

# Контролируйте свой диабет

Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Диабет означает, что у вас слишком много сахара (глюкозы) в крови. Высокий уровень сахара в крови может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Очень важно контролировать уровень сахара в крови. Используйте этот документ, чтобы помочь контролировать диабет и понять, что делать, если ваш уровень повышается слишком высоко или низко в соответствии с указаниями врача.

## Цели относительно сахара (глюкозы) в крови



**Ваш врач или поставщик первичных медицинских услуг определит наиболее подходящие для вас значения сахара в крови и A1c.**

- ✓ **Сахар в крови натощак 80–130 мг/дл**  
Это уровень сахара в крови, когда я просыпаюсь утром перед едой или если я не ел(а) как минимум 8 часов. Мой целевой уровень сахара в крови натощак \_\_\_\_\_ мг/дл.
- ✓ **Уровень сахара в крови после приема пищи менее 180 мг/дл**  
(через 1-2 часа после еды)  
Мой целевой уровень \_\_\_\_\_ мг/дл, через 2 часа после приема пищи.
- ✓ **Результат анализа на A1c менее 7**  
Анализ на A1c – это анализ крови, который измеряет мой средний уровень сахара в крови в течение последних трех месяцев. Мой целевой уровень A1c \_\_\_\_\_.

## Основы «АВС» диабета<sup>1</sup>



- ✓ **A: Уровень A1c менее 7**
- ✓ **B: Артериальное давление менее 140/90**
- ✓ **C: Холестерин**
  - Общий менее 200
  - ЛПНП менее 100
  - ЛПВП более 40 (мужчины)
  - ЛПВП более 50 (женщины)
  - Триглицериды менее 150

## 5 вещей, которые можно делать каждый день



- ✓ Не курить и избегать пассивного курения.
- ✓ Употреблять здоровую пищу
- ✓ Избегать употребления алкоголя
- ✓ Регулярно заниматься спортом
- ✓ Проверять уровень сахара в крови
- ✓ Принимать лекарства
- ✓ Проверять свои стопы

Липопротеин низкой плотности (плохой холестерин) = ЛПНП      Липопротеин высокой плотности (хороший холестерин) = ЛПВП

1. Американская диабетическая ассоциация, Стандарты медицинской помощи при диабете. [https://care.diabetesjournal.org/content/43/Supplement\\_1/S14](https://care.diabetesjournal.org/content/43/Supplement_1/S14)  
2. Американская диабетическая ассоциация, Понимание A1C. <https://www.diabetes.org/a1c>  
3. Американская диабетическая ассоциация, Осложнения со стороны стопы. <https://www.diabetes.org/diabetes/complications/foot-complications>  
4. Национальный институт сердца, легких и крови. Основы «АВС» диабета. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/healthdisp/pdf/tipsheets/Control-the-ABCs-of-Diabetes.pdf>

# Зоны безопасности при диабете

Имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## Зеленая зона: Все в порядке... Эта зона безопасна, если:

- ✓ Уровень сахара в вашей крови под контролем.
- ✓ У вас нет симптомов низкого или высокого сахара в крови.
- ✓ Уровень сахара в вашей крови натощак находится в пределах 80–130 мг/дл.
- ✓ Уровень сахара в вашей крови через 1-2 часа после приема пищи менее 180 мг/дл.
- ✓ Ваш уровень A1c менее 7.



## Желтая зона: предостережение... Это зона наблюдения, если у вас:

**Возникла потеря чувствительности в обеих стопах**

**Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия)**

- ✓ Уровень сахара в крови менее 70 мг/дл
- ✓ Симптомы: Дрожь или головокружение, нечеткое зрение, слабость или усталость, потливость, головная боль, чувство голода, расстройство или нервозность
- ✓ Что делать?
  - Проверьте уровень сахара в крови (Если возможно).
  - Съешьте или выпейте что-нибудь, содержащее сахар. (Например: 3 пакетика или 1 столовую ложку обычного сахара, 4 таблетки глюкозы, 4 леденца, 4 унции фруктового сока или обычной газировки [не диетической].)
  - Через 15 минут снова проверьте свой уровень сахара. Если он все еще менее 70 мг/дл, снова съешьте или выпейте что-нибудь, содержащее сахар.

**Высокий уровень сахара в крови (гипергликемия)**

- ✓ Уровень сахара в крови более 240 мг/дл
  - ✓ Симптомы: Постоянная жажда, нечеткое зрение, частые позывы к мочеиспусканию, слабость или усталость, сухость кожи, частый голод, фруктовый запах изо рта
  - ✓ Что делать?
    - Позвоните своему врачу или поставщику первичных медицинских услуг и скажите ему/ей, что у вас высокий уровень сахара в крови.
    - Продолжайте принимать свои лекарства.
    - Следуйте своему плану питания.
- Позвоните своему врачу или поставщику первичных медицинских услуг, если уровни сахара в вашей крови не улучшатся. Возможно, вам потребуется откорректировать лекарства, изменить манеру питания и/или уровень активности.**



Имя доктора: \_\_\_\_\_

Номер телефона: \_\_\_\_\_

## Красная зона: Зона медицинской тревоги... Это опасная зона, если у вас:

- ✓ Уровень сахара в крови более \_\_\_\_\_ мг/дл ИЛИ менее \_\_\_\_\_ мг/дл, позвоните своему врачу, 9-1-1 или отправляйтесь в пункт неотложной помощи.
- ✓ Имя врача: \_\_\_\_\_
- Номер телефона: \_\_\_\_\_



Этот материал был адаптирован Клиентом по повышению качества больниц (HQIC) Консультативной группы по медицинским услугам (HSAG) по контракту с Центрами услуг по программе Medicare и Medicaid (CMS) - агентством Департамента здравоохранения и социальных служб США, на основе подготовленных материалов от Инновационной сети качества TMF. Представленное содержание не обязательно отражает политику CMS. Публикация No. XS-HQIC-XT-04072021-03

Эта информация предназначена только для образовательных целей. HSAG не заявляет и не гарантирует, что эта информация применима к какому-либо конкретному уходу или лечению пациента. Это содержание не является медицинским советом врача и не должно использоваться в качестве замены лечения или совета практикующего врача или другого поставщика медицинских услуг.

