



# Самоконтроль глюкозы: Ваш путеводитель по жизни с диабетом

Пошаговые инструкции, разбор технологий и правила  
точных измерений.



**ВНИМАНИЕ!** Данная информация носит исключительно ознакомительный характер. Для подбора аппарата, расшифровки показателей и составления плана лечения обязательно требуется консультация и индивидуальное обучение у медицинского работника.

# Почему самоконтроль — это основа управления диабетом?

Регулярный контроль позволяет видеть, как ваш организм реагирует на еду, активность и стресс. Это ваш личный навигатор.



**Уверенность.**  
Спокойствие и контроль над своим самочувствием каждый день.



**Безопасность.**  
Предотвращение резких скачков (гипо- и гипергликемии).



**Питание.** Оценка реального влияния конкретных продуктов на ваш организм.

# Эволюция контроля: Глюкометр vs. Непрерывный мониторинг (НМГ)



## Глюкометр

- **Как работает:** Измеряет глюкозу в капиллярной крови. Требуется микропрокол пальца.
- **Тип данных:** Точечный результат («фотография» момента).
- **Роль:** Базовый, максимально точный инструмент. Должен быть всегда под рукой.



## Системы НМГ

- **Как работает:** Измеряет глюкозу в межтканевой жидкости. Датчик устанавливается на несколько дней.
- **Тип данных:** Непрерывный график и тренды («видео» процесса).
- **Роль:** Показывает скрытые скачки (например, ночью) и снижает необходимость частых проколов.

# Анатомия вашего помощника: Из чего состоит набор?



**Тест-полоски:**  
Чувствительный микроприбор. Вставляется в порт для считывания капли крови.



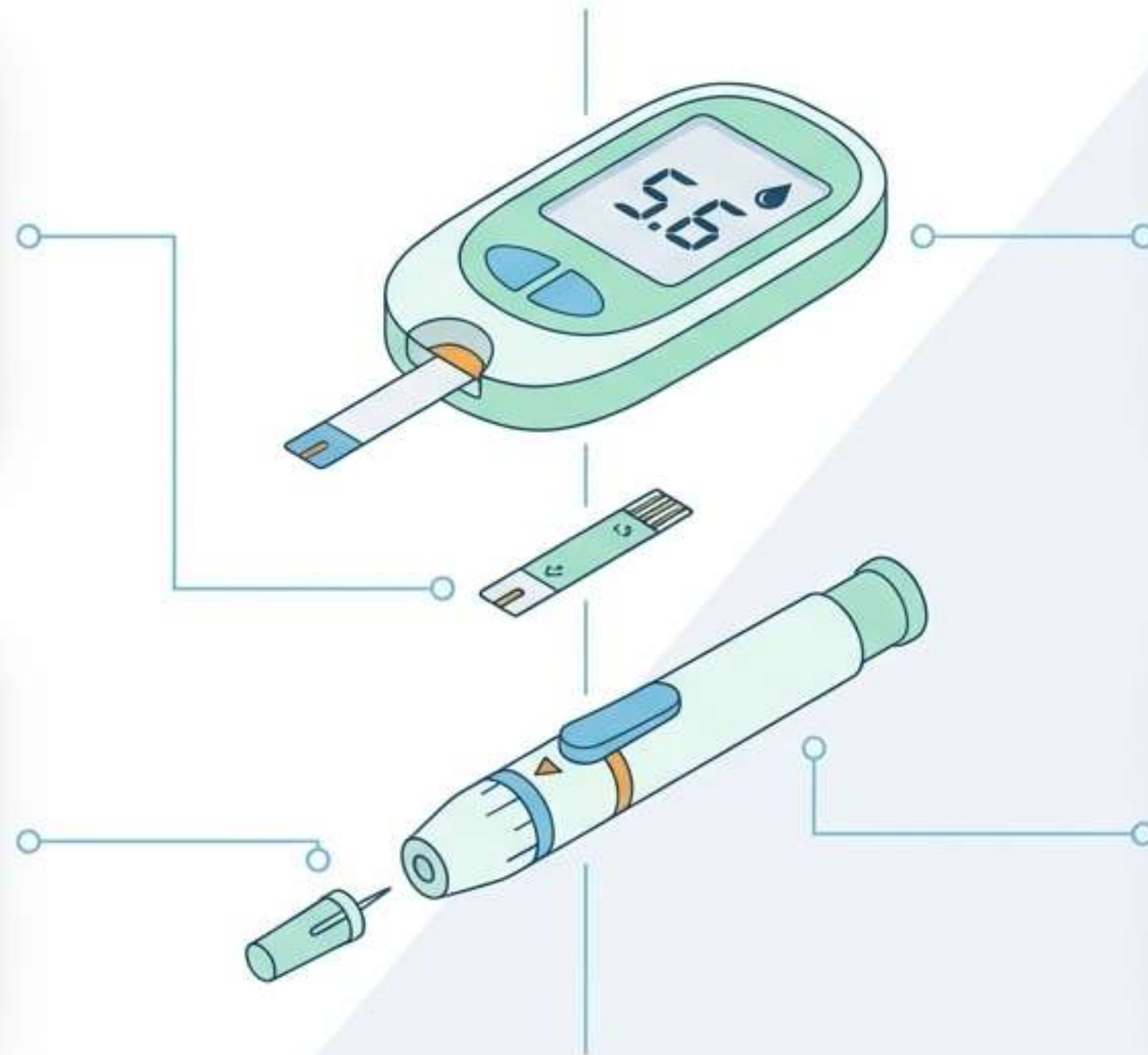
**Ланцет:**  
Одноразовый стерильный элемент, который вставляется в прокалыватель.



**Сам прибор:**  
Экран с крупными цифрами и порт для вставки тест-полоски.

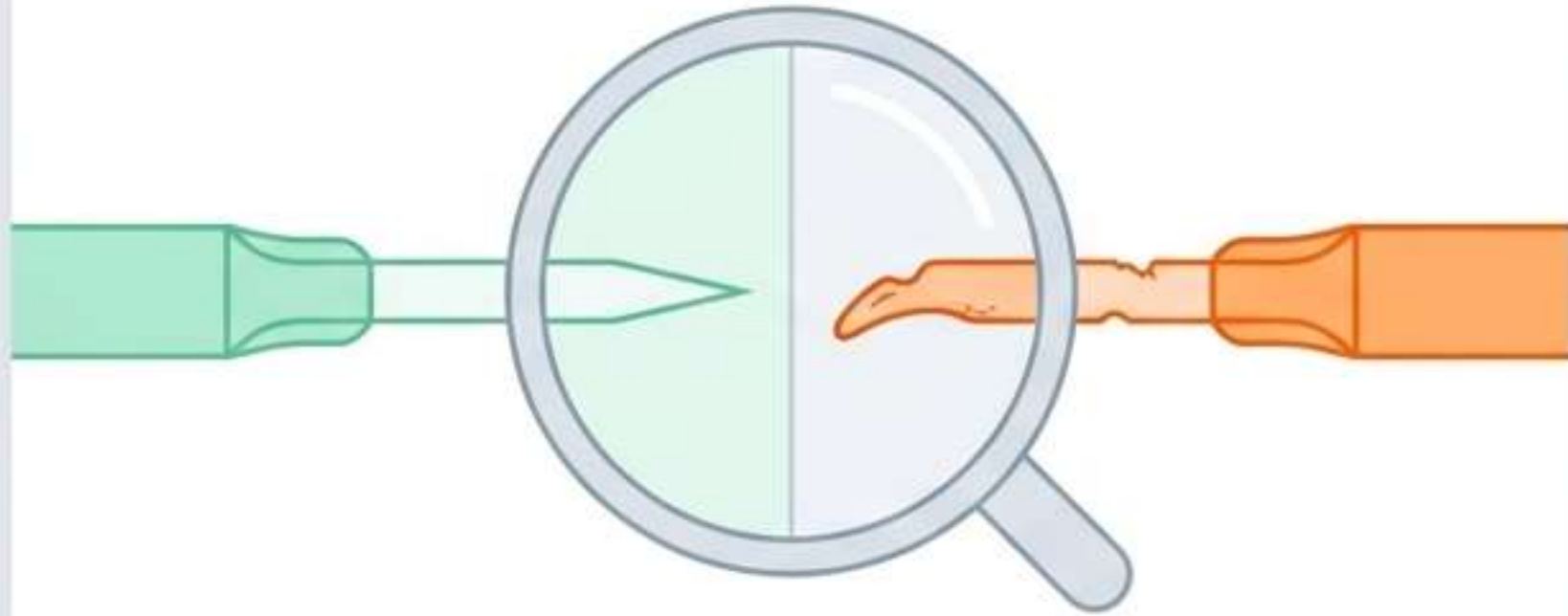


**Прокалыватель:**  
Автоматическое устройство с пружинным механизмом для быстрого и незаметного прокола.



# Золотые правила безопасности и комфорта

## Ланцеты



- **Правило:** В идеале — менять после каждого прокола (допустимо 1 раз в сутки). Никогда не передавайте свой прокалыватель другим!

**Почему это важно?** Острая игла делает прокол безболезненным. Затупившаяся игла рвет ткани, вызывает боль и оставляет синяки.

## Тест-полоски



- **Правило:** Хранить только в плотно закрытом оригинальном флаконе. Строго следить за сроком годности.

**Чего бояться?** Прямых солнечных лучей, высокой влажности (не хранить в ванной!) и переохлаждения (не оставлять зимой в машине).

# Подготовка к измерению (Шаг 0)



## Чистота и тепло

Вымойте руки теплой водой с мылом.

**Секрет:** Теплая вода улучшает кровообращение — каплю будет получить легче.

## Абсолютная сухость

Насухо вытрите руки чистым полотенцем.

**Внимание:** Оставшаяся вода разбавит каплю крови и исказит результат!

## Никакого спирта

Не протирайте палец спиртом или перекисью перед проколом.

**Почему?** Спирт сушит кожу, дубит ее и меняет химический состав капли крови.

# Пошаговый алгоритм измерения

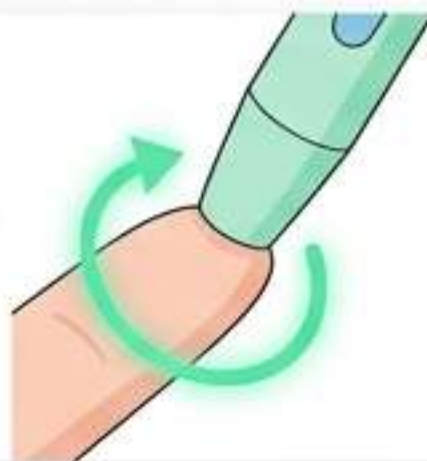
1



## Шаг 1: Вставка

Вставьте тест-полоску в порт до щелчка. Прибор включится автоматически.

2



## Шаг 2: Прокол

Приложите прокалыватель к боковой стороне подушечки пальца. Избегайте самого центра.

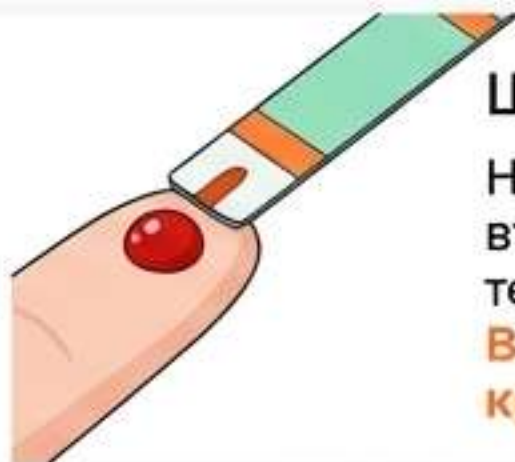
3



## Шаг 3: Первая капля

Осторожно смахните первую каплю сухой ватой. В ней содержится межтканевая жидкость.

4



## Шаг 4: Вторая капля

Нанесите сформировавшуюся вторую каплю на край тест-полоски.

**Важно: не выдавливайте кровь силой!**

5



## Шаг 5: Результат

Подождите от 10 до 60 секунд. Считайте результат и утилизируйте полоску.

# 4 ошибки, которые искажают результат

## Холодные руки



**Ошибка:** Прокол замерзших пальцев.

**Следствие:** Плохая циркуляция, приходится давить, выделяется тканевая жидкость.

**Решение:** Согреть руки в теплой воде.

## Сильное сдавливание



**Ошибка:** Выдавливание пальца силой для получения капли.

**Следствие:** Кровь смешивается с лимфой, результат неверен.

**Решение:** Слегка помассируйте палец от основания к фаланге до прокола.

## Остатки пищи



**Ошибка:** Не помыли руки после яблока или сладостей.

**Следствие:** Глюкометр измерит сахар с поверхности кожи, а не из крови.

**Решение:** Всегда мыть руки перед измерением.

## Несовпадение кодов



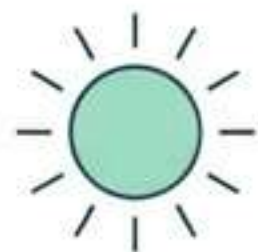
**Ошибка:** Использование неверно закодированных полосок.

**Следствие:** Прибор выдает техническую ошибку.

**Решение:** Сверять код на экране с флаконом.

# Ритм контроля: Как часто нужно измерять сахар?

(Точную частоту назначает только ваш лечащий врач в зависимости от типа диабета. Ниже приведены базовые ориентиры).



## Утро (Натошак)



Сразу после пробуждения.  
До еды и чистки зубов.  
Оценка стартового уровня.

## Перед едой



Позволяет оценить позицию организма перед приемом углеводов.

## Через 2 часа после еды



Показывает, как организм справился с пищей.  
Показатели должны стремиться к стартовым.

## Перед сном



Критически важно для предотвращения ночной гипогликемии (опасного падения сахара).

# Особые ситуации: Когда контроль нужно усилить



## Вождение автомобиля

Обязательно  
проверьте сахар  
до того, как сесть  
сесть за руль.  
Гипогликемия в дороге  
смертельно опасна.



## Болезнь

При ОРВИ,  
температуре или  
стрессе потребность  
организма меняется.  
Измерять нужно  
каждые 3–4 часа.



## Физические нагрузки

Спорт активно  
снижает уровень  
глюкозы. Замеры  
обязательны до,  
во время и после  
тренировки.



## Необычные ощущения

Слабость, дрожь,  
потливость, сильный  
голод — повод  
немедленно достать  
глюкометр.

# Полезные советы: Как сделать процесс комфортнее



## Чередуйте пальцы

Не колите постоянно один и тот же палец. Давайте коже отдохнуть. Используйте боковые поверхности разных пальцев обеих рук.



## Ведите дневник самоконтроля

Записывайте результаты или используйте глюкометры с Bluetooth. Графики помогут вашему врачу увидеть общую динамику и выявить проблемные продукты.



## Защищайте прибор

Носите глюкометр только в защитном чехле. Берегите контакты от пыли, а сам прибор — от резких перепадов температур.



## **Ваш глюкометр — это ключ к свободе**

Чем лучше вы освоите работу с прибором и поймете реакции своего организма, тем больше уверенности и свободы в образе жизни вы получите.

Поделитесь этой памяткой с близкими, чтобы они понимали ваши ежедневные процедуры и могли вас поддержать.

Напоминание: Информация носит ознакомительный характер. Регулярно посещайте плановые обследования и обязательно пройдите обучение у вашего лечащего врача-эндокринолога.