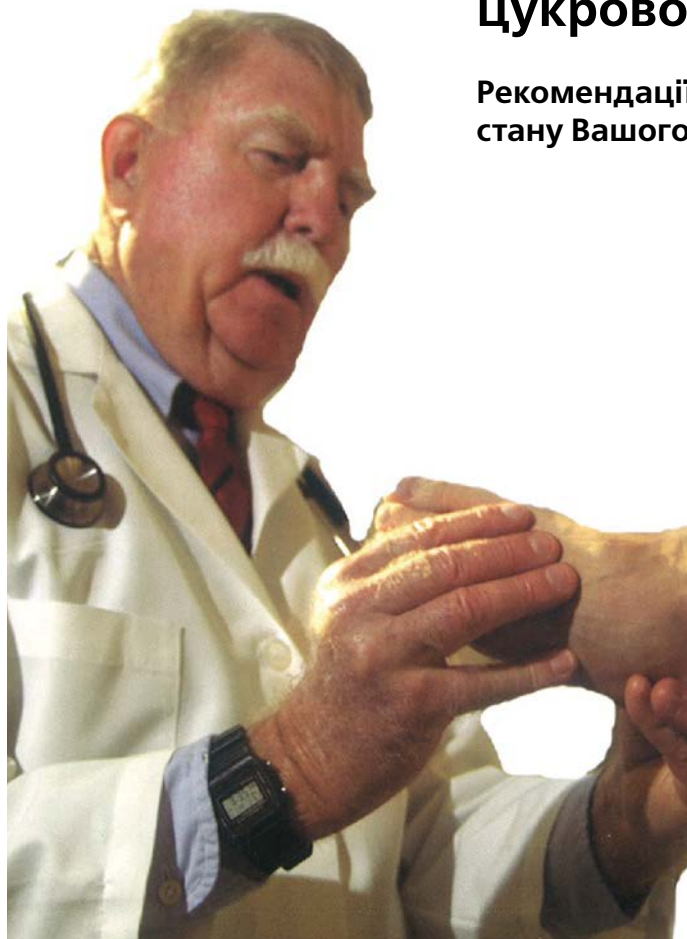


**ЗМІНИТИ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ**

## **Розуміння суті заходів з контролю цукрового діабету**

**Рекомендації по моніторингу  
стану Вашого здоров'я**



Серія освітніх матеріалів про цукровий діабет компанії Ново Нордиск

**змінюємо діабет  
разом**



## ЗМІНИТИ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ

Був розглянутий і отримав позитивну оцінку:



**Американської асоціації інструкторів з навчання пацієнтів з цукровим діабетом [American Association of Diabetes Educators]**

Логотип "був розглянутий і отримав позитивну оцінку" вказує на те, що цей матеріал перевірено на предмет освітнього змісту, і не означає схвалення якого-небудь з препаратів.

Матеріали компанії Ново Нордиск для навчання пацієнтів були розроблені, спираючись на інформацію, отриману від: Американської асоціації інструкторів з навчання пацієнтів з цукровим діабетом [American Association of Diabetes Educators], Американської діабетологічної асоціації [American Diabetes Association], Американської асоціації дієтологів [American Dietetic Association] та Американської асоціації клінічних ендокринологів [American Association of Clinical Endocrinologists]. Інформація, що наводиться в цих брошурах, не замінює рекомендацій Вашого лікаря. Обов'язково проконсультуйтеся з Вашим лікарем стосовно Вашого індивідуального плану лікування цукрового діабету.

Цукровий діабет є довічним захворюванням, що може призводити до розвитку ускладнень з плином часу. Щоб знизити ризик розвитку ускладнень, Ваш лікар порекомендує Вам план заходів з контролю цукрового діабету, на підставі результатів декількох аналізів. Ви також будете самостійно вимірювати рівень глюкози в крові в періоди між візитами до лікаря. Для Вас дуже важливо виконувати рекомендовані аналізи, проходити огляди, робити щеплення тоді, коли це необхідно.

### **Ця брошура допоможе Вам зрозуміти наступне:**

- Чому регулярні медичні огляди є важливими,
- Чому регулярне визначення рівня глюкози в крові є ключовим для належного контролю цукрового діабету,
- Коли проводити аналіз на наявність кетонів,
- Які медичні аналізи необхідно регулярно виконувати людям з цукровим діабетом і
- Як часто ці аналізи необхідно проводити і чому.



## Регулярні медичні огляди

Регулярні медичні огляди важливі для всіх людей. Люди з цукровим діабетом потребують проведення додаткових аналізів, на додаток до звичайних. Деякі з цих аналізів Ви будете виконувати щодня, інші аналізи Ви маєте робити так часто, як рекомендуватиме Вам лікар. Результати цих аналізів допоможуть Вам у разі потреби скоригувати Ваш план заходів з контролю цукрового діабету належним чином, контролювати стан Вашого здоров'я і виявляти будь-які ускладнення цукрового діабету на ранньому етапі.



## Вимірювання рівня глюкози крові

Регулярне вимірювання рівня глюкози крові дозволяє Вам отримати інформацію, необхідну для контролю цукрового діабету на щоденній основі. Більшість людей почуваються краще і мають більше енергії, коли рівень глюкози в крові залишається на нормальному рівні або на рівні, близькому до нормального. Підтримання рівня глюкози в крові на рівні, близькому до нормального, також сприяє зниженню ризику ускладнень в довгостроковій перспективі.

Можливо, Вам доведеться самостійно вимірювати рівень глюкози в крові до і після прийомів їжі, перед сном та в інші відрізки часу протягом дня. Вимірювання рівня глюкози в крові через 1 - 2 години після прийому їжі називається визначенням *постпрандіального* рівня глюкози в крові. Вміст глюкози в крові є часто найвищим приблизно через годину після їжі і контроль цього рівня глюкози може відігравати важливу роль у запобіганні проблем зі здоров'ям. Ви і Ваш лікар розробите план заходів з контролю цукрового діабету для досягнення Ваших цільових рівнів глюкози в крові. Запишіть Ваші цільові рівні в нижченаведеній таблиці.

**Цільові рівні глюкози в крові (показники концентрації глюкози в плазмі крові)\***

Час	Для людей з цукровим діабетом	Ваше цільове значення
До прийому їжі	Менш ніж 6,0 ммоль/л	
Через 2 години після прийому їжі (постпрандіальний рівень)	Менш ніж 7,8 ммоль/л	
Глікозильований гемоглобін (HbA1c)	7,0% або менше	
<b>Значення показників глюкометру, який реєструє рівень глюкози в цільній крові є приблизно на 10% нижчими.</b>		

Будь ласка, див. інструкції з експлуатації Вашого глюкометру для визначення того, чи результати відображаються як концентрація глюкози в плазмі крові, чи як концентрація глюкози в цільній крові.

\* За матеріалами Американського товариства ендокринологів [American College of Endocrinology] (ACE). Спільний висновок щодо Настанов з контролю глікемії. Endocrine Practice. 2002;8 (Suppl 1):S5-S11.

## Як часто і коли мені слід вимірювати рівень глюкози в крові?

Якщо Ви застосовуєте інсулін, можливо, Вам необхідно вимірювати рівень глюкози крові перед кожною ін'єкцією або прийомом їжі або після прийомів їжі. Якщо Ви приймаєте лише цукрозижуючі таблетки, і рівень глюкози в крові є стабільним, можливо, Вам необхідно вимірювати рівень глюкози крові 1-2 рази на добу, або рідше.

Легше помітити певні закономірності щодо рівня глюкози в крові, якщо Ви вимірюєте її в стандартний час, наприклад, вранці натще, перед прийомом їжі або суттєвими перекусами, перед сном, або через 2 години після прийому їжі. Також важливо вимірювати рівень глюкози крові, коли Ви хворієте, коли Ви вважаєте, що Ваш рівень глюкози в крові є надто низьким або надто високим, або коли Ви більш активні, ніж зазвичай.



## Як контролювати рівень глюкози в крові?

Ви можете вимірювати рівень глюкози в крові, використовуючи глюкометр. Існує багато типів глюкометрів. Більшість глюкометрів вимірюють рівень глюкози в плазмі крові. Ознайомтеся з інструкцією з експлуатації Вашого глюкометра для того, щоб дізнатися, чи результати відображаються як рівень глюкози в плазмі крові, чи як рівень глюкози в цільній крові. Це дуже важливо, тому що значення рівня глюкози в цільній крові приблизно на 10% нижче, ніж значення рівня глюкози в плазмі крові.

Ваш лікар чи медична сестра допоможе вам вибрати глюкометр і покаже Вам, як виконують аналіз.



## Визначення глікозильованого гемоглобіну (HbA1c)

Аналіз глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) дозволяє виміряти Ваш середній рівень глюкози в крові за останні 2 - 3 місяці. Це - точна оцінка того, наскільки добре Вам вдається контролювати рівень глюкози в крові на протязі деякого часу. Рівень глікозильованого гемоглобіну можна вимірювати в зразку крові взятому із пальця або з вени. Результати аналізу глікозильованого гемоглобіну наводяться у відсотках. Чим вище відсоток, тим більшим є вміст глюкози в Вашій крові. Результати медичних досліджень свідчать про те, що підтримання Вашого рівня глікозильованого гемоглобіну на рівні 7% або нижче може сприяти запобіганню або відстроченню розвитку ускладнень цукрового діабету.

### ***Рівень глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) і еквіваленти концентрації глюкози в плазмі крові\****

Рівень глікозильованого гемоглобіну (HbA1c)	Середній рівень глюкози в плазмі крові
6%	7,0 ммоль/л
7%	8,6 ммоль/л
8%	10,2 ммоль/л
9%	11,8 ммоль/л
10%	13,4 ммоль/л
11%	14,9 ммоль/л
12%	16,5 ммоль/л

\* За матеріалами Настанов Американської діабетологічної асоціації [American Diabetes Association ] від 2006 року.

Американська діабетологічна асоціація (ADA) рекомендує проводити аналіз глікозильованого гемоглобіну кожні шість місяців, якщо у Вас досягнуті цільові рівні глюкози в крові. Якщо у Вас не досягнуто цільових рівнів глюкози в крові, або якщо Ви змінили Ваш план заходів з контролю цукрового діабету, рекомендовано проведення аналізу глікозильованого гемоглобіну (HbA1c) кожні 3 місяці.



## Коли і як мені слід виконувати аналізи на наявність кетонів?

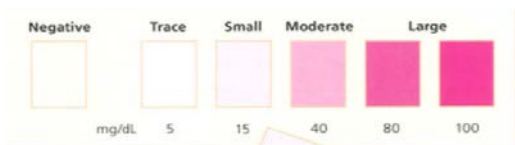
Наявність кетонів є проблемою, притаманною переважно для людей з цукровим діабет 1 типу. Кетони є речовинами, які з'являються в сечі або крові, якщо в організмі немає достатньої кількості інсуліну. Позитивний результат аналізу на кетони означає, що рівень глюкози в крові є неконтрольованим.

Більшість людей проводять аналіз на наявність кетонів, занурюючи спеціальні тест-смужки в порцію сечі. Після цього вони порівнюють колір смужки з кольорами на стандартній шкалі кольорів, що наведено на упаковці зі смужками.

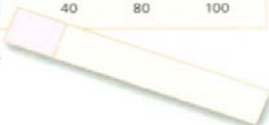
Ваш лікар повідомить Вам, коли необхідно проводити аналіз на кетони, наприклад, коли Ви хворієте або коли рівень глюкози в крові є надто високим. Повідомте своєму лікарю відразу ж, якщо результат аналізу виявив кетони, і якщо Ви не знаєте, що робити.

## Шкала кольорів для визначення рівнів кетонів та тест-смужка\*

Відсутні	Слідова кількість	Невелика кількість	Помірна кількість	Велика кількість
----------	-------------------	--------------------	-------------------	------------------



\*Illustration only. Do not use for testing.



\* Наводиться лише в якості ілюстрації. Не використовуйте для порівняння.

## Як часто мені слід відвідувати лікаря?

Якщо Ви застосовуєте інсулін, або якщо у Вас виникають ускладнення цукрового діабету або будь-які проблеми зі здоров'ям, Вам, ймовірно, необхідно звертатися до лікаря кожні 3 місяці. Запитайте Вашого лікаря, як часто Ви повинні приходити до нього на прийом.



## Проведення яких аналізів/процедур мені варто очікувати під час кожного візиту до лікаря?

Поговоріть зі своїм лікарем про аналізи/процедури, які Вам необхідно виконати, і про те, що означають результати. Стандартні аналізи і процедури, що проводяться в кабінеті лікаря, включають в себе вимірювання рівня глюкози крові, аналіз сечі, вимірювання артеріального тиску і маси тіла, і ретельний огляд стоп. Варто реєструвати усі Ваші результати аналізів і запитати Вашого лікаря про те, наскільки ефективним є Ваш план заходів з контролю цукрового діабету.

## Вимірювання артеріального тиску

Підвищений артеріальний тиск (артеріальна гіпертензія) є поширеним серед людей з цукровим діабетом. Рекомендовано вимірювати артеріальний тиск кожного разу при відвідуванні лікаря. Цільове значення артеріального тиску, встановлене Американською діабетологічною асоціацією (ADA) для людей з цукровим діабетом, становить нижче 130/80 мм рт. З часом високий артеріальний тиск може призвести до пошкодження великих артерій чи дрібних кровоносних судин у нирках і очах. Якщо у Вас є артеріальна гіпертензія, лікар може призначити лікарський засіб, який допоможе Вам знизити артеріальний тиск. Ви також можете сприяти зниженню артеріального тиску шляхом підтримання нормальної маси тіла, регулярного виконання фізичних вправ і обмеження споживання натрію (солі).

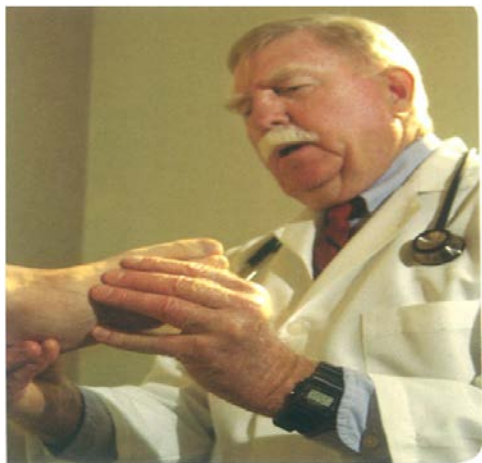


## Огляд стоп

Щодня оглядайте Ваші стопи на предмет наявності ушкоджень. Ваш лікар повинен оглядати Ваші стопи під час кожного Вашого візиту до нього.

Лікар повинен також проводити комплексний огляд Ваших стоп принаймні раз на рік. Однією з цілей огляду є перевірка відчуття дотику в стопі. Іншою метою є перевірка наявності травми або ушкодження Ваших стоп, таких як ділянки почервоніння, набряк або виразки, які не загоюються.

Поговоріть зі своїм лікарем, якщо Ви іноді відчуваєте в стопах оніміння або поколювання. Це може бути ознакою ураження нервів стопи. Повідомте своєму лікарю відразу ж, якщо Ви яким-небудь чином пошкодили стопу.



## Які процедури/аналізи повинні проводитися щороку?

Один раз на рік лікар буде виконувати певні аналізи крові і функції нирок. Якщо результати будь-якого з цих аналізів відхиляються від норми, можливо, Вам необхідно буде проводити їх частіше.

В настановах ADA рекомендуються щеплення проти грипу один раз на рік і щеплення проти пневмонії принаймні один раз.



## Обстеження очей з розширенням зіниці

З часом високий рівень глюкози в крові і підвищений артеріальний тиск можуть призвести до ушкодження дрібних кровоносних судин в очах. Ваш лікар направляє Вас один раз на рік до лікаря-офтальмолога для проведення обстеження очей з розширенням зіниці, щоб перевірити кровоносні судини у Ваших очах. Зверніться до офтальмолога відразу ж, якщо у Вас відмічаються раптові зміни зору.

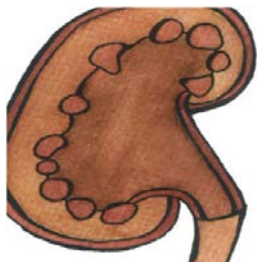
## Аналізи для оцінки функції нирок

При вашому захворюванні необхідно регулярно проводити ряд аналізів для оцінки функції нирок. Варто ознайомитися з назвами цих аналізів і дізнатися про те, чому вони є важливими.

За допомогою аналізу на мікробальбумінурію визначається навіть невелика кількість альбуміну (вид білка) в сечі. Наявність мікроальбумінурії може бути ранньою ознакою ураження нирок. Якщо результати аналізів будуть позитивними, Вам можуть призначити лікарський засіб для захисту Ваших нирок.

За допомогою аналізу рівню креатиніну в сироватці крові визначається те, наскільки добре функціонують Ваші нирки для того, щоб виводити побічний продукт життєдіяльності під назвою креатинін з Вашої крові.

Рекомендовано проводити аналіз на мікроальбумінурію і визначення рівня креатиніну в сироватці крові один раз на рік.



## Аналіз крові на ліпіди

Аналіз крові на ліпіди рекомендується проводити принаймні один раз на рік або частіше, якщо Ви застосовуєте гіполіпідемічні засоби. За допомогою аналізу крові на ліпіди перевіряють загальний рівень холестерину, рівень ЛПНЩ (ліпопротеїди низької щільності – «поганий» холестерин), рівень ЛПВЩ (ліпопротеїди високої щільності – «хороший» холестерину) і рівень тригліцеридів у крові. Підтримання рівня цих ліпідів в межах норми допоможе захистити серце і кровоносні судини від ураження.

### Цільові рівні ліпідів в крові для дорослих людей з цукровим діабетом

<b>Загальний холестерин</b>	Менш ніж 4,5 ммоль/л
<b>Холестерин ЛПНЩ</b>	Менш ніж 2,5 ммоль/л (<1,8 якщо наявні серцево-судинні захворювання)
<b>Холестерин ЛПВЩ</b>	
<b>Чоловіки</b>	Більш ніж 1,2 ммоль/л (якщо наявні серцево-судинні захворювання)
<b>Жінки</b>	Більш ніж 1,0 ммоль/л (якщо наявні серцево-судинні захворювання)
<b>Тригліцериди</b>	Менш ніж 1,7 ммоль/л

Джерело інформації: За матеріалами Американської діабетологічної асоціації [American Diabetes Association ]. Стандарти медичної допомоги пацієнтам з цукровим діабетом (Рекомендації щодо клінічної практики). Diabetes Care. 2006; 29 (suppl 1):S4-S42 і Третій звіт Групи експертів щодо виявлення, оцінки та лікування високого рівня холестерину в крові у дорослих пацієнтів (Група експертів з лікування дорослих пацієнтів III).

## Щорічний медичний огляд

В настановах ADA людям з цукровим діабетом рекомендовано проходити повний медичний огляд один раз на рік. Метою цього огляду є оцінка загального стану здоров'я і виявлення будь-яких ознак ускладнень цукрового діабету. Якщо у Вас вже є довгострокові проблеми, пов'язані з наявністю цукрового діабету, огляд Вашого лікаря і результати аналізів допоможуть визначити, чи проводиться належне лікування цих ускладнень.

Під час щорічного візиту Ваш лікар буде оцінювати ризик розвитку можливих ускладнень цукрового діабету в майбутньому. Ризик розвитку ускладнень цукрового діабету є вищим, якщо Ви палите, маєте високий рівень холестерину та ЛПНЩ, маєте надлишкову вагу або ожиріння або артеріальну гіпертензію. Якщо Вам потрібна додаткова підтримка, Ваш лікар може направити Вас до кваліфікованого дієтолога або іншого спеціаліста.





## Необхідно багато чого запам'ятати!

Інформація про аналізи, що наведена в цій брошурі, може бути для Вас новою. Виріжте та збережіть цей перелік як зручну пам'ятку щодо того, які аналізи необхідно проводити і коли.

<b>Графік заходів з контролю цукрового діабету*</b>	
<b>Кожні 3 місяці</b>	Регулярні візити до лікаря Аналіз глікозильованого гемоглобіну HbA1c (якщо Ваш рівень глюкози в крові не є стабільним) Вимірювання артеріального тиску Вимірювання маси тіла Огляд стоп
<b>Кожні 6 місяців</b>	Аналіз глікозильованого гемоглобіну HbA1c (якщо Ваш рівень глюкози в крові є стабільним) Огляд ротової порожнини та зубів
<b>Кожного року</b>	Загальне клінічне обстеження Комплексне обстеження стоп Профіль ліпідів (якщо Ваш рівень ліпідів є нормальними) Визначення функції нирок (наприклад, аналіз мікроальбумінурию та креатинін у сироватці крові) Обстеження очей з розширенням зіниці Вакцинація (щеплення) проти вірусу грипу

\* Ці рекомендації ґрунтуються на настановах Американської діабетологічної асоціації [ American Diabetes Association]. Обговоріть з Вашим лікарем те, як часто у Вас необхідно проводити певні аналізи та щеплення.

## Про що я дізнався?

У цій брошурі наведено аналізи, які Вам необхідно виконувати в якості складової частини самоконтролю цукрового діабету, і аналізи/процедури, огляди і щеплення, які можуть порекомендувати Вам Ваші лікарі.



Лікування цукрового діабету потребує спільних зусиль групи осіб, що включає Вас і Ваших лікарів. Проведення необхідних аналізів, оглядів і щеплень допоможе Вам:

- Підтримати або покращити загальний стан здоров'я,
- Контролювати Ваш цукровий діабет і
- Зменшити ризик розвитку ускладнень цукрового діабету у майбутньому.

## Діяльність компанії “Ново Нордіск” спрямована на зміну життя пацієнтів з цукровим діабетом.

**Боротьба з цукровим діабетом є нашим покликанням і нашою сферою діяльності.**

Як лідер і новатор в сфері лікування цукрового діабету, компанія Ново Нордіск докладє всіх зусиль для покращення медичної допомоги хворим на цукровий діабет і дарує надію мільйонам людей, хворим на цукровий діабет.

Серія освітніх матеріалів “Змінити життя пацієнтів з цукровим діабетом” має допомогти пацієнтам і особам, що доглядають за ними (у співробітництві з їх лікарем), покращити розуміння та контроль цукрового діабету.

- Цукровий діабет і Ви • Запобігання розвитку ускладнень цукрового діабету
- Початкові відомості про інсулін • Цукровий діабет і фізичні навантаження
- Ваш щоденник реєстрації рівня глюкози в крові • Інтенсивна інсулінотерапія
- Розуміння суті заходів з контролю цукрового діабету • Підрахунок вмісту вуглеводів та планування прийомів їжі

Фотографії, що використовуються в цій брошурі, наводяться лише в якості ілюстрації. Моделі, зображені на фотографіях, не обов'язково мають цукровий діабет або інші захворювання, і не обов'язково використовують або рекомендують будь-які продукти, згадані в цій брошурі.

Представництво компанії Ново Нордіск А/Т в Україні і Молдові  
Україна, 04070, Київ, вул. П.Сагайдачного, 29/1  
Телефон: +38 044 581 12 60 | Факс: +38 044 581 12 68

[www.novonordisk.com.ua](http://www.novonordisk.com.ua) | [www.diabet.org.ua](http://www.diabet.org.ua) | [www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

**змінюємо діабет  
разом**

