

ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2го ТИПА

Изменение образа жизни

- Субкалорийная диета (1200–1500 ккал в сутки) и режим питания (дробно 4–5 раз в день);
- Снижение веса на 5–10% за 3–6 месяцев, в дальнейшем – индивидуально;
- Отказ от курения и алкоголя;
- Ограничение потребления поваренной соли (до 5–6 г/сутки);
- Регулярные аэробные физические нагрузки (4–5 раз в неделю по 40–50 минут).

1 раз в 3 месяца:

- явка на прием к врачу, осуществляющему диспансерное наблюдение (*каб. 116 Янпольская Инна Анатольевна*)
- сдать кровь на исследование гликированного гемоглобина крови (HbA1c) строго натощак

При отклонении сахара крови/HbA1c от целевых значений врач выдаст направление к эндокринологу для консультации и коррекции терапии.

1 раз в год:

- сдать анализ на определение микроальбумина в моче (*принести в специальном контейнере утреннюю порцию мочи в каб. 227 с пн.-пт. С 08.00-09.30ч*)
- сдать биохимический анализ крови: общий холестерин, ЛПНП, ЛПВП, ТГ, креатинин (*для расчета СКФ*), АЛТ, АСТ, мочевая кислота, мочеvина
- ЭКГ
- рентгенография органов грудной клетки
- консультации специалистов: эндокринолог, невролог, офтальмолог, хирург/специалист по диабетической стопе (*по направлению врача, осуществляющего диспансерное наблюдение*)

Пациентам на инсулинотерапии. Что нужно знать об инъекциях инсулином?

Запас инсулина должен храниться при температуре +2-8 С. Флаконы с инсулином или шприц-ручки, которые используются для ежедневных инъекций, хранятся при комнатной температуре (до +30 С) в течение 1 месяца. Перед введением инсулин должен иметь комнатную температуру. Базальный инсулин (инсулин средней продолжительности действия) и готовые смеси инсулина перед введением необходимо тщательно перемешать.

Уважаемый пациент!

Приглашаем Вас пройти обучение в «Школе сахарного диабета», которая организована на базе отделения профилактики, кабинет №117, среда с 15.00-17.00ч.

В программу обучения включены:

- информационная часть (понятие сахарный диабет, факторы риска, уровень глюкозы крови, механизм регулирования сахара крови, самоконтроль, гипогликемическая кома, питание при СД, физическая активность, принципы лечения СД);
- активная часть (измерение роста, веса, окружности талии, подсчет индекса массы тела, техника измерения АД, подсчет суточных энергозатрат, составление суточного рациона, выполнение упражнений)

Большинство хронических заболеваний в настоящее время нельзя *излечить*, но можно эффективно *лечить*.

Благодаря развитию эффективных диагностических и лечебных подходов, большинство хронических заболеваний можно реально контролировать и обеспечивать профилактику осложнений. Полноценное и своевременное применение этих мер существенно продлит Вашу жизнь, а также повысит ее качество.

Однако успешно контролировать такое сложное заболевание, как сахарный диабет, даже с максимальным использованием арсенала современной медицины, но без Вашего активного участия, не представляется возможным.

Результаты лечения сахарного диабета всегда зависят от поведения пациента! Ведь именно Вы должны изо дня в день выполнять рекомендации врача, а это требует не только согласия с ними, но также определенных знаний и навыков. Приобрести необходимые знания, получить психологическую поддержку, обучиться приемам «самопомощи», все это Вы получите, пройдя курс обучения в «Школе сахарного диабета».