

# Жара и диабет: Руководство по безопасности летом



Как защитить свой организм, сохранить эффективность лекарств и избежать скрытых угроз при высоких температурах.

🕒 Время прочтения: 5 минут • 📖 Сохраните как памятку

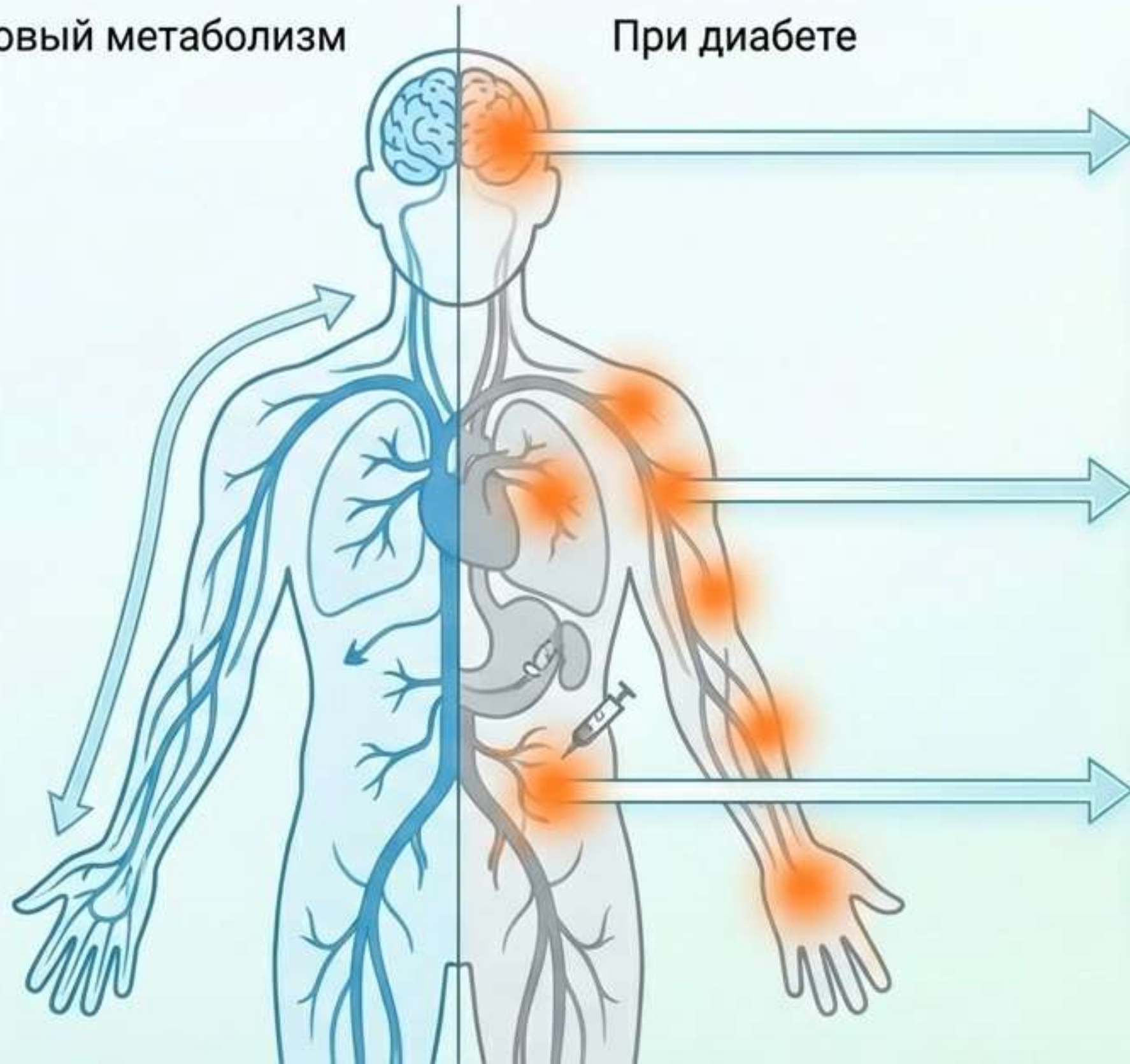
# Скрытая угроза: Как жара ломает контроль глюкозы



# Физиология перегрева при диабете

Здоровый метаболизм

При диабете



## Мозг:

Сниженное чувство жажды.  
(Особенно у пожилых людей — организм не просит воды, даже когда обезвожен).



## Нервы и сосуды:

Нарушенная терморегуляция.  
(Повреждение периферических нервов замедляет работу потовых желез и расширение сосудов).



## Кровоток:

Ускоренное всасывание.  
(Из-за расширения сосудов введенный инсулин распределяется слишком быстро, создавая риск гипогликемии).



# Факторы повышенного риска



## Пожилой возраст

Критически снижено естественное чувство жажды. Риск незаметного обезвоживания.



## Избыточный вес

Жировая ткань отдает тепло медленнее мышечной. Меньшая площадь поверхности тела относительно веса затрудняет охлаждение.



## Инсулинотерапия

Жара меняет скорость всасывания препарата, делая действие дозы непредсказуемым.



## Сердечно-сосудистые заболевания

Повышенная нагрузка на сердце из-за сгущения крови; повышенный риск инфаркта.

# Главная ловушка лета: Гипогликемия или Перегрев?

Гипогликемия



Тепловой удар

Острое чувство голода, дрожь в руках, бледность.

Общие СИМПТОМЫ

Усталость, головокружение, слабость, сильная потливость, нервозность, помутнение сознания.

Головная боль, отсутствие потоотделения (сухая кожа), тошнота, учащенное дыхание.

**Золотое правило:** При любом ухудшении самочувствия летом сначала измерьте уровень сахара в крови!

# Стратегия гидратации: опережайте жажду



## Можно



Чистая вода, несладкий чай, минеральная вода

## Опасно



Сладкие газировки, алкоголь, кофеин (энергетики) — они ускоряют обезвоживание. Очень холодные напитки (вызывают спазм сосудов).

# Защита лекарств и гаджетов от солнца



# Безопасный распорядок дня



## Monitoring Checklist



**Измерять сахар:** от 4-х раз в сутки (жара требует жесткого контроля).



**Измерять давление:** минимум 2 раза в сутки.



**Питание:** легкие, сбалансированные блюда, меньше жирного и жареного.

# Броня от жары: Кожа, Стопы и Гаджеты

**Голова и Глаза:** Носите головной убор с полями и солнцезащитные очки. Выбирайте свободную, светлую одежду из хлопка или льна.



**Кожа:** Используйте крем с SPF. Солнечные ожоги вызывают стресс организма и повышают сахар. Увлажняйте кожу кремами с мочевиной во избежание трещин.



**Диа-гаджеты:** Жара, пот и вода ослабляют пластыри. Используйте дополнительную фиксацию (кинезиотейпы, повязки) для сенсоров и канюль помп.



**Стопы:** Носите удобную, дышащую обувь. Никогда не ходите босиком по горячему песку, траве или асфальту — высок риск незаметных ожогов и травм диабетической стопы.



# Летний «Тревожный чемоданчик»



Бутылка воды  
(постоянный доступ к жидкости).



Глюкометр в термочехле  
(защита от перегрева).



Быстрые углеводы  
(Соки, леденцы, или гели  
от гипогликемии).



Влажные салфетки и пластыри  
(для очистки рук перед замером сахара).



Запасной инсулин  
(в изолированной термосумке).

## 6 Золотых правил летнего диабета

**1 Пейте на опережение.**  
Не ждите жажды, носите воду с собой.



**2 Охлаждайте, но не морозьте.**  
Инсулин и гаджеты прячьте от прямых лучей в термосумки.



**3 Берегите стопы.**  
Никаких прогулок босиком по раскаленной земле.



**4 Учащайте контроль.**  
Проверяйте сахар минимум 4 раза в день.



**5 Берегите стопы.**  
Никаких прогулок босиком по раскаленной земле.



**6 Симптомы = Замер.**  
При любой слабости или головокружении сначала проверьте глюкозу.





## **Врачебный контроль – ваш главный ресурс**

**для организации хорошего  
летнего отдыха с диабетом**

**Обсудите с вашим эндокринологом летнюю  
корректировку сахароснижающей терапии.**