



10-я городская клиническая
больница г. Минска

Памятка для пациентов

Сахарный диабет и гастроэнтерит: Гид по больничным дням

Как сохранить контроль над уровнем сахара при
пищевых отравлениях и кишечных инфекциях.



Врач-эндокринолог Исачкина О.Н.

Скрытая угроза: Почему это сочетание так опасно?



Обычная
инфекция

+



Сахарный
диабет

=



**Экстремальная
потеря контроля**

Для человека с диабетом пищевое отравление или кишечная инфекция — это не просто несколько неприятных дней. Главная задача управления диабетом — поддержание стабильности. Гастроэнтерит разрушает этот баланс, запуская два критически опасных процесса.

Две крайности: Как инфекция ломает баланс

Риск гипогликемии (Низкий сахар)

Причина:



Тошнота и рвота мешают приему пищи. Лекарства и инсулин продолжают снижать глюкозу.

Опасность:



Острая угроза для мозга, риск потери сознания.

Особенность:



На фоне обезвоживания симптомы (дрожь, слабость) легко спутать с самой инфекцией.

Риск гипергликемии и ДКА (Высокий сахар)

Причина:



Инфекция — это стресс. Организм выбрасывает гормоны (кортизол, адреналин), блокирующие действие инсулина.

Опасность:



Накопление кетоновых тел и развитие диабетического кетоацидоза (ДКА) — жизнеугрожающего состояния.

Особенность:



Сахар может взлететь до критических значений, если пропустить дозу инсулина из-за рвоты.

Замкнутый круг обезвоживания



Ваш план действий: «Правило 4-х У»

Если вы заболели, не пускайте ситуацию на самотек.
Действуйте по алгоритму:



**Увеличьте
контроль**



**Употребляйте
жидкость**



**Управляйте
лечением**



**Узнайте, когда
звонить врачу**

Шаг 1: Увеличьте контроль



Измеряйте уровень сахара каждые 2–4 часа.

Выполняйте измерения даже ночью!



Если вы используете инсулин, регулярно проверяйте наличие кетонов в крови или моче с помощью тест-полосок.

Это критически важный индикатор риска кетоацидоза (ДКА).

Круглосуточный мониторинг глюкозы крови обеспечивает качественный контроль, безопасность и удобство.

Шаг 2: Употребляйте жидкость



Главное правило: Понемногу, но часто.

Пейте по 1-2 глотка каждые 10-15 минут.
Это поможет восполнить влагу, не провоцируя новый приступ рвоты.

Что пить (Зеленая зона) ✓

- ✓ - Вода
- ✓ - Регидратационные растворы (Регидрон - лучший выбор для электролитов)
- ✓ - Несладкие бульоны (куриный, овощной для восполнения солей)
- ✓ - Травяной чай без сахара

НИКОГДА не прекращайте прием инсулина или сахароснижающих препаратов без консультации с врачом! ✗

- ✗ - Сладкие газировки
- ✗ - Фруктовые соки

Шаг 3: Управляйте лекарствами (Золотое правило)



НИКОГДА не прекращайте прием инсулина или сахароснижающих препаратов без консультации с врачом!



Организму нужен инсулин для жизнедеятельности даже при полном отсутствии еды.



Корректируйте дозу строго согласно вашему личному «больничному плану», составленному с эндокринологом.



При высоком сахаре и наличии кетонов часто требуется дополнительный (корректирующий) инсулин.

Шаг 3: Питание (Плавное возвращение)

Если нет аппетита — не заставляйте себя есть. Начинайте этот путь только тогда, когда тошнота заметно ослабнет.



Жидкости и бульоны
(сохранение гидратации)



Несладкое
яблочное пюре
(легко усваивается)



Сухарики из белого
хлебо хлеба
(успокаивают
желудок)



Банан в небольшом
количестве (калий) и
овсяная каша на воде

Шаг 4: Узнайте, когда звонить в скорую

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью при появлении любого из этих признаков:



Время и Метрики

- ✓ - Рвота или диарея длятся более 6 часов.
- ⚠ - Температура выше 38.5°C держится более суток.
- ⚠ - Сахар стабильно выше 13-15 ммоль/л (несмотря на коррекцию).
- ✓ - Умеренные или высокие кетоны в крови/моче.



Физическое состояние

- ✓ - Признаки тяжелого обезвоживания: сухость во рту, запавшие глаза.
- ✓ - Учащенное сердцебиение.
- ⚠ - Спутанность сознания, невозможность ясно мыслить.
- ✓ - Сильная нетипичная слабость и сонливость.



При наличии этих симптомов домашнее лечение недопустимо!

Профилактика — лучшая стратегия

Предотвратить гастроэнтерит всегда проще, чем бороться с его последствиями при диабете.

Гигиена

Частое мытье рук с мылом (до еды и после туалета).

Вакцинация

Прививка от ротавирусной инфекции (детям) и ежегодная вакцинация от гриппа (который также может давать симптомы ЖКТ).



Безопасность пищи

Тщательное мытье овощей/фруктов, полная термообработка. Исключение сырых яиц, непастеризованного молока и просрочки.

Соберите свой «Экстренный набор» заранее

Не ищите эти вещи, когда вам уже плохо. Они всегда должны быть под рукой:



Глюкометр и запас тест-полосок
(для контроля каждые 2-4 часа)



Тест-полоски на кетоны
(кровь/моча)



Регидратационные препараты
(напр., Регидрон в порошках)



Термометр



Базовые безопасные углеводы
(сок, сахар – на случай резкой
гипогликемии)



Персональный «Больничный план»
(заранее согласованная с врачом
схема дозировок инсулина)

Контакты и Медицинское предупреждение






Важно: Данная статья носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.

Каждый случай индивидуален. Обязательно обсудите с вашим эндокринологом персональный план действий на случай болезни.

УЗ «10-я городская клиническая больница г. Минска»

Адрес: г. Минск, ул. Уборевича, д.73

-  Справка: +375 (17) 345-30-46
-  Регистратура приемного отделения (экстренные больные): +375 (17) 345-35-09
-  Платные услуги: +375 (17) 345-32-71 / +375 (44) 552-48-37