



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как справляться с диабетом во время болезни

В этом материале приводятся рекомендации о том, как справляться с диабетом, 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, при котором вам сложнее употреблять пищу и напитки, чем обычно.

## Что нужно делать до заболевания

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. Это медицинский сотрудник, который контролирует ваш 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 следует обращаться к медицинскому сотруднику.
- Как часто следует проверять уровень глюкозы в крови.
- Как следует принимать лекарства для лечения диабета.
- Какие безрецептурные лекарства (лекарства, которые можно приобрести без рецепта) вы можете принимать. Некоторые лекарства могут повышать уровень глюкозы в крови или влиять на действие лекарств, которые вы обычно принимаете.
- 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 укажите, как можно связаться с ними в нерабочее время.

## **Сделайте запас лекарств и всего необходимого**

Когда ваш организм находится в состоянии стресса, в том числе при болезни, уровень глюкозы может быть повышенным. Вам будет необходимо контролировать диабет более тщательно, чем обычно.

Вам может потребоваться увеличить обычную дозу лекарства, чтобы поддерживать нужный уровень глюкозы в крови, даже если вы не можете есть или пить. У вас всегда должен быть запас лекарств и всего необходимого на несколько недель или больше. Их примеры приведены ниже.

- Лекарства для лечения диабета и необходимые принадлежности, такие как:
  - пероральные лекарства для лечения диабета (лекарства, которые нужно глотать);
  - инъекционные лекарства для лечения диабета (лекарства, которые вводятся с помощью 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 потребуются вам, если у вас высокий риск диабетического кетоацидоза (diabetic ketoacidosis (DKA)) или если медицинский сотрудник, занимающийся лечением диабета, скажет вам пройти анализ на кетоновые тела.
- Другие лекарства и необходимые принадлежности, такие как:
  - термометр;
  - лекарства от тошноты (ощущения подступающей рвоты), которые вам назначила ваша медицинская бригада;
  - обезболивающие лекарства и жаропонижающие средства, например acetaminophen (Tylenol®) или ibuprofen (Advil® и Motrin®);
  - лекарства от диареи (жидкого или водянистого стула), например loperamide (Imodium®) или bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol® и Kaopectate®);
  - лекарства от запора (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно), например гидроксид магния (Phillips'® Milk of Magnesia), полиэтиленгликоль (MiraLAX®), или bisacodyl (Dulcolax®);
  - лекарства от изжоги или расстройства желудка, например антациды (Mylanta® или Maalox®).

Перед приемом любых безрецептурных лекарств консультируйтесь с вашим 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. Их примеры приведены ниже.

- Соленые крекеры или крендели
- Яблочное пюре без добавления сахара
- Каши быстрого приготовления из злаковых, например овсяная каша или 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 калорий), например диетический имбирный эль или Sprite без сахара
- Обычные напитки с электролитами, например Gatorade® или vitaminwater®
- Диетические напитки с электролитами, например G-Zero или vitaminwater Zero
- Фруктовый сок в коробках или баночках
- Чай
- Питательные 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, занимающегося лечением диабета, по приему 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. Информация о содержании углеводов в порции пищи или напитка приводится на этикетке, в таблице пищевой ценности (см. рисунок 1). Таблица пищевой ценности также поможет вам сравнивать информацию о пищевой ценности различных продуктов.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 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, длящееся 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 или 240 мл) жидкости (около 2 литров) каждый день.

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

- Головокружение, особенно когда вы стоите
- Более редкое, чем обычно, мочеиспускание
- Моча темно-янтарного цвета
- Более сильная, чем обычно, 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 наблюдается что-либо из нижеперечисленного:

- Наблюдаются перечисленные выше признаки обезвоживания.
- Ваш уровень глюкозы в крови упал ниже 70 миллиграммов на децилитр (мг/дл). Для получения информации о том, как справиться с низким уровнем глюкозы в крови, ознакомьтесь с материалом *Информация о гипогликемии (пониженном содержании сахара в крови)* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar)).
- Ваш уровень глюкозы в крови постоянно выше 250 мг/дл, даже после приема большой дозы лекарства в соответствии с инструкциями вашего медицинского сотрудника, занимающегося лечением диабета.
- У вас температура выше 100,4 °F (38 °C).
- В течение последних 4 часов у вас наблюдается рвота каждый раз после употребления жидкости.
- У вас наблюдается рвота, диарея или и то, и другое 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.

Позвоните вашему медицинскому сотруднику, занимающемуся лечением диабета, если вы принимаете metformin (Glucophage®), ингибитор SGLT-2 (Invokana®, Jardiance®, Farxiga® либо Steglatro®) или лекарство, содержащее metformin либо SGLT-2, а также:

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

## **Когда следует обращаться в пункт неотложной помощи**

Помимо звонка вашему медицинскому сотруднику, обратитесь в пункт неотложной помощи в следующих случаях.

- Вы не можете ясно мыслить. В этом случае кто-либо должен отвезти вас в пункт неотложной помощи и позвонить вашему медицинскому сотруднику.
- Ваш уровень глюкозы в крови сильно опустился (ниже 70 мг/дл), а вы не можете есть или пить, чтобы восстановить нормальный уровень.
- У вас наблюдаются признаки диабетического кетоацидоза, такие как:
  - фруктовый привкус во рту с учащенным или затрудненным дыханием;



- боль в брюшной полости (животе);
- спутанность сознания;
- средний или высокий уровень кетоновых тел в моче.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How to Manage Your Diabetes When You're Sick - Last updated on September 29, 2021  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center