

Необходимо контролировать уровень сахара в крови!

Контроль уровня сахара в крови — самый важный метод проверки эффективности мер по контролю диабета!

Как контролировать уровень сахара в крови

Уровень сахара в крови можно измерить с помощью глюкометра. Просто проколите палец и получите каплю крови. Глюкометр покажет Ваш текущий уровень сахара в крови. Таким образом можно проверять, соответствует ли уровень сахара в крови норме.

Эффективный контроль диабета

Для эффективного контроля диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы посредством регулярных инъекций правильно подобранной дозы инсулина. Однако вследствие изменения пищевых привычек (например, строгая диета) или физической нагрузки уровень сахара в крови может повышаться или понижаться.

Если **уровень сахара в крови резко повышается** (гипергликемия) и остается высоким, возникает риск необратимых повреждений внутренних органов и развития осложнений.

При **очень низком уровне сахара в крови** (гипогликемия) можно утратить важные функции, такие как способность нормально думать и работать.

Узнайте у Вашего врача Ваш целевой диапазон уровня сахара в крови и получите рекомендации о том, что делать в случае гипогликемического или гипергликемического состояния.

За дополнительной информацией и индивидуальной консультацией по диабету 2 типа обращайтесь к Вашему врачу.

Хотите узнать больше о диабете?

Посетите наш сайт:

www.diabetes.ascensia.com.ru

Предупреждение: данная брошюра не заменяет консультацию врача.

Источник: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Швейцария
www.diabetes.ascensia.com

Ascensia, логотип Ascensia Diabetes Care являются товарными знаками и (или) зарегистрированными товарными знаками компании Ascensia Diabetes Care Holdings AG (Асцензия Диабитис Кеа Холдингс АГ). © Ascensia Diabetes Care Holdings AG, 2019. Все права защищены. Дата подготовки: январь 2019 г.



Диабет 2 типа

Основная информация
для больных диабетом 2 типа



Диабет 2 типа

Жизнь с диабетом (сахарная болезнь)

Если у Вас диабет, Вы не одиноки. Миллионы людей в мире живут с диабетом. Это заболевание поддается лечению, и при правильной терапии с ним можно прожить долгую полноценную жизнь.

Диабет: что нужно знать?

Диабет — это заболевание, основным признаком которого является повышенный уровень сахара (глюкозы) в крови.

Диабет 1 типа — это заболевание, при котором организм не вырабатывает инсулин или вырабатывает его в недостаточном количестве. Инсулин необходим клеткам для всасывания глюкозы. Глюкоза поступает в организм из пищи и используется во всех клетках и органах для производства энергии.

Организм больных **диабетом 2 типа** может вырабатывать инсулин, однако клетки не реагируют на него должным образом. Другими словами, они невосприимчивы к инсулину. Сначала поджелудочная железа компенсирует это за счет увеличения выработки инсулина. Однако через некоторое время ее функция ослабевает, и она больше не может вырабатывать достаточное количество инсулина для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Причины и факторы риска диабета 2 типа

Точные причины диабета 2 типа неизвестны. Ученые доказали, что развитие диабета 2 типа связано с рядом факторов риска.

Эти факторы риска включают:

- гипергликемию, предиабет и (или) гестационный диабет в анамнезе;
- высокое артериальное давление;
- высокий уровень холестерина;
- наследственность и этническую принадлежность;
- семейный анамнез;
- лишний вес и ожирение;
- недостаточную физическую нагрузку;
- возраст.

Способы лечения диабета 2 типа

Диабет легко поддается лечению — достаточно лишь внести некоторые изменения в свой образ жизни. Существует множество способов контролировать диабет. С помощью здоровых привычек и лекарственных препаратов **можно взять уровень сахара в крови под контроль.**

- **Питание.** Составьте индивидуальную диету, по возможности с помощью квалифицированного диетолога.
- **Физические упражнения.** Ведите активный образ жизни.
- **Лекарства.** Принимайте лекарственные средства, которые Вам назначает врач.

Советы по здоровому образу жизни

1. Питание. Уровень сахара в крови можно контролировать с помощью пищевых привычек. Зная состав продуктов и блюд, намного легче контролировать их влияние на уровень сахара в крови.

При помощи диетолога Вам, возможно, придется немного изменить состав блюд и размер порции, однако ассортимент доступных для Вас продуктов останется неизменно большим!

- Вносите разнообразие! Ешьте разные блюда и продукты.
- Поддерживайте баланс! Разделите свой дневной рацион на несколько приемов пищи и не пропускайте их.
- Ешьте то, что Вам больше нравится! Овощи, цельнозерновые продукты, фрукты, обезжиренные молочные продукты, полезные жиры и нежирное мясо или рыба — Вы можете есть многие продукты.
- Ищите вдохновение! Существует большое количество кулинарных книг, содержащих множество идей для создания сбалансированного рациона, рецептов невероятно вкусных блюд и информацию о пищевой ценности продуктов.



2. Напитки. Не забывайте о напитках: они тоже могут влиять на уровень сахара в крови.

- Поддерживайте водный баланс! Лучше всего пить чистую питьевую воду.
- Вы любите чай или кофе? Если Вы пьете обычный чай или кофе (без добавок), то они могут стать частью Вашего здорового рациона с низким содержанием сахара.
- Переходите на диетические напитки! Большинство из них (такие как диетический чай или диетическая газированная вода) не содержат сахар, поэтому не влияют на уровень сахара в крови.
- Алкогольные напитки содержат калории и иногда сахар и поэтому могут оказывать влияние на уровень сахара в крови. Обратитесь к Вашему врачу, если у Вас есть вопросы об употреблении алкогольных напитков.

3. Физическая активность. Когда Вы двигаетесь, Ваше тело потребляет больше энергии и быстрее расходует сахар, чем в состоянии покоя. Поэтому любой вид физической нагрузки помогает снижать уровень сахара в крови. Выберите вид физической активности, которая Вам нравится. Так Вам будет легче придерживаться графика занятий. Если Вы не уверены в своем выборе, посоветуйтесь с врачом.

Примеры:

- активные виды спорта, такие как езда на велосипеде, ходьба и плавание;
- силовая тренировка;
- стретчинг, пилатес и йога;
- и никогда не забывайте о физической активности, с которой мы сталкиваемся в повседневной жизни (например, подъем по лестнице).

4. Не курите. Курение — это фактор риска для диабета. Оно также может повышать риск развития заболеваний сердца и (или) сосудов, например, высокого артериального давления.

5. Лекарства. Здоровое питание и физические упражнения — это хорошее начало для контроля диабета, и их может быть достаточно для решения этой задачи. Однако если этих мер недостаточно для нормализации уровня сахара в крови, Ваш врач может назначить Вам препараты для перорального применения и (или) инъекции инсулина.