



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

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. 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.

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 у вас появились следующие симптомы:

- 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 *Простое правило для нормализации пониженного уровня сахара в крови* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/simple-rule-treating-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.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

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

How to Manage Your Diabetes When You're Sick - Last updated on October 5, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center