



КОНТРОЛИРУЙТЕ ДИАБЕТ ПРАВИЛЬНО

У МЕНЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ФИО

Адрес

Телефон

Год рождения

Если я потерял сознание или у меня лихорадочное состояние, это связано с сахарным диабетом. Пожалуйста, вызовите скорую помощь или позвоните по телефону



СВЕДЕНИЯ ОБО МНЕ:

ФИО
Адрес
Город
Телефон



В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОНИТЕ:

ФИО
Телефон



МОИ ЦЕЛИ В КОНТРОЛЕ ДИАБЕТА

Сахар крови до еды ммоль/л
Сахар крови через 2 часа после еды ммоль/л



МОИ ПОКАЗАТЕЛИ

НbA1c (Гликированный гемоглобин) сейчас ммоль/л
Мой целевой НbA1c ммоль/л



МОЯ ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ

Дата:
.....
.....
.....
.....
Дата:
.....
.....
.....
.....



НУЖНА ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ПАЦИЕНТУ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА?

В достижении вашего целевого уровня гликемии вам помогут диета, физическая нагрузка и прием сахароснижающих препаратов. Физические нагрузки являются полноценным самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2 типа. Чем это объясняется?

Во – первых, работающие мышцы активно поглощают из крови сахар, за счет чего его уровень в крови снижается;

Во- вторых, при физической нагрузке увеличивается расход энергии, и если такая нагрузка достаточно интенсивная и регулярная, в ход идут энергетические запасы (то есть жир) и снижается вес тела;

В-третьих, физическая нагрузка непосредственным образом, а не только снижением веса, положительно воздействует на основной дефект при сахарном диабете 2 типа — сниженную чувствительность к инсулину.

Рекомендации для всех:

- Если человек начинает «с нуля», их продолжительность должна возрастать постепенно с 5-10 мин до 45-60 мин. Доступной для всех является ходьба (прогулки в комфортном темпе) продолжительностью 45-60 мин. Подходящие виды физической активности: плавание, велосипед.

В достижении вашего целевого уровня гликемии вам помогут диета, физическая нагрузка и прием сахароснижающих препаратов. Физические нагрузки являются полноценным самостоятельным методом лечения сахарного диабета 2 типа. Чем это объясняется?

Во – первых, работающие мышцы активно поглощают из крови сахар, за счет чего его уровень в крови снижается;

Во- вторых, при физической нагрузке увеличивается расход энергии, и если такая нагрузка достаточно интенсивная и регулярная, в ход идут энергетические запасы (то есть жир) и снижается вес тела;

В-третьих, физическая нагрузка непосредственным образом, а не только снижением веса, положительно воздействует на основной дефект при сахарном диабете 2 типа — сниженную чувствительность к инсулину.

Рекомендации для всех:

- Если человек начинает «с нуля», их продолжительность должна возрастать постепенно с 5-10 мин до 45-60 мин. Доступной для всех является ходьба (прогулки в комфортном темпе) продолжительностью 45-60 мин. Подходящие виды физической активности: плавание, велосипед.
- Важна регулярность физических нагрузок (не реже 3 раз в неделю). Польза физических нагрузок иссякает в случае длительных пауз.
- Надо учитывать, что значительные физические нагрузки у многих людей могут иметь место и вне занятий физкультурой или спортом. Это например, генеральная уборка квартиры, ремонт, работа в саду, огороде и т.д. Все эти нагрузки также требуют тщательного контроля сахара.

Предосторожности в отношении физических нагрузок:

- Необходима осторожность при сопутствующих заболеваниях (ишемическая болезнь, гипертоническая болезнь), а также при осложнениях диабета (ретинопатия, нейропатия, нефропатия).
- Тревожным сигналом являются любые неприятные ощущения при физических нагрузках: головокружение, одышка и т.д. Их не следует преодолевать, надо прекратить занятия и, возможно, посоветоваться с врачом.
- Если вы получаете сахароснижающие препараты, на фоне физической активности возможны гипогликемии. Они могут возникать как в процессе нагрузки, так и через несколько часов после нее! Во время нагрузки необходимо иметь при себе сахар или фруктовый сок на случай гипогликемии.
- Высокий уровень сахара крови служит основанием для того, чтобы отложить нагрузки. В связи с этим, самоконтроль перед началом нагрузок очень желателен.
- Так как при физической активности сильно возрастает нагрузка на ноги, увеличивается опасность травмирования (потертости, мозоли). Обувь для занятий должна быть очень удобной. Обязательно нужно осматривать ноги после физических нагрузок.



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес



МОЙ ДНЕВНИК

Дата	Глюкоза в крови							
	Завтрак		Обед		Ужин		На ночь	В др. время
	До	После	До	После	До	После		
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								
Пн								
Вт								
Ср								
Чт								
Пт								
Сб								
Вс								

Примечания

.....

.....

Месяц Вес

Материал предназначен для широкой аудитории. Информация, представленная в данном материале, не представляет собой и не заменяет консультацию врача. Необходимо получить консультацию врача
000 «АстраЗенка Фармасьютикалс» Россия, 123112, Москва, 1-ый Красногвардейский проезд, дом 21, стр. 1. Тел.: +7 (495) 799 56 99, факс: +7 (495) 799 56 98. www.astrazeneca.ru

Список источников по терапевтическому обучению пациентов с СД 2 типа 1. Анциферов М.Б., Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мартынов В.Л. / Организация обучения больных сахарным диабетом 2 типа в школах диабета. / Москва, ЦНИИОИЗ, 2000. 2. Анциферов М.Б., Майоров А.Ю., Суркова Е.В., Мартынов В.Л., под ред. И.И. Дедова. Структурированные программы обучения больных сахарным диабетом. М., 2003. 3. Галстян Г.Р. Оценка эффективности программы лечения и обучения для больных инсулинзависимым сахарным диабетом: клинические, метаболические и медико-социальные аспекты. Автореферат дисс. канд. мед. наук. М., 1993. 4. Дедов И.И., Анциферов М.Б., Галстян Г.Р., Майоров А.Ю., Суркова Е.В. Обучение больных сахарным диабетом. – М., Берет, 1999. 5. Дедов И.И., Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Галстян Г.Р., Токмакова А.Ю. Терапевтическое обучение больных сахарным диабетом. – М., Реафарм, 2004. 6. Дедов И.И., Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Галстян Г.Р., Токмакова А.Ю. / Основы терапевтического обучения в диabetологии. ГУП «Медицина для Вас», –М., 2005. 7. Майоров А.Ю., Суркова Е.В., Галстян Г.Р., Токмакова А.Ю., Мельникова О.Г. Структурированная программа обучения больных сахарным диабетом 2 типа на инсулинотерапии (с набором плакатов и карточек продуктов). –М., 2006. 8. Майоров А.Ю., Суркова Е.В., Галстян Г.Р., Цибулина Л.В. Современные подходы к инсулинотерапии при сахарном диабете 2 типа. Сахарный диабет №4, с. 51–57, 2003. 9. Мельникова О.Г., Подмогаева Е.А., Суркова Е.В., Курцева Т.Г., Николаева В.В., Анциферов М.Б. Обучение больных сахарным диабетом: психологический анализ. Сахарный диабет № 4, с. 60–64, 2002. 10. Общее руководство по лечению сахарного диабета 2 типа. Международная диабетическая федерация, 2007. 11. Суркова Е.В., Майоров А.Ю. Обучение больных сахарным диабетом. Руководство для медицинских сестер. ГУП «Медицина для Вас», –М., 2007. 12. Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Галстян Г.Р., Токмакова А.Ю. под ред. Дедова И.И. Обучение больных сахарным диабетом. Руководство для эндокринологов. ГУП «Медицина для Вас», – М., 2007. 13. Шестакова М.В., Суркова Е.В., Майоров А.Ю. Обучение больных сахарным диабетом 2 типа. Руководство для врачей общей практики. ГУП «Медицина для Вас». –М., 2007.

RU-8332. Дата одобрения 16.09.2020. Дата истечения 15.09.2022.