Рекомендации астропрогноза касаются больных диабетом с компенсированным течением диабета суточным размахом сахаров от 4 до 10 ммоль/л, частотой определения сахара в крови не менее 5 раз в сутки.

Потребность в инсулине короткого действия за 90 – 120 мин до восхода солнца будет возрастать утром на завтрак на 1,5% в день с 1 по 16 января, с 31 января по 14 февраля, с 1 по 16 марта, с 31 марта по 15 апреля, с 29 апреля по 14 мая, с 28 мая по 13 июня, с 27 июня по 12 июля. В эти же даты потребность в инсулине на 1 хлебную единицу будет падать на 1,5% в сутки с 16:00 до полуночи.

Потребность в инсулине короткого действия на хлебную единицу за 90 – 120 мин до восхода солнца будет убывать утром на завтрак на 1,5% в день с 16 по 31 января, с 14 февраля по 1 марта, с 16 по 31 марта, с 15 по 29 апреля, с 14 по 28 мая, с 13 по 27 июня, с 27 июня по 12 июля. В эти же даты потребность в инсулине короткого действия на 1 хлебную единицу будет увеличиваться на 1,5% в сутки.

Рекомендуемое время подъема – 15 – 40 мин до рассвета. При подъеме в более поздние часы может наблюдаться рост сахара в крови, обусловленный активацией гликолиза и глюконеогенеза в цикле Кори.

С 1 января по 21 июня доза длинного инсулина, делаемого на ночь, может возрастать и требовать сдвига времени инъекции на все более поздние часы. Для перемещения плато максимума действия вечернего инсулина на предрассветные часы. С 1 января по 21 июня будет наблюдаться малозаметное увеличение потребности в дозе короткого инсулина утром на 0,1 – 0,11 % ежесуточно. При сочетании инсулина с таблетированными сахароснижающими препаратами, при наличии ненормированного и/или сменного (день/ночь; сутки через трое; сутки через двое) и иных графиков работ указанные биоритмы могут сбиваться.

У женщин репродуктивного возраста, чья овуляция не приходится на дни полнолуния, происходит резкое увеличение потребности в инсулине короткого действия в течение всех суток на 20-30% за 3-5 дней до начала менструации с резким падем потребности до прежней с началом фазы активного кровотечения.

Данный прогноз не касается беременных, космонавтов, подводников, путешественников, совершающих перемещение более на 2 часовых пояса ежемесячно. Перечисленные люди нуждаются в индивидуальном расчете хронобиологического прогноза (астропрогноза).

Хорхе Каналес.