

Простуда и Диабет: Руководство по безопасности

Как управлять уровнем сахара при ОРВИ и избежать тяжелых осложнений.

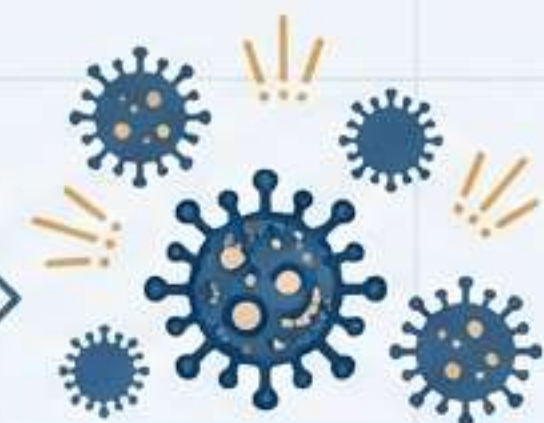


Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

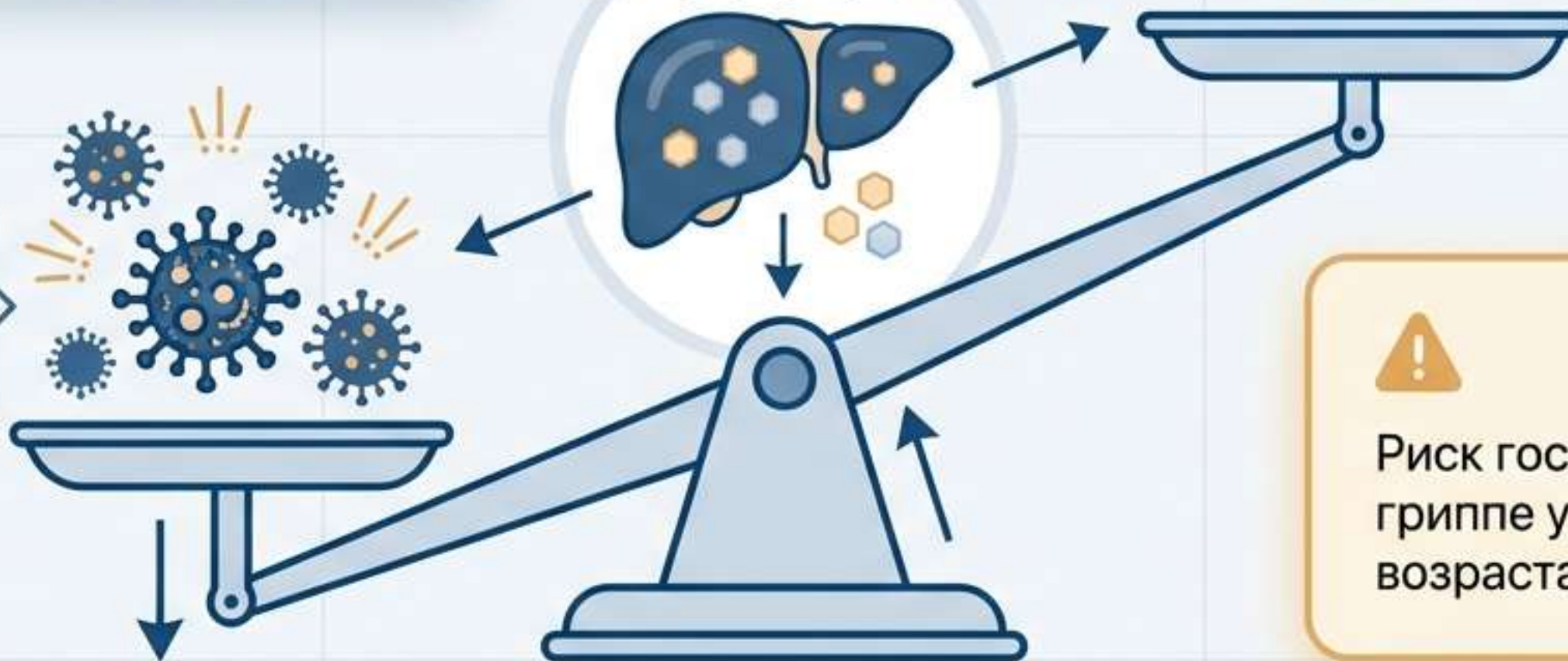
Почему сахар растет?

Организм воспринимает инфекцию как стресс. Выброс контринсулярных гормонов заставляет печень выделять запасы глюкозы, а действие инсулина блокируется.

Гормоны стресса
(кортизол, адреналин,
глюкагон)



Инсулин
(действие
блокируется)



Риск госпитализации при
гриппе у людей с диабетом
возрастает в 3–4 раза.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

Диабет 1 типа



Механизм

Организм начинает сжигать жир для энергии из-за абсолютной нехватки инсулина.

Главная угроза

Кетоацидоз (накопление токсичных кетоновых тел / ацетона).

Диабет 2 типа



Механизм

Резкое обезвоживание на фоне критически высоких показателей глюкозы (особенно у пожилых людей).

Главная угроза

Гиперосмолярная кома.

Оба состояния требуют немедленного медицинского вмешательства.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

Протокол СИУК: 4 правила "Больных дней"

[С]



Сахар

Частый мониторинг каждые 3-4 часа.

[У]



Углеводы

Особый питьевой и углеводный режим.

[И]



Инсулин

Никогда не прекращайте терапию.

[К]

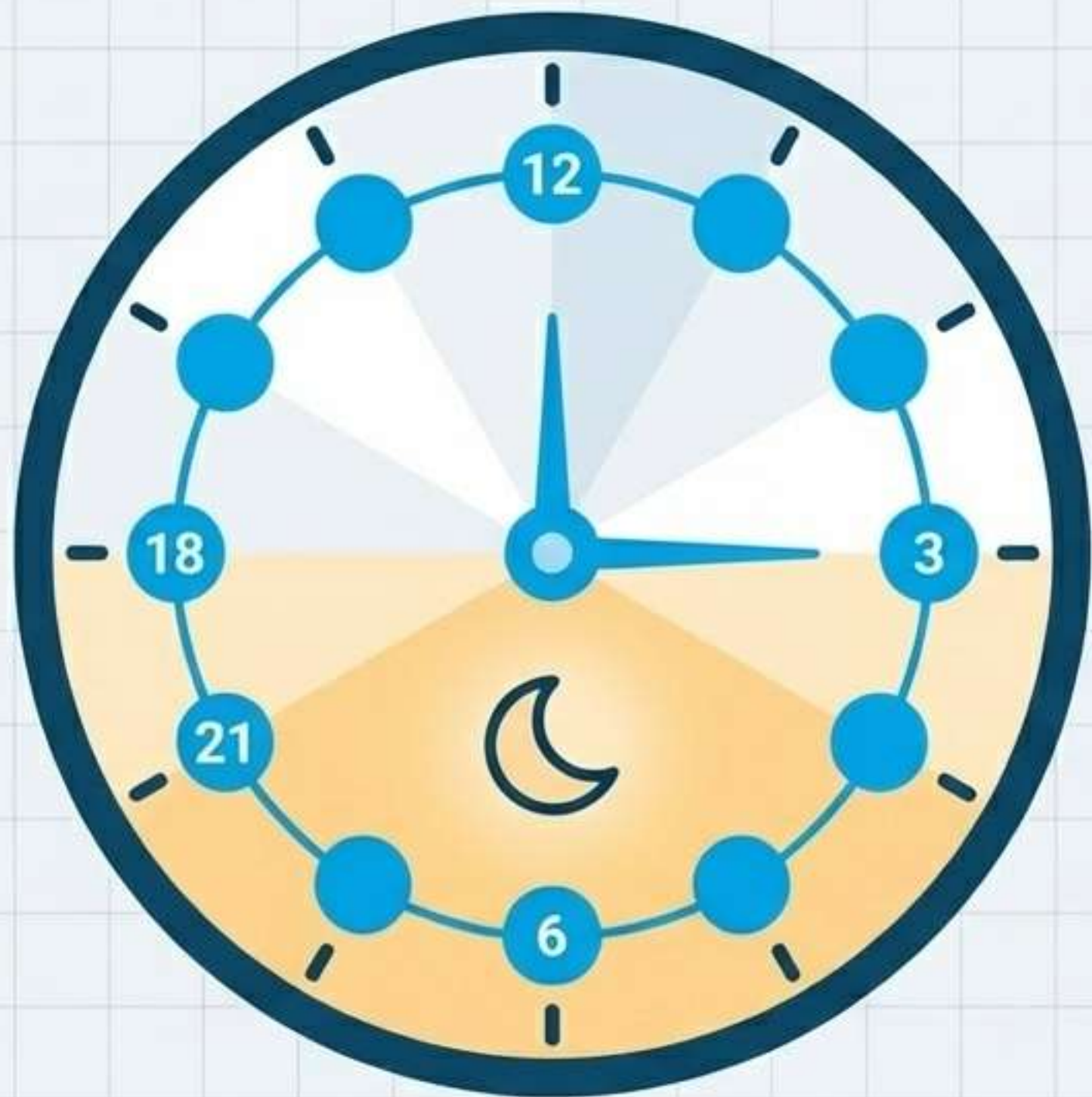


Кетоны

Тестирование мочи при высоких сахарах.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

[C] Сахар: Усиленный контроль



Измеряйте глюкозу каждые 3–4 часа.



Обязательный контроль в ночное время.



Важно: Сахар может повышаться даже при полном отсутствии аппетита и отказе от еды.



Ведите дневник: записывайте показатели сахара, температуру, дозы лекарств и время.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

[И] Инсулин: Базовая потребность

II ~~Pause~~

НИКОГДА не прекращайте вводить инсулин или принимать диабетические препараты, даже если вы ничего не едите!

Инсулинотерапия



Потребность в инсулине (коротком и продленном) часто возрастает. Врач может рекомендовать увеличить короткий инсулин на 10-20% (на снижение) каждые 3-4 часа при высоких сахарах.

Таблетки (2 тип)



При тяжелой инфекции может потребоваться временная отмена таблеток и переход на инсулин.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

Осторожно: Лекарства от простуды

СТОП / ИЗБЕГАТЬ



Сиропы от кашля и леденцы, содержащие сахар. (Ищите маркировку "без сахара").

ТРЕБУЮТ КОНТРОЛЯ



Мочегонные препараты, НПВС (жаропонижающие), глифлозины, метформин. (Могут влиять на почки и уровень сахара при обезвоживании).

ПРОДОЛЖАТЬ



Предписанный базовый инсулин.

[У] Углеводы и Жидкость: Правило одного стакана

Снижен аппетит /
Не можете есть твердую пищу?

> 13 ммоль/л

Какой уровень
сахара?

< 13 ммоль/л



Пейте воду, бульон, минеральную воду, регидрон.

Цель: вымыть токсины, не добавлять сахар.



Пейте сладкий чай, разведенный сок, рассасывайте карамель.

Цель: получить 40-50г углеводов каждые 3 часа во избежание гипогликемии.

Выпивайте 1 стакан жидкости каждый час.

Озвномтвѣльная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

[К] Кетоны: Индикатор интоксикации



Когда проверять:

Если уровень глюкозы превышает 13–15 ммоль/л, обязательно проверьте мочу на кетоновые тела с помощью тест-полосок.

Что это значит:

Наличие кетонов означает, что организму критически не хватает инсулина, и он начал разрушать собственные жиры.



Действие:

Требуются дополнительные инъекции короткого инсулина и безуглеводное питье (по согласованию с врачом).

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

Красные флаги: Когда вызывать скорую помощь



Рвота или диарея продолжаются более 4–6 часов (невозможность пить).



Сахар крови и кетоны остаются стабильно высокими, несмотря на дополнительные инъекции инсулина.



Затрудненное или учащенное дыхание (нехватка воздуха).



Резкая боль в животе, запах ацетона изо рта.



Сильная слабость, спутанность сознания, непреодолимая сонливость.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.

Превентивная защита



Ежегодная вакцинация от гриппа и пневмококка.



Тщательная гигиена рук и использование масок в эпидсезон.



Поддержание целевого уровня сахара в повседневной жизни.



Домашняя аптечка: всегда имейте запас тест-полосок (для глюкозы и кетонов) и инсулина минимум на месяц.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная консультация лечащего врача.



Диабет не должен ограничивать вашу жизнь!

Зная особенности своего организма и имея четкий план действий (СИУК), вы сможете безопасно преодолеть сезон простуд.

При первых признаках ОРВИ свяжитесь со своим эндокринологом для корректировки терапии.

Ознакомительная информация. Требуется обязательная индивидуальная консультация лечащего врача для назначения или изменения схемы лечения.