

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЛІКУВАННЯ:

- 1

Приймайте ліки від діабету відповідно до вказівок Вашого лікаря, не пропускайте прийом ліків, не змінюйте самостійно дозу!!!
- 2

Збільшіть фізичну активність
Більшість дорослих із цукровим діабетом повинні виконувати аеробні вправи середньої чи високої інтенсивності ≥ 150 хвилин на тиждень (щонайменше 3 заняття, максимум з 2-денними інтервалами)
- 3

Дотримуйтеся здорового харчування
Здорове харчування – це не означає голодування і відмову від улюблених страв.
 - Основою дієти є зменшення калорійності за рахунок вуглеводів і жирів (переважно тваринного походження)
 - При цукровому діабеті 2 типу найкраще харчуватися тричі на день приблизно в один і той самий час (уникати перекусів)
 - Уникайте вуглеводів ввечері
 - Виключити переїдання

ОБИРАЙТЕ ЗДОРОВУ ЇЖУ

- Заборонені продукти:

- ✗ Алкоголь
 - ✗ Легкозасвоювані вуглеводи
 - ✗ Всі борошняні вироби (булочки, білий хліб, торти, тістечка)
 - ✗ Макарони з м'яких сортів пшениці
 - ✗ Солодощі з додаванням цукру (газовані напої, шоколадки, цукерки)
 - ✗ Ковбаси і сосиски
 - ✗ Картопля
 - ✗ Фастфуд
- Дозволені продукти:

- ✓ Несолодкі ягоди, фрукти
 - ✓ Нежирні молочні продукти
 - ✓ Нежирні сорти м'яса (з курки/індички знімати шкірку)
 - ✓ Цільнозерновий хліб
 - ✓ Борошняні вироби з твердих сортів пшениці
 - ✓ Нежирна риба принаймні 2 рази на тиждень
 - ✓ Овочі
 - ✓ Бобові
 - ✓ Яйця

- 4

Регулярна перевірка рівня цукру в крові згідно з Вашим планом

Глікований гемоглобін (HbA1c) відображає Ваш приблизний середній рівень глюкози в крові протягом приблизно 3 останніх місяців. Це як «пам'ять» про рівень глюкози в крові. Він показує, наскільки добре Ви контролюєте свій рівень глюкози.

Два інших вимірювання рівня глюкози в крові впливають на рівень Вашого HbA1c:

 - ГПН – це рівень глюкози в плазмі натще, тобто коли Ви не їли принаймні 8 годин;
 - ППГ – це рівень глюкози в крові через 2 години після прийому їжі.

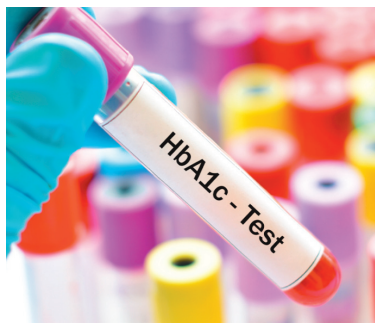
Ваш глікований гемоглобін і рівень глюкози в крові зростають і знижуються разом.

Чи справді зниження рівня HbA1c має значення?
Коротка відповідь – так!

Зниження HbA1c навіть на 1% може покращити Ваше здоров'я та допомогти в лікуванні діабету. Дослідження показали, що зниження HbA1c на кожен 1% зменшує ризик ускладнень внаслідок пошкодження дрібних кровоносних судин (наприклад, очей, нирок або нервів) на 37%.

Чим ближче Ваш HbA1c до вашої мети, тим менший Ваш ризик ускладнень, пов'язаних з діабетом

Ось як HbA1c пов'язаний із середнім рівнем глюкози в крові:



Рівень HbA1c	Середній рівень глюкози в крові
14%	19,7 ммоль/л
13%	18,1 ммоль/л
12%	16,5 ммоль/л
11%	14,9 ммоль/л
10%	13,3 ммоль/л
9%	11,8 ммоль/л
8%	10,2 ммоль/л
7%	8,5 ммоль/л
6%	7 ммоль/л
5%	5,4 ммоль/л

Adapted from the American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. Diabetes Care. 2021 Jan;44(suppl1):S1–S232.



Відскануйте QR-код, щоб дізнатись що таке глікований гемоглобін і чому важливо його визначати



ЖИТТЯ
З ДІАБЕТОМ –
КЕРУЙ І ПЕРЕТВОРЮЙ

Що потрібно знати про діабет.
Пам'ятка пацієнту.



ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Цукровий діабет – це хронічне захворювання, яке виникає або у випадках, коли підшлункова залоза не виробляє достатню кількість інсуліну, або коли організм не може ефективно використовувати інсулін, що виробляється підшлунковою залозою.

Поширеним наслідком неконтрольованого діабету є гіперглікемія (підвищений рівень вмісту глюкози (цукру) у крові), що згодом призводить до серйозного пошкодження багатьох систем організму, особливо нервової системи та кровоносних судин.

ОСНОВНІ ТИПИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ:



Цукровий діабет 1 типу

Зазвичай зустрічається у дітей та молодих людей, але може з'явитися і у людей похилого віку.

Організм виробляє мало інсуліну або взагалі не виробляє його через реакцію імунної системи, яка руйнує клітини, що продукують інсулін.

Таким чином, люди з діабетом 1 типу мають приймати інсулін щодня.



Цукровий діабет 2 типу

Найбільш поширений тип (90%).

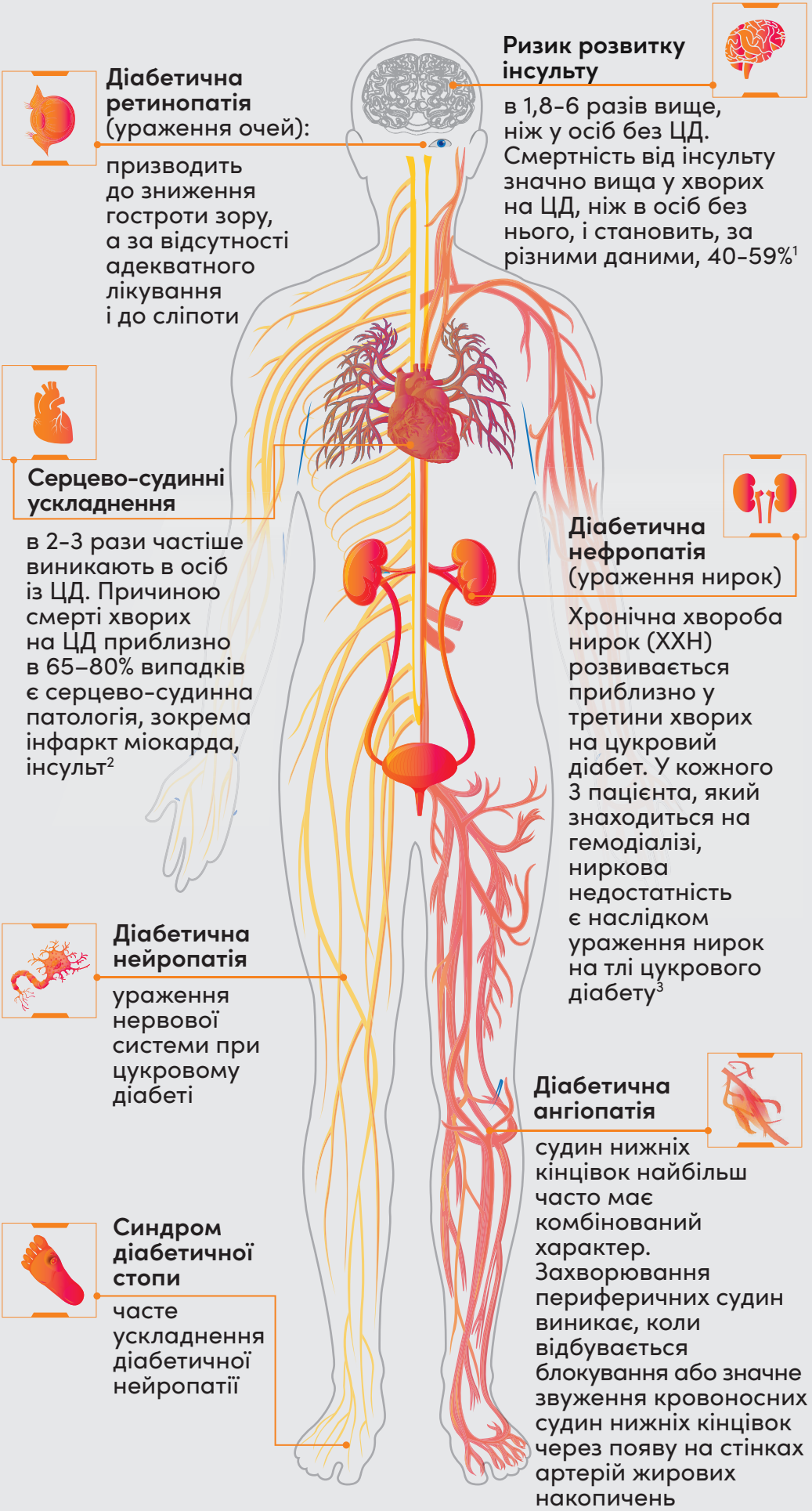
Деякі фактори ризику для цього типу діабету включають літній вік, надмірну вагу чи ожиріння, сімейний анамнез та наявність певного етнічного походження.

Тіло людини не реагує на інсулін та не використовує його належним чином. На пізніх стадіях може не виробляти достатньо інсуліну.



Дізнайтесь більше про механізми розвитку порушень вуглеводного обміну, різні типи цукрового діабету та наслідки підвищеного рівня цукру в крові





1. О.А. Галушко. Аналіз особливостей перебігу та лікування гострого інсульту у хворих на цукровий діабет. Медицина невідкладних станів. 2017; 4 (67): 7–11.
2. Paul Valensi. Безбольова ішемія міокарда у хворих із цукровим діабетом 2-го типу. Журнал "Внутрішня медицина". 2008; 4(10).
3. Диабетическая нефропатия: эпидемиология, патогенез, основные терапевтические направления. Здоров'я України. Нефрологія. 2016; 22 (395): 48–49.

ДІАГНОСТИКА

Показники вуглеводного обміну в нормі, а також за наявності цукрового діабету та предіабету виглядають наступним чином⁸:

	Діабет		
	≥7,0 ммоль/л	≥11,1 ммоль/л	≥6,5%
	Предіабет		
	5,6–6,9 ммоль/л	7,8–11,0 ммоль/л	5,7–6,4%
	Норма		
	<5,6 ммоль/л	<7,8 ммоль/л	<5,7%
	Глюкоза натще	Через 2 год. після їжі	HbA1c

СИМПТОМИ

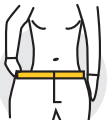
Часте сечовипускання



Сильна спрага та голод



Втрата ваги



Сухість шкіри



Більша ймовірність отримати шкірні та вагінальні інфекції



Рани або порізи, які загоюються дуже повільно або взагалі не загоюються



Відчуття постійної втоми

