в сутки, содержание глюкозы и гликолизированного гемоглобина крови не выше индивидуальных целевых значений, определенных вашим лечащим врачом.

Больной диабетом всегда должен иметь при себе и держать в доступном месте «Карточку больного сахарным диабетом», что необходимо для своевременного оказания неотложной медицинской помощи в случае развития коматозного (бессознательного) состояния.

Для пациентов с сахарным диабетом работает специальные школы по обучению. По вопросам обращаться по тел. 54-25 -52