



Време е да поставим диабета под контрол



променяме диабета





Да научим повече за захарния диабет

Захарният диабет е хронично прогресиращо заболяване, което оказва влияние върху много органи и системи в човешкия организъм. При него нивата на кръвната захар са повишени - **над 7.0 ммол/л** на гладно при норма до 6.1 ммол/л.

Високата кръвна захар уврежда малките и големите кръвоносни съдове, което води до редица усложнения като ретинопатия, невропатия, ампутации на долни крайници, албуминурия, бъбречна недостатъчност, сърдечносъдови проблеми, като инфаркт и инсулт. Затова добрият контрол на диабета е от изключително значение.

Добър контрол на захарния диабет

Основната цел при лечението на захарния диабет е постигането на стойности на кръвната захар, които са максимално близки до тези при хората без диабет.

Показателите, които трябва да се проследяват при хора със захарен диабет са кръвната захар сутрин на гладно, 1-2 часа след хранене и гликирания хемоглобин.

Кръвната захар на гладно се измерва след 8-12 часов интервал без прием на храна и течности с изключение на вода. Това обикновено е сутрешната кръвна захар преди закуска.

Препоръки за добър гликемичен контрол*

- Кръвна захар на гладно:
под 7.2 ммол/л
- Кръвна захар 1-2 часа след началото на хранене:
под 10 ммол/л
- Гликиран хемоглобин (HbA_{1c} отразява средните нива на кръвната захар за изминалите два-три месеца):
под 7%

Други показатели за контрол при захарния диабет

Другите важни показатели за добрия контрол на захарния диабет са стойностите на липидите, кръвното налягане, телесното тегло.

Прицелни нива на холестерола при хора със захарен диабет

LDL холестерол

под 2.5 ммол/л (1.8 ммол/л при хора с диабет и висок риск от сърдечносъдови заболявания)

HDL холестерол

над 1.2 ммол/л за жени

над 1.0 ммол/л за мъже

Триглицериди

под 1.7 ммол/л

Общ холестерол

под 4.8 ммол/л

Прицелни нива на кръвното налягане при хора с диабет**

под 130/80 mmHg

Прицелни нива на телесното тегло при хора с диабет

Препоръчва се постигане на нормално телесно тегло, което се характеризира с Индекс на телесна маса по-малък или равен на 25.0 кг/м². Индексът се изчислява чрез разделянето на теглото в килограми на ръста на човека в метри на квадрат. При пациентите със затлъстяване се препоръчва редукция на килограмите с 5-10 на сто от изходното тегло.

Важно

Целите за добър контрол за всеки човек с диабет са индивидуални и се определят от състоянието му и неговите желания и възможности. Те трябва да се обсъдят с неговия лекуващ лекар.

*ADA Standards of Medical Care in Diabetes 2019; ADA/EASD position statement 2012. За повечето възрастни, небременни пациенти със захарен диабет. Целите трябва да бъдат индивидуализирани. Кръвна захар преди храна 4.4-7.2 mmol/l. **2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension; При лица със захарен диабет. Не по-ниски от <120/70 mmHg. При пациенти над 65 години целите за систолно артериално налягане могат да бъдат 130-139.

Когато кръвната захар не е в норма

При влошен гликемичен контрол са налице повишена кръвна захар - хипергликемия, или понижена кръвна захар - хипогликемия.

И двете състояние са опасни за здравето и водят до редица усложнения. Затова всеки човек с диабет трябва да се стреми към постигането на добър контрол. Причините, поради които човек с диабет може да има влошен гликемичен контрол, са много.

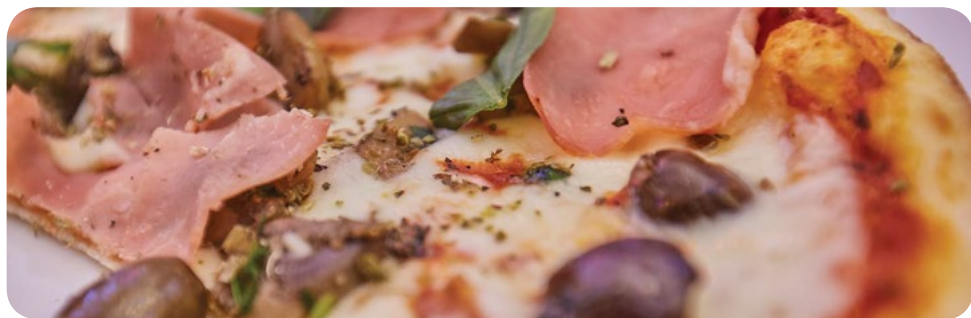
За да се погрижите максимално добре за своето състояние, се уверете, че сте ги избегнали и сте спазили всички препоръки за правилно съхранение и инжектиране на инсулина.



Причини за хипергликемия

Най-честите причини:

- Пропуснатата или неправилно изчислена доза инсулин
- Промени в диетата, прием на повече въглехидрати
- Извършване на по-малко физически упражнения от обикновено
- Различни инфекции или прием на някои лекарства
- Влиянието на менструалния цикъл при по-големите момичета и при жените
- Негативното въздействие на стреса
- Неправилна техника на инжектиране



Причини за наличие на хипогликемия

- Предозиране на инсулина
- Пропуснато хранене
- Недостатъчна консумация на въглехидрати след инжектиране на инсулина
- Тежко физическо натоварване без прием на въглехидрати
- Консумация на алкохол без прием на въглехидрати

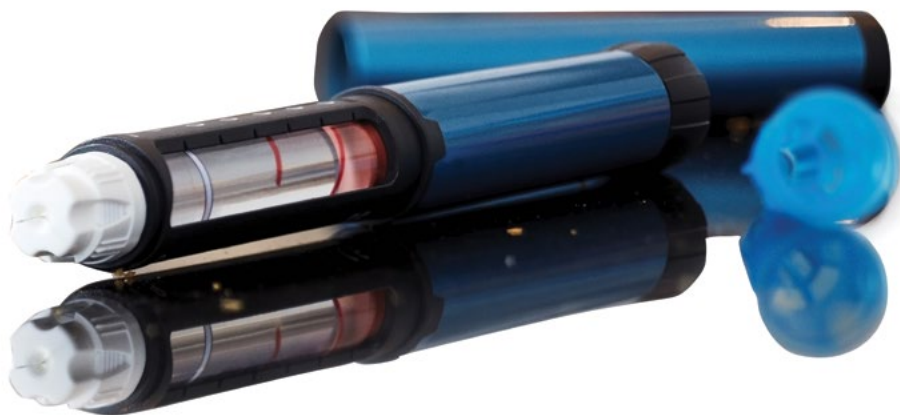
Феноменът фалшива кръвна захар

Понякога е възможно измерените стойности на кръвната захар да са фалшиво високи заради проблеми със замерването ѝ. Това може да стане в следните случаи:

- Глюкомерът е повреден или срокът на годност на тест лентите е изтекъл
- Ако ръцете на пациента са мръсни
- Неправилно взета кръвна проба
- Има технически проблеми със сензора

Препоръки при съхранението на инсулина

- Преди първата употреба инсулинът трябва да се съхранява в хладилник при 2°C - 8°C.
- Инсулинът не трябва да замръзва - никога не го съхранявайте във фризер или камера на хладилник.
- По време на употреба или когато се носи като резервен, инсулинът може да се съхранява на стайна температура.
- За точните условия на съхранение на конкретния инсулин, който използвате, моля прочетете листовката за пациента, която го придружава.
- Никога не използвайте инсулин, който е бил изложен на пряка слънчева светлина.
- Не използвайте инсулин, който е бил при необичайни температури, например в пералня, фризер, багажно отделение на самолет и др.
- Изключително важно е инсулинът да се набавя само от аптеки, а не по нерегламентирани пътища, например от други пациенти.



Препоръки за инжектиране на инсулина

- Дозата за инжектиране трябва да е правилно избрана според предписанието на лекаря.
- Времето за поставяне на инсулина спрямо храненето трябва да се избере правилно. Този период се определя както от индивидуалните нужди на човека, така и от вида на бързия инсулин. Точният период трябва да обсъдите съвместно с Вашия ендокринолог.
- Винаги трябва да се използва нова игла при всяко инжектиране. Това намалява риска от запушване на иглите, замърсяване, инфекция и неточно дозиране. Устройството за инжектиране на инсулин не трябва да се съхранява с прикачена към него игла.



- Ако се използва инсулинова суспензия, тя винаги трябва да се размесва преди инжектиране, докато течността стане равномерно бяла и мътна, както е описано в листовката за пациента.
- Винаги трябва да се проверява проходимостта на иглата. За тази цел изберете 2 единици, ако патронът е нов или 1 единица, ако вече е използван. Натиснете бутона, докато скалата на дозата покаже "0" и на върха на иглата се появи инсулин. Ако не се направи това, има опасност да се инжектира твърде малко или никакъв инсулин, което може да повлияе нивото на кръвната захар.
- Всяко поставяне на инсулина трябва да се извършва на два пръста (около 2-3 см) от предишното инжекционно място в дадената област. Така се избягва изтъняването или удебеляването му, което може да промени усвояването на инсулина от организма.
- При инжектиране на инсулина е необходимо да се изчака и да се преброи бавно до 10, преди иглата да се извади от кожата, като през това време бутонът трябва да се държи натиснат докрай. Така се осигурява възможност да се инжектира цялата доза инсулин.



Съвети за здравословен начин на живот
може да прочетете на:
[http://www.novonordisk.bg/patients/
diabetes/food-and-activity.html](http://www.novonordisk.bg/patients/diabetes/food-and-activity.html)
[http://www.badiabet.com/images/stories/file/
Narutchnik/rakovodstvo2011.pdf](http://www.badiabet.com/images/stories/file/Narutchnik/rakovodstvo2011.pdf)

За повече информация:
Ново Нордиск Фарма ЕАД
ул. "Златен рог" 20
тел.: (02) 962 74 71/72

