

Г. И. Дядя

ЕЖЕДНЕВНИК ДИАБЕТИКА

УДК 379.8
ББК я92
Д99

Дядя Г.И.

Д99 Ежедневник диабетика / Дядя Г.И. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 226 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75314-7

Сахарный диабет — одно из самых широко распространённых заболеваний в современном мире. Этому заболеванию подвергаются как взрослые, так и дети.

Современная медицина предлагает широкий спектр методов лечения и поддержки больных диабетом. Однако главным фактором всегда является самоконтроль.

Этот ежедневник поможет вам контролировать своё состояние здоровья при диагнозе «сахарный диабет». Помимо специальных таблиц, где вы сможете фиксировать показатели анализов, информацию о приёме препаратов и режиме питания, вы найдёте практические рекомендации и советы специалистов по данной теме.

Ваше здоровье — в ваших руках!

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75314-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Дневник больного сахарным диабетом	5
Что такое сахарный диабет?	7
О роли пищи и суточном ритме секреции инсулина в организме человека	10
Клинические признаки и симптомы сахарного диабета	17
Управление сахарным диабетом	27
Как делать инъекции инсулина	37
Подбор дозы инсулина и режимы его введения ...	47
Диетотерапия	55
Продукты, рекомендованные для питания больных сахарным диабетом	87
Сахарозаменители	95
Физическая нагрузка	109
Лечение пероральными сахароснижающими препаратами	127
Фитотерапия при сахарном диабете	141
Самоконтроль	153

Гипогликемия	169
Гипергликемия и кетоацидоз	177
Уход за ногами	185
Можно ли и нужно ли делать профилактические прививки детям, страдающим сахарным диабетом	191
Как себя вести больным сахарным диабетом при различных острых заболеваниях или при обострении сопутствующих хронических заболеваний	197
Артериальная гипертония и сахарный диабет	209

ДНЕВНИК БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ФИО: _____

Адрес: _____

Телефон: _____

Год рождения: _____

Рост: _____

Вес: _____



Самоконтроль за весом

Дата	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Вес тела						

Дата	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Вес тела						

Дневная потребность в энергии

Фамилия, имя, отчество	Тип телосложения	% отклонения массы тела от идеальной	Ежедневная потребность в энергии, ккал

Индивидуальный расчет количества каллорий

Фамилия, имя, отчество	Характер трудовой деятельности	Общее количество энергии, ккал

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это состояние относительного или абсолютного дефицита инсулина, при котором организм теряет способность утилизировать углеводы как энергетический материал. Вследствие этого уровень глюкозы в крови повышается и глюкоза попадает в мочу, в то время как жиры и белки используются организмом в качестве энергоносителей.

Сахарный диабет является одним из наиболее частых эндокринных заболеваний человека, включая детей и подростков.

Этим заболеванием страдают почти 100 млн человек в мире. Большая часть из них — почти 85% — болеют инсулинонезависимым сахарным диабетом (ИНСД), который развивается после 40 лет, особенно у лиц пожилого возраста, нарушающих режим питания, склонных к ожирению (70—80% больных ИНСД имеют избыточную массу тела).

Инсулинозависимый сахарный диабет (ИЗСД) развивается у детей и молодых людей, преимущественно до 30 лет. 50% заболеваний инсулинозависимым сахарным диабетом среди детей диагностируется ранее 14-летнего возраста.

Показатели сахара и ацетона мочи (январь)

[illegible]

Лучше тщательно фиксировать результаты анализов крови на сахар, вид, время и дозу принимаемого сахароснижающего препарата. Для этого существует дневник самоконтроля.

Дневник самоконтроля

Число/день недели	Завтрак			Обед			Ужин			Уровень сахара крови в 22—23 ч	Примечания
	СК	ИН	ХЕ	СК	ИН	ХЕ	СК	ИН	ХЕ		
Понедельник											
Вторник											
Среда											
Четверг											
Пятница											
Суббота											
Воскресенье											

Примечание: СК — сахар крови; ИН — доза инсулина; ХЕ — хлебные единицы.

Индивидуальная диета

Приемы пищи	Количество хлебных единиц
Завтрак	
2-й завтрак	
Обед	
Полдник	
Ужин	
2-й ужин	



О РОЛИ ПИЩИ И СУТОЧНОМ РИТМЕ СЕКРЕЦИИ ИНСУЛИНА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Чтобы понять, что такое диабет, необходимо знать, как человеческий организм использует пищу для производства энергии. Пища переваривается в желудке и кишечнике и всасывается в кровь через стенки кишечника. Кровь поступает во все части тела, где отдельные клетки усваивают питательные вещества, содержащиеся в крови, и используют их для производства энергии, для сохранения ее на будущее или для роста и восстановления клеток.

Продукты, содержащие сахар и крахмал, называются углеводами, они составляют основную часть пищи, которую организм использует для производства энергии. При распаде углеводы образуют глюкозу. Количество глюкозы в крови увеличивается, по мере того как пища проходит через кишечник. Глюкоза имеется в крови всегда, и количество ее тщательно регулируется поджелудочной железой при помощи гормона инсулина, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и выбрасывается непосредственно в кровь.

В норме у здоровых людей секреция инсулина в течение дня происходит постоянно, и это называется