Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как контролировать диабет во время болезни

В этом материале приводятся рекомендации о том, как контролировать диабет, когда вы плохо себя чувствуете. Он также поможет вам узнать, как подготовить все необходимое на случай болезни.

Следуйте этим рекомендациям, если у вас:

- простуда;
- грипп;
- инфекция;
- какое-либо заболевание или побочный эффект, который влияет на вашу способность принимать пищу и напитки.

## Что нужно сделать до болезни

Очень важно составить план действий заранее. Если вы подготовитесь до того как заболеете, вам будет проще ухаживать за собой, когда вы плохо себя чувствуете.

### Спланируйте дни болезни

Обсудите план ваших действий на случай заболевания с медицинским сотрудником, занимающимся лечением диабета. Медицинский сотрудник, занимающийся лечением диабета, — это врач, который контролирует уровень глюкозы (сахара) в крови. Вам предоставят дополнительную информацию по планированию дней болезни.

План действий на случай заболевания должен включать в себя нижеперечисленные инструкции.

- Когда обращаться к медицинскому сотруднику.
- Как часто нужно проверять уровень глюкозы в крови.
- Как принимать лекарства для лечения диабета.
- Какие безрецептурные лекарства можно принимать. Некоторые лекарства могут повышать уровень глюкозы в крови или влиять на действие лекарств, которые вы обычно принимаете. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.
- Нужно ли вам сдавать анализ мочи на кетоновые тела и когда это нужно делать.
- Когда следует звонить в службу экстренной медицинской помощи.

Составьте список всех ваших медицинских сотрудников с указанием номеров телефонов. Обязательно запишите, как вы можете связаться с ними в нерабочее время.

## Сделайте запас лекарств и всего необходимого

Когда ваш организм находится в состоянии стресса, уровень глюкозы может повыситься. Это может произойти и если вы заболели. Вам придется контролировать диабет более тщательно, чем обычно.

Важно поддерживать уровень глюкозы в крови в целевом диапазоне, даже если вы не можете есть или пить. Целевой диапазон — это когда уровень глюкозы не слишком высокий или не слишком низкий. Возможно, вам придется принимать больше лекарств, чем обычно.

У вас всегда должен быть запас лекарств и всего необходимого на несколько недель или больше. Примеры приведены ниже.

- Лекарства для лечения диабета и необходимые принадлежности, такие как:
    - Пероральные лекарства для лечения диабета. Это лекарства,

которые нужно глотать.

- Инъекционные лекарства для лечения диабета. Это лекарства, которые вводятся в виде уколов.
- Иглы для шприц-ручки с инсулином.

- Принадлежности для контроля, такие как:
  - тест-полоски для измерения уровня глюкозы в крови;
  - ланцеты;
  - тест-полоски для определения уровня кетоновых тел – Они вам потребуются, если:
    - у вас высокий риск развития диабетического кетоацидоза (diabetic ketoacidosis (DKA));
    - ваш медицинский сотрудник по лечению диабета рекомендует вам сдать анализ на кетоновые тела.
- Другие лекарства и необходимые принадлежности, такие как:
  - термометр;
  - лекарства от тошноты (ощущения подступающей рвоты), которые вам назначила ваша лечащая команда;
  - обезболивающие лекарства и лекарства от простуды, например acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil® и Motrin®);
  - лекарство от диареи (жидкий или водянистый стул), например loperamide (Imodium®) или bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol® и Kaopectate®);
  - лекарство от запоров (когда опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно), например milk of magnesia (Phillips'® Milk of Magnesia), polyethylene glycol (MiraLAX®) или bisacodyl (Dulcolax®);
  - лекарство от изжоги или расстройства желудка, например антациды (Mylanta® или Maalox®).

Перед приемом каких-либо безрецептурных лекарств проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником. Некоторые лекарства могут влиять на действие лекарств, которые вы обычно принимаете.

- _____

- _____

## Сделайте запас продуктов и напитков

У вас также должны быть продукты для быстрого и простого перекуса. Примеры приведены ниже.

- Соленые крекеры или крендели.
- Яблочное пюре без добавления сахара.
- Каши быстрого приготовления, например овсяная каша или пшеничная Cream of Wheat®.
- Консервированные супы.
- Бульон (обычный или с низким содержанием натрия) в упаковках, банках или пакетах.
- Пудинг быстрого приготовления или стаканчики с готовым пудингом.
- Обычное желе (с сахаром, а не с заменителем), например Jell-O®.
- Обычные безалкогольные напитки, например имбирный эль или Sprite®.
- Диетические безалкогольные напитки (безалкогольные напитки без содержания калорий), например диетический имбирный эль или Sprite без сахара.
- Электролитные напитки с содержанием калорий, например Gatorade® или vitaminwater®.
- Электролитные напитки без содержания калорий, например G-Zero или vitaminwater Zero.
- Фруктовый сок в пакетах или баночках.
- Чай.
- Диетические напитки для людей с диабетом, например Glucerna® или BOOST Glucose Control®.

# Что делать, когда вы заболели

- Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника, занимающегося лечением диабета, о том, как часто вам нужно проверять уровень глюкозы в крови.
- Соблюдайте указания вашего медицинского сотрудника по лечению диабета, связанные с приемом лекарств для лечения диабета.
- Достаточно отдыхайте.
- Сообщите о вашей болезни родственнику или другу. При необходимости они могут навещать вас, чтобы убедиться, что у вас все хорошо. Они должны знать, где найти список ваших медицинских сотрудников и их номеров телефонов.

## Прием пищи и питье

Старайтесь продолжать есть и пить много жидкости без калорий во время болезни. Если вы не можете есть обычную еду, часто ешьте небольшими кусочками и пейте маленькими глотками.

Старайтесь употреблять с пищей или жидкостями примерно 50 граммов углеводов каждые 3–4 часа во время бодрствования. Посмотрите на этикетку «Пищевая ценность продукта» (см. рисунок 1), чтобы узнать, сколько углеводов содержится в одной порции. Этикетки «Пищевая ценность продукта» также помогут вам сравнить пищевую ценность различных продуктов.

**Nutrition Facts**

8 servings per container

**Serving size** **2/3 cup (55g)**

**Amount per serving**

**Calories** **230**

| | % Daily Value* |
|---|---|
| **Total Fat** 8g | **10%** |
| Saturated Fat 1g | **5%** |
| *Trans* Fat 0g | |
| **Cholesterol** 0mg | **0%** |
| **Sodium** 160mg | **7%** |
| **Total Carbohydrate** 37g | **13%** |
| Dietary Fiber 4g | **14%** |
| Total Sugars 12g | |
| Includes 10g Added Sugars | **20%** |
| **Protein** 3g | |
| Vitamin D 2mcg | 10% |
| Calcium 260mg | 20% |
| Iron 8mg | 45% |
| Potassium 235mg | 6% |

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Рисунок 1. Где указана информация о содержании углеводов на этикетке «Пищевая ценность продукта»

## Профилактика обезвоживания

Обезвоживание — это недостаточное содержание жидкости в организме. Обезвоживание продолжительностью даже менее 24 часов может привести к развитию почечной недостаточности.

Во время болезни крайне важно употреблять достаточное количество жидкости. Старайтесь выпивать примерно 8–10 стаканов (объемом 8 унций (240 мл)) жидкости (около 2 литров) каждый день.

Если у вас появились какие-либо из этих признаков обезвоживания, немедленно обратитесь к вашему медицинскому сотруднику.

- Головокружение, особенно когда вы стоите.
- Более редкое, чем обычно, мочеиспускание.
- Моча темно-янтарного цвета.
- Более сильная жажда.
- Головная боль.
- Мышечные судороги.
- Сухость во рту или потрескавшиеся губы.
- Учащенное неритмичное сердцебиение.
- Потеря аппетита.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас наблюдается:

- Наблюдаются перечисленные выше признаки обезвоживания.
- Ваш уровень глюкозы в крови упал ниже 70 миллиграммов на децилитр (мг/дл). Для получения дополнительной информации о том, как контролировать низкий уровень глюкозы в крови, ознакомьтесь с материалом «Информация о гипогликемии (низком уровне сахара в крови)» (About Hypoglycemia (Low Blood Sugar)).
- Уровень глюкозы в крови превышает 250 мг/дл даже после приема более высоких доз лекарства в соответствии с указаниями вашего медицинского сотрудника, занимающегося лечением диабета.
- у вас поднялась температура до 100,4°F (38°C) и выше;
- В течение последних 4 часов у вас наблюдается рвота каждый раз после употребления жидкости.
- У вас рвота и/или диарея в течение более 6 часов.

- В течение последних 24 часов у вас наблюдается рвота каждый раз после употребления пищи.
- Вы считаете, что вы не сможете ухаживать за собой, и у вас нет кого-либо, кто мог бы вам помочь.

Вы можете принять одно из этих лекарств:

- Metformin (Glucophage®).
- Ингибитор SGLT-2, Сюда входят:
  - Invokana®;
  - Jardiance®;
  - Farxiga®;
  - Steglatro®.
- Лекарства, в состав которых входит metformin или ингибитор SGLT-2.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если вы принимаете одно из перечисленных выше лекарств и:

- у вас наблюдается непрекращающаяся рвота и/или диарея;
- вы употребляете гораздо меньше пищи и жидкости, чем обычно;
- вам назначена какая-либо операция;
- у вас инфекция;
- вы принимаете гораздо меньше инсулина, чем обычно.

Если вы являетесь пациентом центра MSK и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00, в выходные или праздничные дни, позвоните по номеру 212-639-2000.

# Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи

Позвоните своему медицинскому сотруднику и обратитесь в отделение неотложной помощи, если:

- Вам постоянно хочется спасть и вы не можете ясно мыслить. В этом случае кто-либо должен отвезти вас в отделение неотложной помощи и позвонить вашему медицинскому сотруднику.
- Ваш уровень глюкозы в крови опустился ниже 70 мг/дл, и вы не можете есть или пить, чтобы восстановить нормальный уровень.
- У вас наблюдаются признаки диабетического кетоацидоза, такие как:
  - фруктовый запах изо рта;
  - учащенное или затрудненное дыхание;
  - боль в брюшной полости (животе);
  - чувство растерянности;
  - средний или высокий уровень кетоновых тел в моче.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Manage Diabetes When You're Sick - Last updated on June 4, 2025
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center