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.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center