

ОСНОВНОЕ О ДИАБЕТЕ

Ваш инструментарий



План лечения _____ Дата: _____

- ◆ Принимайте лекарства от диабета, как предписано:

Лекарство	Как принимать

- ◆ Употребляйте полезную для здоровья пищу и правильного размера порции во время еды. Избегайте соков и газированных напитков.
- ◆ Знайте, когда нужно проверить уровень сахара в крови:
 - До завтрака
 - До обеда
 - До ужина
 - 2 часа после завтрака
 - 2 часа после обеда
 - 2 часа после ужина
 - Перед сном
- ◆ Позвоните в свою клинику, если у вас есть симптомы, описанные на стр. 19.
- ◆ Принесите на прием документы о выписке, лекарства, журнал учета сахара в крови и глюкометр:

Дата	Время	Клиника	Телефон #
		Diabetes Clinic in Building 90, 2 nd floor OR Building 5, 1M clinic	628-206-8749

Если Вам нужна неотложная помощь, сначала позвоните в свою поликлинику. Во многих клиниках есть места для срочного приема. (см. стр. 22).

Если клиника не может принять Вас немедленно, обратитесь
ZSFG Adult Urgent Care Clinic
 In building 5, 1st floor, 1E clinic
 628-206-8052



Содержание

	Страница
<input type="checkbox"/> О диабете	3 - 4
<input type="checkbox"/> Целевые значения сахара в крови	5
<input type="checkbox"/> Использование приборов контроля	6 - 7
<input type="checkbox"/> Руководство по здоровому питанию	8 - 10
<input type="checkbox"/> Физические упражнения	11
<input type="checkbox"/> Лекарства, побочные эффекты	12 - 13
<input type="checkbox"/> Низкий уровень сахара в крови	14 - 15
<input type="checkbox"/> Когда Вы болеете	16 - 17
<input type="checkbox"/> Будьте внимательны	18
<input type="checkbox"/> Когда надо звонить в клинику	19
<input type="checkbox"/> Заботьтесь о Ваших ногах	20 - 21
<input type="checkbox"/> Мои основные клиники	22
<input type="checkbox"/> Специальные ресурсы	23
<input type="checkbox"/> Мои цели при диабете	24
<input type="checkbox"/> Журнал учета глюкозы в крови	25



О диабете

Баланс здоровья при диабете



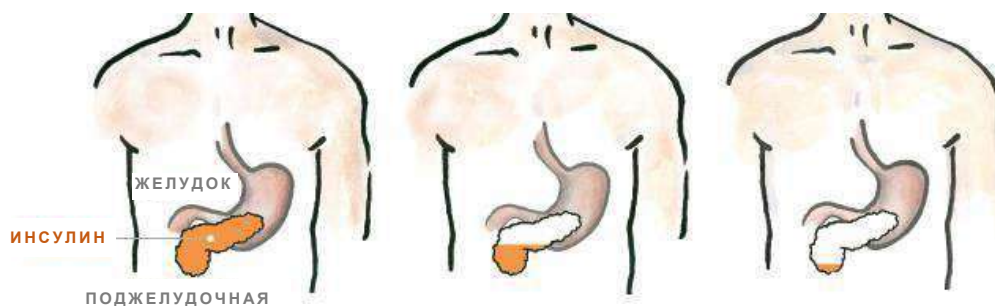
Употребление здоровой пищи, упражнения и прием правильных лекарств – это всё важные способы контроля диабета. Поддержание сахара в крови в безопасных диапазонах может предотвратить долговременные осложнения со стороны глаз, почек, нервов и сердца. Мы поддерживаем Вас в принятии полезных для здоровья изменений для достижения целей.

В состав медицинской команды входят ваш врач, практикующая медсестра, санитар, специалист по диабету, диетолог, окулист, врач-педиатр, психолог и фармацевт.



В норме пища переваривается, расщепляется на глюкозу (сахар) и попадает в кровь. Глюкоза содержится во всех углеводах, а не только в сладкой пище. Ваше тело нуждается в глюкозе для энергии и питания.

Диабет – это состояние, при котором организм не может правильно использовать глюкозу. Инсулин — это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Инсулин помогает доставлять глюкозу из кровотока в ткани организма. Без достаточного количества инсулина уровень сахара в крови будет выше нормы.



Снижение уровня инсулина с течением времени 

Существует два типа диабета: тип 1 и тип 2.

Диабет 2 типа встречается гораздо чаще — поджелудочная железа со временем вырабатывает меньше инсулина, а Ваше тело не реагирует на воздействие инсулина. Тип 2 можно лечить диетой, физическими упражнениями и лекарствами - как таблетками, так и инъекционными препаратами, включая инсулин.

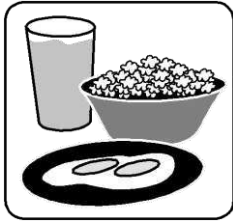
Диабет 1 типа встречается реже — иммунная система организма повреждает клетки, вырабатывающие инсулин. Тип 1 необходимо лечить инсулином.

Более 34 миллионов человек в США больны диабетом. Еще 88 миллионов — каждый третий человек — имеют пред-диабет (статистика 2020 г.). Это также растущая проблема во всем мире.

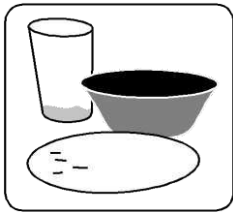
Вы не одиноки!



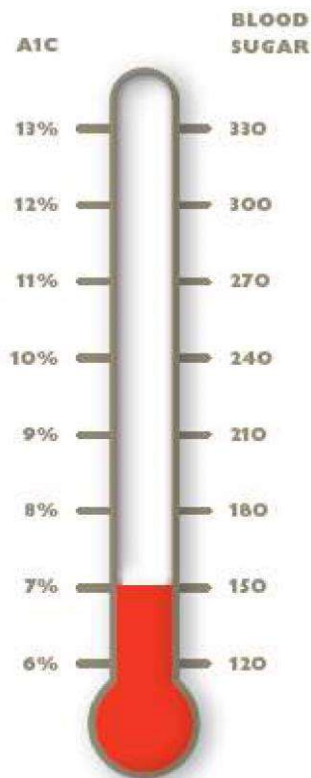
Целевые значения сахара в крови _____



До еды, идеальный уровень сахара в крови 80-130 для большинства людей



2 часа после еды, идеальный уровень сахара в крови должен быть меньше 180 для большинства людей



Лабораторный тест A1C показывает средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца

Поддержка A1C около 7% помогает защитить Ваши глаза, почки, нервы и сердце

Использование приборов контроля



Подготовка:

Поверните колпачок до нужного номера.
1 - для тонкой кожи
5 - для толстой кожи
2-3-4 - промежуточные значения



1. Отсоедините колпачок.



2. Вставьте ланцет...
Затем открутите
круглый держатель.



3. Совместите метки и
установите колпачок.
Вы услышите щелчок.



4. Нажмите кнопку до
упора (как шариковую
ручку).



5. Прикоснитесь
стороной пальца к
концу устройства для
прокалывания.



6. Нажмите желтую
кнопку, чтобы уколоть
палец. Вы услышите
щелчок.



7. Аккуратно сожмите
палец, чтобы получить
каплю крови.



8. Извлеките одну тест-полоску.



9. Вставьте золотой стороной в измеритель.



10. Вставьте полоску до упора. Измеритель включится автоматически.



11. Нанесите кровь на жёлтый конец тест-полоски.



12. Посмотрите Ваши результаты. Прибор выключится после извлечения полоски.



13. Отсоедините колпачок.



14. Используйте корпус устройства для выталкивания ланцета в контейнер для острых предметов. Установите колпачок.



Готово!

Руководство по здоровому питанию _____

Ключевые моменты:

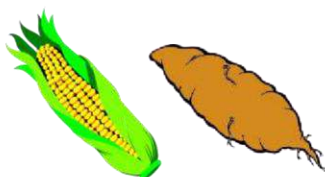
- Людям с диабетом не нужно покупать специальные или дорогие продукты. Кушайте разнообразную пищу.
- Ешьте 3 раза в день небольшими порциями. Избегайте пропуска приемов пищи.
- Старайтесь есть одно и то же количество углеводов изо дня в день.
- Пейте воду. Избегайте сладких напитков (соки, обычные газированные напитки, энергетические напитки, Gatorade, Snapple, Kool Aid и т. д.).
- Соблюдайте правила здорового питания:



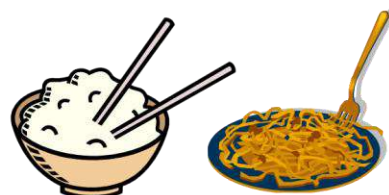
Продукты, содержащие углеводы

- Углеводы – это продукты, которые превращаются в глюкозу в Вашем теле.
- По возможности выбирайте цельнозерновые продукты. В цельнозерновых продуктах больше клетчатки, которая замедляет рост сахара в крови.
- Избегайте больших порций углеводов и напитков, которые слишком сильно повышают уровень сахара в крови.
- Стремитесь к порции углеводов, которая составляет $\frac{1}{4}$ вашей тарелки при каждом приеме пищи.

УГЛЕВОДЫ:



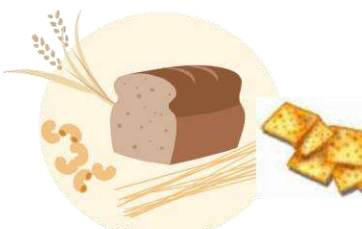
Кукуруза, картофель,
ямс, тыква, таро



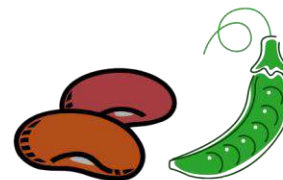
Рис, крупы, хлопья,
овсянка, макароны



Фрукты,
фруктовые соки



Хлеб, лепешки, булочки,
крекеры, бублики



Фасоль, горох, чечевица



Печенье, кексы, выпечка,
сладкие напитки, конфеты



Молоко, йогурты

Продукты, которые НЕ являются углеводами

Эти продукты не сильно повышают уровень сахара в крови

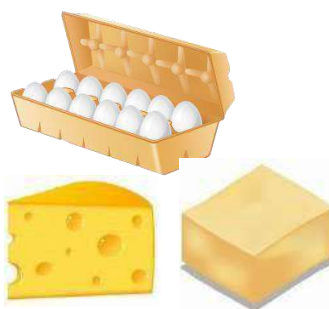
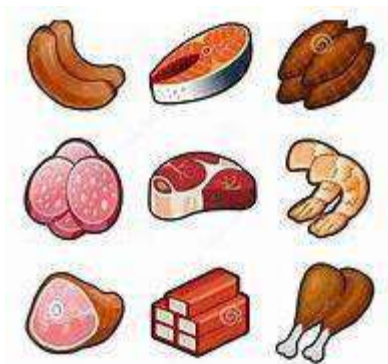
- Стремитесь к такой порции овощей, которая составляет $\frac{1}{2}$ Вашей тарелки во время основных приемов пищи.
- Стремитесь к такой порции белков, которая составляет $\frac{1}{4}$ Вашей тарелки во время основных приемов пищи.
- Используйте небольшой объем масла или жира.



Овощи, где нет крахмала

артишоки, спаржа
стручковая фасоль,
свекла, брокколи,
брюссельская капуста,
белокочанная капуста,
морковь, цветная
капуста, огурцы,
баклажаны

капуста, лук-порей,
салат, лук, бамия,
помидоры, перец,
шпинат, мангольд,
репа, кабачки и т. д.



Белки:

- говядина, свинина, баранина
- курица, индейка
- рыба, креветки
- морепродукты
- яйца
- сыр, тофу



Жиры и масла:

- орехи, арахисовое масло
- растительное масло
- майонез
- сметана
- сливочный сыр
- сливочное масло
- сливки

Физические упражнения

Почему я должен заниматься?

- Упражнения сохраняют Ваше сердце здоровым
- Упражнения улучшают уровень сахара в крови
- Упражнения могут помочь Вам чувствовать себя лучше
- Упражнения могут помочь Вам похудеть

Как часто я должен заниматься?

- Не менее 30 минут, 5 дней в неделю
- Делайте больше, если можешь

Какой вид упражнений лучше?

- Делайте все, чем Вы можете наслаждаться без боли
- Спросите своего тренера, прежде чем начать новое упражнение
- Кардиотренировки полезны для Вашего сердца
- Упражнения с отягощениями, растяжкой и сопротивлением полезны для мышц. Все виды упражнения полезны!



Делайте упражнения
когда сидите



Прогулки



Танцы



Аэробика



Сопротивления
или отягощения

Лекарства

Многие люди с диабетом принимают таблетки и инсулин для контроля уровня сахара в крови. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг о времени приема лекарств.



Glipizide, Glyburide или Glimепiride

Принимайте за 30 минут ДО приема пищи



Metformin

Принимайте ПОСЛЕ приема пищи



Инсулин длительного действия

Обычно перед сном и/или утром.

Нет необходимости совмещать с приемом пищи.



Инсулин быстрого действия

Принимайте ДО приема пищи

Побочные эффекты

Лекарства могут снизить уровень сахара в крови до безопасного диапазона. Перед тем, как начать принимать лекарства, узнайте о распространенных побочных эффектах.

Лекарство	Механизм действия	Возможные побочные эффекты
Glipizide, glyburide или glimepiride	Помогает телу вырабатывать больше инсулина	Низкий уровень сахара в крови, увеличение веса
Metformin	Снижает уровень сахара, который производит печень, и повышает чувствительность тела к инсулину	Диарея, вздутие живота, боль в желудке, газы и металлический привкус. Принимайте Metformin с едой, чтобы уменьшить эти эффекты.
Инсулин	Помогает телу правильно перерабатывать сахар	Низкий уровень сахара в крови, раздражение кожи в месте инъекции, увеличение веса
Безинсулиновые инъекции (Victoza, Ozempic, Trulicity, Bydureon)	Помогает телу вырабатывать больше инсулина, когда Вы едите. Благоприятно влияет на сердце, почки и контроль за весом.	Тошнота, диарея, изжога, вздутие живота. Редко: рвота, тяжелая боль в животе
Ингибиторы SGLT2 (Invokana, Jardiance)	Выводит больше глюкозы с мочой, поэтому уровень сахара в крови ниже. Благоприятно влияет на сердце и почки.	Грибковые инфекции, инфекции мочевого пузыря, учащенное мочеиспускание Редко: диабетический кетоацидоз (тошнота, рвота, боль в животе), тяжелые инфекции половых органов.



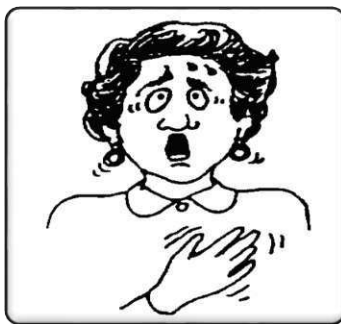
Низкий уровень сахара в крови _____

Некоторые лекарства от диабета могут вызывать низкий уровень сахара в крови. Спросите врача о лекарствах, которые Вы принимаете.

Вы можете почувствовать...



Сильный
голод



Учащенное
сердцебиение



Головокружение
или дрожь



Головная боль



Потливость



Путанность мыслей

Даже если вы чувствуете себя хорошо, сахар в крови ниже 80 может быть опасен для Вашего здоровья.



Что вызывает низкий уровень сахара в крови?

- Пропуск приема пищи или несоблюдение режима питания
- Выполнять больше упражнений, чем обычно
- Прием Glipizide или инсулина быстрого действия без приема пищи

Как вы можете поправить низкий сахар в крови?

Съешьте или выпейте 15 граммов сахара, например:



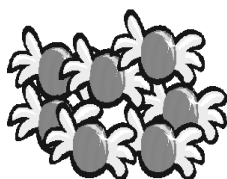
4 таблетки глюкозы



3 чайные ложки сахара



2 чайные ложки меда



6-7 леденцов



2 столовые ложки изюма



½ стакана сока или
обычной газировки

Повторно проверьте уровень сахара в крови через 15 минут. Если уровень сахара в крови все еще ниже 80, примите дополнительные 15 грамм сахара. Позвоните своему лечащему врачу, если уровень сахара по-прежнему не превышает 80.

Не игнорируйте низкий уровень сахара в крови.

Будьте подготовлены!



Когда Вы болеете _____

Когда Вы больны, уровень сахара в крови может быть выше, чем обычно.



Продолжайте принимать лекарства от диабета



Измеряйте уровень сахара в крови каждые 2–4 часа, если он выше нормы.

**Тип 1: проверьте кетоны мочи.

Позвоните своему врачу, если Ваш сахар выше 240 и у Вас есть кетоны.

Старайтесь есть обычное количество пищи в обычное время.



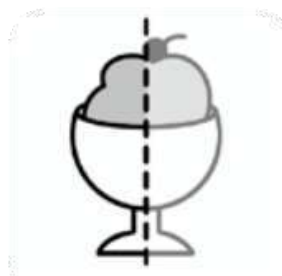
Чтобы избежать обезвоживания, выпивайте не менее 8 унций безкалорийной жидкости (вода, бульон, диетическая газировка) каждый час.

Если Вы не можете есть из-за тошноты и рвоты, пейте жидкости или ешьте продукты с углеводами.

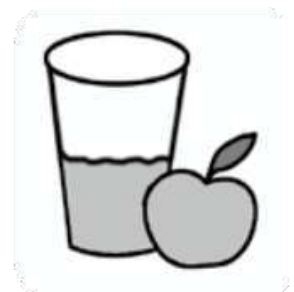
Вы можете попробовать эти продукты:



Желатин
(1/2 чашки)



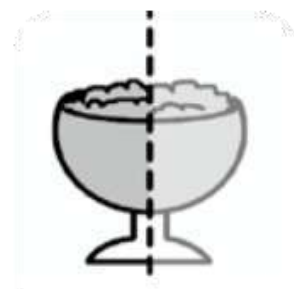
Мороженое
(1/2 чашки)



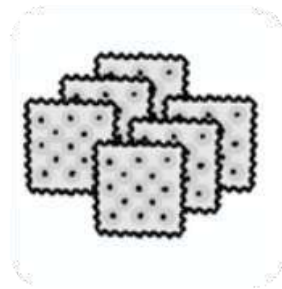
Фруктовый сок
(1/2 стакана)



Gatorade
(1 стакан)

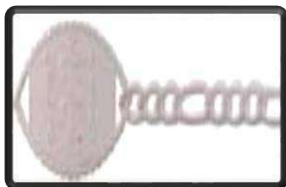


Пудинг
(1/2 чашки)

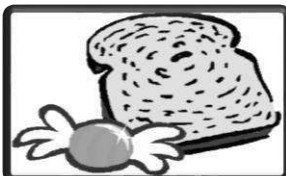


6 крекеров

Будьте внимательны



Носите с собой диабетическую идентификацию



Всегда носите с собой продукты, содержащие сахар или крахмал



Научите свою семью и друзей давать Вам сок или сахар, когда у Вас низкий уровень сахара в крови.



Садитесь за руль, только если уровень сахара в крови выше 100

**Научите свою семью и друзей,
что делать, если Вы потеряете
сознание:**



Позвоните 9-1-1, затем введите glucagon



Не давайте еду или жидкости человеку, потерявшему сознание



Когда надо звонить в клинику _____



Низкий уровень сахара в крови

Если Ваш сахар ниже 80 или у Вас есть признаки низкого уровня сахара в крови (см. стр. 15 - 16)



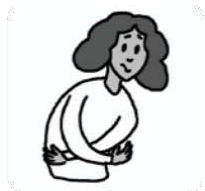
Высокое содержание сахара в крови

Если уровень сахара выше 300, если Вы часто мочитесь, испытываете сильную жажду, у Вас нечеткое зрение или Вы чувствуете необычайную усталость.

** Для типа 1 - позвоните, если Ваш сахар выше 240, тошнота, рвота, боли в животе, и у Вас есть кетоны в моче.



Если Вас рвет более 8 часов, и Вы не можете удерживать жидкость



Если у Вас диарея длится более 8 часов, и Вы не можете удерживать жидкость



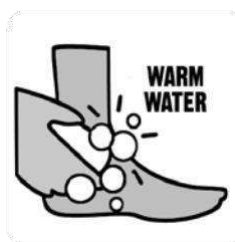
Если у Вас лихорадка, озноб, новые инфекции или язвы



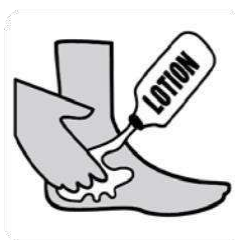
Заботьтесь о Ваших ногах _____



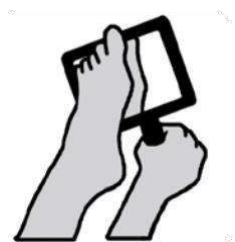
Снимайте обувь и носки при каждом посещении медработника для осмотра ног.



Мойте ноги теплой водой каждый день. Хорошо высушивайте их, особенно между пальцами ног.

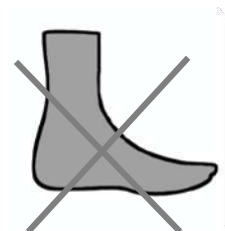


Используйте увлажняющий лосьон, но не между пальцами ног.



Ежедневно осматривайте ноги на наличие порезов, синяков, волдырей, покраснений и отеков.

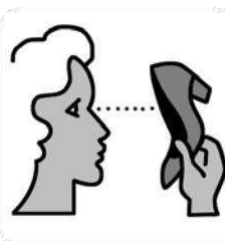




Не ходите босиком.



Носите обувь по размеру, которая хорошо сидит.



Загляните внутрь обуви, прежде чем надевать ее. Может быть что-то, что может порезать вас.



Обрезайте ногти строго поперек, как показано на рисунке.

Если Вам трудно ухаживать за своими ногами, попросите своего доктора направить Вас к подиатру (podiatrist).

Мои основные клиники

- Chinatown Public Health Center 415-364-7600
1490 Mason St.
- Curry Senior Center 415-885-2274
333 Turk St.
- Castro-Mission Health Center 415-934-7700
3850 17th St. (temporarily at 995 Potrero Ave.)
- Family Health Center 628-206-5252
995 Potrero Ave.
- Maxine Hall Health Center 415-292-1300
1301 Pierce St.
- Mission Neighborhood Health Center 415-552-3870
240 Shotwell St.
- Ocean Park Health Center 415-682-1900
1351 24th Ave.
- Potrero Hill Health Center 415-648-3022
1050 Wisconsin St.
- Richard Fine People's Clinic, ZSFG 628-206-8494
1001 Potrero Ave., 1M
- Silver Avenue Health Center 415-657-1700
1525 Silver Ave.
- South of Market Health Center 415-503-6000
229 7th St.
- Southeast Health Center 415-671-7000
2401 Keith St.
- St. Anthony's Free Medical Clinic 415-241-8320
150 Golden Gate Ave., 2nd floor
- Tom Waddell Health Center 415-355-7400
230 Golden Gate Ave.



Специальные ресурсы

- ZSFG Diabetes Clinic** 628-206-8749
Консультации с эндокринологами, практикующими медсестрами, медсестрами-диетологами и диетологами. Доступно по направлению от Вашего доктора.
- ZSFG Community Wellness Program** 628-206-4995
Различные оздоровительные программы и занятия спортом.
Открыт для публики www.sfghwellness.org
- ZSFG Diabetes Support Group** 628-206-8749
Ежемесячная группа поддержки. Открыт для публики. Звоните для записи на прием.
- CalFresh (food stamps)** 877-847-3663
Позвоните или подайте заявку на продовольственные талоны в 1235 Mission St.
www.cdss.ca.gov/calfresh
- SF Tobacco Free Project** 628-206-6074
Групповые встречи в ZSFG. Открыт для публики.
Звоните для записи на прием.
- California Tobacco Control Program** 800-NO-BUTTS
Различные программы, включая бесплатную телефонную горячую линию, чтобы помочь бросить курить

Sfghdiabetes.org



Мои цели при диабете

	Как часто	Результаты	Цели
A1C 	Каждые 3 месяца		7% для большинства людей
Давление крови 	Каждый визит		До 140/80 для большинства людей
Холестерин 	Раз в год		Регулярный прием лекарств для снижения холестерина
Вес 	Каждый визит		Мои целевой вес _____
Глаза 	Раз в год		Посещение офтальмолога
Зубы 	Раз в год		Посещение стоматолога
Ноги 	Каждый визит		нет порезов или язв
Белок мочи 	Раз в год		Не выше 30

- Есть ли у Вас еще вопросы? Попросите у своего доктора направление на прием к диетологу.



This “Diabetes Basics: Your Toolkit” has been updated from “Diabetes Basics”, Amalia Fyles, CDCES, CNS, and Kelly Quinn, CDCES, CNS (2013), updated 2019 and 2021

Icons and text on pages 5, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, adapted with permission from “Live Your Life! Control Your Diabetes”, Lumetra

Images on pages 3, 4, 5 adapted from “Starting Insulin” flipchart teaching tool developed at ZSFG (2013), original illustrations by Mimi Sheiner

Original contributions and review by: Catherine Cullinane, RN, CDCES; Amalia Fyles, CNS, CDCES; Kathryn Guta, RN, CDCES; Charlotte Kuo, NP, CDCES; Debby Schlanger, RD; Audrey Tang, NP, CDCES

Edited by: Charlotte Kuo, NP, CDCES

Translated to Russian by Svetlana Shepovalova, PharmD Class 2022, Touro University California, May 2022

Zuckerberg San Francisco General, Diabetes Program

