

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА. САМОКОНТРОЛЬ

*(памятка для населения)*



Самоконтролем при сахарном диабете называют самостоятельное определение больным содержания сахара в крови (и/или моче).

Именно в процессе такого самоконтроля приходит правильное понимание своего заболевания, и вырабатываются навыки по управлению диабетом.

Основной целью в лечении диабета является постоянное поддержание нормального уровня сахара в крови.

Традиционный контроль уровня сахара крови: только натошак и, как правило, не чаще одного раза в месяц, никак нельзя признать достаточным.

К счастью, в последние годы создано множество высококачественных средств экспресс-определения сахара крови или мочи (тест-полосок и глюкометров).

**Смысл самоконтроля – не только в периодической проверке уровня сахара крови, но и в правильной оценке результатов, в планировании определенных действий, если цели по показателям сахара не достигнуты.**

Как показывает врачебный опыт, нередки случаи, когда больные, располагающие лучшими средствами самоконтроля проводят самоконтроль не вполне продуктивно.

Пример 1. Определение уровня сахара крови один раз в две недели – месяц и только натошак (по образцу, принятому в поликлинике). Даже если показатели укладываются в удовлетворительные пределы, такой самоконтроль никак нельзя назвать достаточным: определения слишком редкие, к тому же полностью выпадает информация об уровне сахара крови в течение дня!

Пример 2. Частый контроль, несколько раз в день, в том числе после еды. При этом результаты в течение длительного времени постоянно неудовлетворительные – выше 9 ммоль/л. Такой самоконтроль, несмотря на его высокую частоту, тоже никак нельзя назвать продуктивным, так как не поддерживается оптимальный уровень сахара в крови.

### **Виды самоконтроля**

Итак, больной может самостоятельно определять сахар крови или сахар мочи.

Сахар мочи определяют по *тест-полоскам* без помощи приборов, сравнивая окрашивание смоченной мочой полоски с цветовой шкалой, имеющейся на упаковке. Чем интенсивнее окрашивание, тем выше содержание сахара в моче.

**Но!** стоит иметь в виду, что в моче сахар появляется лишь при уровне его в крови больше 10 ммоль/л, и больной не может быть спокоен,

даже если результаты измерений сахара в моче всегда отрицательные. Ведь сахар крови при этом может находиться и в нежелательных пределах: 8-10 ммоль/л.

Другим недостатком самоконтроля сахара мочи является невозможность определить гипогликемию. Отрицательный результат на содержание сахара в моче может соответствовать как нормальному или умеренно повышенному, так и пониженному уровням сахара крови.

Подводя итог сказанному, можно сделать заключение о том, что самоконтроль содержания сахара в моче является недостаточно информативным для полной оценки компенсации диабета, однако при недоступности самоконтроля уровня сахара крови это все-таки лучше, чем ничего!

Для определения сахара крови имеется два вида средств: так называемые «*визуальные*» *тест-полоски*, работающие так же, как полоски для мочи (сравнение окраски с цветовой шкалой), а также компактные приборы – *глюкометры*, выдающие результат измерения уровня сахара в виде цифры на экране-дисплее.

Самоконтроль уровня сахара крови обходится больному дороже, он требует более сложных манипуляций (нужно проколоть палец для получения крови, удобно расположить прибор и т.д.), зато информативность его исчерпывающая. Приборы-глюкометры и тест-полоски к ним стоят дороже визуальных тест-полосок, хотя, по некоторым данным, последние по точности определения не уступают первым. В настоящее время выбор средств самоконтроля очень велик; постоянно появляются новые приборы, совершенствуются старые модели.

### **Режим самоконтроля**

**Результаты самоконтроля всегда лучше записывать** (с указанием даты и времени, а также любых примечаний на Ваше усмотрение). Даже если Вы используете глюкометр с памятью, бывает удобнее и для собственного анализа, и для обсуждения с врачом использовать более подробные записи.

**Режим самоконтроля должен приближаться к следующей схеме:**

- Определение содержания сахара в моче после еды 1-7 раз в неделю, если результаты постоянно отрицательные (сахара в моче нет).
- Если определяется сахар в крови, частота должна быть такой же, но проводить определения следует как перед едой, так и через 1-2 часа после еды.

- Если компенсация диабета неудовлетворительная, определения сахара крови учащают до 1-4 раз в день (одновременно проводится анализ ситуации, при необходимости – консультация с врачом).

- Определение содержания сахара в крови 4-8 раз в день в период сопутствующих заболеваний, существенных перемен образа жизни, а также во время беременности.

В заключение следует отметить, что желательно периодически обсуждать технику (лучше с демонстрацией) самоконтроля и его режим со своим врачом, а также соотносить его результаты с показателем гликированного гемоглобина (HbA1c).

Уровень гликированного гемоглобина имеет смысл определять в дополнение к самоконтролю сахара крови (мочи) не чаще 1 раза в 3-4 месяца.

**Особенности диабета, как хронического заболевания, помимо знаний, требуют активной позиции человека.**

**При диабете нельзя всю ответственность за течение заболевания передать врачу.**

**Наибольшего успеха в жизни с диабетом достигают обученные люди, принимающие активное участие в контроле заболевания!**

**Составитель: Аллабердина Д.У. - врач-эндокринолог ГКУЗ РБ РКБ №2**

