



ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ И КОНТРОЛЬ

Жить без ограничений, насколько возможно

www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES



ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ И КОНТРОЛЬ

При сахарном диабете содержание сахара (содержание глюкозы) в крови выше нормального уровня. Целью каждой терапии диабета является наиболее близкое доведение уровня сахара в крови пациента к диапазону показателей у здоровых людей с нормальным обменом веществ, и поддержание этого показателя на таком уровне. Ведь если повышенный уровень сахара остается непролеченным, то со временем это может привести к повреждениям сосудов, нервов и важных органов. Регулярный самоконтроль при помощи измерения уровня сахара в крови поможет Вам получить информацию об уровне Вашего сахара в крови и таким образом воспрепятствовать возникновению сопутствующих заболеваний.

В каком диапазоне показателей должен был бы находиться уровень сахара в крови?

У здоровых людей уровень сахара в крови колеблется лишь незначительно. Обычно перед приемом пищи он находится в диапазоне между 70 и 110 мг/дл (3,9 и 6,1 ммоль/л). После приема пищи он может достигнуть показателя 140 мг/дл (7,8 ммоль/л). Для пациента с диабетом важно приблизить свой уровень сахара

в крови к такому естественному процессу и избегать как возникновения гипогликемии, так и особенно высоких показателей (пики уровня сахара в крови) после приема пищи. Высокие показатели уровня сахара в крови также отвечают за возникновение повреждений кровеносных сосудов.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

В соответствии с рекомендациями Немецкого общества диабета показатели уровня сахара в крови у пациентов с диабетом должны были бы быть следующими (при этом с учетом таких факторов, как возраст и продолжительность заболевания диабетом, индивидуальный целевой показатель может отклоняться от этих показателей):

Диабет 2-го типа:

- ✓ натощак:
100 – 125 мг/дл (5,6–6,9 ммоль/л)
- ✓ через 1–2 часа после приема пищи:
140–199 мг/дл (7,8–11,0 ммоль/л)

Диабет 1-го типа:

- ✓ индивидуальные цели терапии



Уровень сахара в крови указывают в различных единицах измерения. В то время как в Западной Германии этот показатель обычно измеряют в миллиграммах на децилитр (мг/дл), в Восточной Германии и во многих клиниках во всей Германии принято использовать международную единицу измерения – миллимоль на литр (ммоль/л). Пересчет этих единиц можно сделать следующим образом:

- мг/дл × 0,0555 = ммоль/л
- ммоль/л × 18,02 = мг/дл





НbA_{1c} – ПОКАЗАТЕЛЬ ДОЛГОСРОЧНОГО УРОВНЯ САХАРА

Показатель уровня сахара в крови всегда дает только моментальное значение этого параметра. Поэтому с регулярными интервалами времени врач будет также проверять у Вас долгосрочный уровень сахара, так называемый показатель НbA_{1c}. Показатель НbA_{1c} позволяет отразить концентрацию сахара в крови за последние два-три месяца. Содержащиеся в крови молекулы сахара оседают на красном кровяном пигменте (на гемоглобине) в красных кровяных тельцах. Чем больше сахара в крови, тем выше доля гемоглобина, соединенного с глюкозой, этот параметр называют показателем НbA_{1c}.

Диабет 2-го типа:

T2

В соответствии с немецкими национальными рекомендательными положениями о медицинском обслуживании для пациентов с диабетом 2-го типа (Nationale Versorgungs-Leitlinie bei Patienten mit **Typ-2-Diabetes**) в качестве цели терапии назван показатель НbA_{1c}, составляющий 6,5–7,5 % (48–49 ммоль/л).

Диабет 1-го типа:

T1

У пациентов с диабетом 1-го типа целью лечения является показатель НbA_{1c}, составляющий < 7,5% (58 ммоль/л), до тех пор, пока не будут возникать проблематичные гипогликемии.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Приведенные целевые показатели для подбора подходящего лечения являются лишь ориентировочными показателями. Речь не идет о том, что нужно любой ценой добиться строгого соблюдения показателей НbA_{1c}. Очень строгую терапию, направленную на снижение уровня сахара в крови, невозможно в равной мере успешно применить у каждого пациента, и в большинстве случаев она также сопряжена с риском гипогликемии. Поэтому,

например, при лечении мультиморбидных или ослабленных пациентов или при продолжительном заболевании диабетом и с уже имеющимися сопутствующими заболеваниями делается поправка для более толерантного контроля процесса обмена веществ. Таким образом, целевые показатели следовало бы всегда подбирать индивидуально, вместе с пациентом, в соответствии с его личными обстоятельствами жизни, сопутствующими заболеваниями и с его возрастом.



Лечащая Вас команда специалистов определит вместе с Вами Ваши индивидуальные целевые показатели. Запишите в своем дневнике диабетика свои личные целевые показатели.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Таким образом, хороший контроль уровня сахара в крови означает то, что Вы избегаете чрезвычайно высоких или чрезвычайно низких показателей уровня сахара в крови, и эти показатели лежат в Вашем личном целевом диапазоне. В течение дня могут возникать колебания уровня сахара в крови. Это связано с тем, что режим Вашего питания, особенно за счет богатых сахаром продуктов питания, физическая активность и занятия спортом, а также стресс или болезни положительно или отрицательно влияют на этот показатель. Это иногда приводит к особенно высоким или к особенно низким показателям уровня сахара в крови.

Путем самостоятельного измерения уровня сахара в крови Вы можете способствовать стабилизации колебаний Вашего уровня сахара в крови, для этого Вам нужно будет научиться тому, как лучше всего реагировать на высокие или низкие показатели. Пройдя соответствующее обучение и накопив кое-какой опыт, Вы сможете своевременно распознавать «скачки» вверх или вниз и часто избегать их. При некоторых формах лечения диабета долговременное проведение самоконтроля является целесообразным, а при



ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ И КОНТРОЛЬ

других формах это нужно делать только в течение некоторого периода времени – при введении новой формы терапии и до тех пор, пока не стабилизируется обмен глюкозы.

Решающим является то, чтобы Вы тщательно документировали результаты своих самоизмерений, например, в дневнике уровня сахара в крови, и регулярно обсуждали эти показатели со своим врачом или же со своим экспертом по диабету. Ваши результаты измерений помогут оценить успешность Вашего лечения диабета и модифицировать его в случае необходимости. Вы сами научитесь тому, каким образом Вы сможете положительно повлиять на свой уровень сахара в крови.

КАК ЧАСТО НУЖНО ПРОВОДИТЬ ИЗМЕРЕНИЯ?

Требуемая частота измерения сахара зависит от формы той терапии, которая применяется для лечения Вашего диабета. Обсудите со своим врачом или консультантом то, как часто Вам нужно измерять свой уровень сахара в крови.

Немецкое объединение консультирующих и обучающих профессий в области диабета (VDBD) рекомендует во время фазы подбора терапии и на фазе её корректировки измерять уровень сахара несколько раз в день при приеме пищи и, в случае необходимости, перед сном. Если терапия подобрана так, что показатели уровня сахара в крови остаются стабильными, то частоту измерений можно снизить.

Кроме того, в следующих специальных ситуациях измерение уровня сахара в крови является целесообразным:

- ✓ перед сильными физическими нагрузками и иногда после них,
- ✓ перед тем как сесть за руль автомобиля и во время продолжительной поездки за рулем,
- ✓ перед сном, если у Вас есть склонность к ночным гипогликемиям,

- ✓ в сомнительных ситуациях, например, если у Вас возникнет ощущение гипогликемии, или если во время занятий спортом Вы почувствуете, что Вам плохо,
- ✓ при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся жаром, при диарейных заболеваниях, при рвоте,
- ✓ в отпуске чаще, чем в повседневной жизни,
- ✓ во время межконтинентальных путешествий.

ПОСТОЯННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Наряду с классическим измерением уровня сахара в крови, которое осуществляется по индивидуальному плану или же несколько раз в день, существуют также и системы для постоянного наблюдения за колебаниями уровня сахара в крови (системы постоянного контроля уровня глюкозы [CGM]). Для этого на теле стационарно устанавливают такой датчик, который при помощи зонда постоянно измеряет показатель уровня сахара в крови. Полученные данные передаются далее в цифровом виде и анализируются.

Обсудите со своей командой по лечению диабета то, насколько целесообразно для Вас применение такого прибора, и будет ли он в Вашем случае оплачен государственной кассой медицинского страхования.





КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ИЗМЕРЕНИЕ?

Для самостоятельного контроля уровня сахара в крови существуют современные измерительные приборы, при помощи которых Вы сможете выполнить измерение легко и почти безболезненно. Выслушайте объяснения своего врача, своего эксперта по диабету или своего провизора о том, как Вам правильно провести измерение. Вам также нужно внимательно прочитать инструкцию по эксплуатации Вашего измерительного прибора. Здесь мы поделимся с Вами некоторыми рекомендациями, которые могут помочь облегчить Вам процедуру измерения своего уровня сахара в крови:

- ✓ Если это возможно, всегда проводите измерение **вымытыми руками**. Крем или следы сахара, например, от фруктов, могут исказить результат.
- ✓ Капелька крови не должна быть разжиженной (например, из-за влажных пальцев или пота). Применение **дезинфицирующих средств** не требуется.
- ✓ Если Вы проводите измерение чистыми руками, то **первая капля крови является чистой и её достаточно для правильного измерения**. Используйте для измерения вторую каплю крови только в том случае, если у Вас не было возможности для того, чтобы вымыть руки перед измерением.
- ✓ Если для измерения в Ваш прибор еще нужно ввести код, проследите за тем, чтобы код на тестовой полоске полностью совпадал с кодом на мониторе прибора. **Обратите также внимание на настройку единиц измерения** – мг/дл или ммоль/л.
- ✓ **Перед взятием крови недолго потрясите рукой и ладонью** или слегка промассируйте палец. Это улучшает кровоток и облегчает выделение капельки крови достаточно большого размера. Так Вам не придется прокалывать кожу более глубоко. Не сдавливайте палец, поскольку при сдавливании капелька крови будет разжижена тканевой жидкостью, и это исказит результат.
- ✓ **Для взятия пробы крови прокалывайте подушечку пальца сбоку**. Там расположено меньше нервных окончаний, и Вы не столь сильно почувствуете укол. Используйте безымянный, средний палец или мизинец, поскольку этими пальцами мы реже пользуемся в повседневной жизни.

- ✓ Поскольку ланцет при каждом применении затупляется, то для **каждого взятия образца крови** Вам следовало бы применять **свежий ланцет**. Затупившийся, часто применявшийся ланцет сильнее ранит кожу, и его использование сопряжено с опасностью инфицирования.
- ✓ **Храните тестовые полоски в сухом месте** (не в ванной комнате!) и при правильном температурном диапазоне. Не допускайте их перегрева (например, летом в бардачке автомобиля) или их переохлаждения.
- ✓ **Тестовые полоски и барабаны с ланцетами** можно утилизировать как бытовые отходы. В связи с опасностью прокалывания отдельные ланцеты нужно всегда утилизировать с насадкой для выбрасывания.



Документируйте свои результаты измерения, например, в дневнике уровня сахара в крови. Его Вы найдете, например, на сайте www.lilly-diabetes.de, где его можно бесплатно скачать. Некоторые изготовители измерительных приборов предлагают для своих приборов также и возможность для электронного документирования результатов.

Источники

Deutsche Diabetes Gesellschaft, S3-Leitlinie Therapie des Typ-1-Diabetes, 2-е издание, 2018 г.
Nationale Versorgungs-Leitlinie Therapie des Typ-2-Diabetes, Langfassung, 1-е издание, 4-я версия, август 2013 г., последние изменения внесены в ноябре 2014 г.
Schmeisl, Gerhard-W. Schulungsbuch Diabetes. Elsevier GmbH, г. Мюнхен, 8-е издание, 2015 г.
Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe Deutschland, Leitfaden zur Blutzucker-Selbstkontrolle, 2-е издание, июль 2016 г.
Leitfaden zur Blutzucker-Selbstkontrolle in Beratung und Therapie, 2-е издание, 2015 г. VDBD.de
Landgraf R. et al. Therapie des Typ-2-Diabetes. Diabetologie 2018 (Suppl 2): стр. 144–165

© 2019, Eli Lilly and Company. Мы оставляем за собой все права.