Наблюдение за здоровьем для больных диабетом является жизненной необходимостью. Это позволит избежать вызванных диабетом осложнений. Под наблюдением подразумевается: знание своего уровня глюкозы, артериального давления, уровня холестерина, а также состояние ног и глаз. Данный раздел поясняет, что всё это значит лично для Вас.

Знание уровня глюкозы в крови очень важно для больных диабетом. Это поможет поддерживать его на нормальном уровне, предупреждать приступы гипогликемии, оценивать состояние организма во время иных заболеваний, а также предотвратить возможные осложнения.

Анализ крови дома

Многие люди не видят смысла в анализах. Они считают, что им всегда известно, когда уровень глюкозы в крови слишком велик. К сожалению, зачастую это не так. Самочувствие далеко не всегда является надёжным показателем уровня глюкозы в крови.

Анализ крови отражает точную картину уровня глюкозы в крови. Для того, чтобы это сделать, Результаты теста будут подсчитаны автоматически. Ваш врач посоветует, какое устройство для анализа крови Вам подойдёт и как часто Вам следует его проводить. Записывайте результаты тестов, это поможет Вам и Вашему врачу подбирать для Вас наиболее адекватное лечение.

Советы по проведению анализа

- Перед тем, как Вы начнёте, убедитесь, что Ваши руки чисты. Для умывания используйте воду, а не влажные салфетки (они содержат глицерин, который может сказаться на результатах).
- Не берите кровь из большого и указательного пальцев. Не колите в середину пальца или слишком близко к ногтю, это может причинить боль.
- Каждый раз делайте укол в разные пальцы и в разные места – это поможет избежать болезненных ощущений
- Если у Вас не получаете взять достаточное количество крови, вытяните руку вниз – это поможет крови прилить к пальцам.
- Убедитесь, что Ваши пальцы тёплые. Если они холодные, кровь будет браться хуже, а укол доставит больше боли.

Самостоятельная проверка уровня глюкозы в крови

Самостоятельная проверка уровняю глюкозы в крови – важная часть мероприятий по предотвращению осложнений диабета. Став частью ежедневного распорядка дня, она поможет подбирать наиболее оптимальный образ жизни и лечения, а также предупредить такие осложнения, как приступ гипогликемии и др.

На сегодняшний день разработаны средства для проведения максимально удобного анализа крови, и поэтому больным диабетом людям не составит труда осуществлять проверку уровня глюкозы в крови, не нарушая при этом свой привычный образ жизни. Важно, чтобы уровень глюкозы был максимально близок к норме (это относится и к тем, кто не болен диабетом).

Нормы:

- 3.5 - 5.5 ммоль/л перед едой
- Менее 8 ммоль/л через два часа после еды

Существует большое количество различных мнений насчёт идеального содержания глюкозы в крови. Вы должны обсудить со своим врачом, каким образом оценивать текущий уровень содержания глюкозы и каким меры Вам стоит предпринимать, т.к. приведённые выше нормы являются общими, индивидуальные же нормы могут сильно варьироваться.

Ниже приведены более индивидуальные нормы, в зависимости от типа диабета и возраста:

	Перед едой	Через два часа после еды
Дети с 1 типом диабета (нормы 2004г.)	4(нормы 2004г.)	менее 10 ммоль/л
Взрослые с 1 типом диабета (нормы 2004г.)	5-7 ммоль/литр	менее 9 ммоль/литр
Диабет второго типа (нормы 2008г.)	4-7 ммоль/литр	менее 8,5 ммоль/литр

Артериальное давление является показателем того, с какой силой течёт кровь внутри артерий. Артериальное давление определяется двумя значениями, например, 130/80. Первое значение называется систолическим давлением и означает давление, с которым сердце сокращается и «толкает» кровь по артериям. Второе значение называется диастолическим давлением, которое отображает давление крови, когда сердце находится в состоянии покоя.

Высокое артериальное давление (гипертония) не всегда проявляется в виде каких-либо симптомов, поэтому Вы можете не знать об этом. Важно, чтобы проверка артериального давления проводилась не менее раза в год. Это поможет предостеречь вызываемые диабетом осложнения, в том числе сердечнососудистые заболевания.

Если Вы больны диабетом, Ваш доктор поможет Вам поддерживать нормальный уровень артериального давления: 130/80 и меньше.

Под липидами понимается содержащийся в крови холестерин и триглицериды. Холестерин – это природный жирный спирт, который содержится в организме каждого человека. Вы можете быть знакомы с данным терминам но, возможно, Вам неизвестно, что не всякий холестерин является «плохим». Некоторые виды холестерина (например, альфа-липопротеины высокой плотности) препятствуют возникновению пороков сердца. Недостаточное содержание данного вида холестерина повышает риск заболеваний сердца.

Однако, такой вид холестерина, как липопротеиды низкой плотности, является «плохим» холестерином. Его повышенное содержание повышает риск возникновения порока сердца.

Триглицериды – ещё одни тип природного жирного спирта, содержащегося в крови. Если у Вас повышенный уровень холестерина и триглицеридов, существенно повышается риск заболеваний сердца.

Нормы:

- Общий уровень холестерина не должен превышать 4 ммоль/л
- Уровень липопротеидов низкой плотности не должен превышать 4 ммоль/л
- Уровень альфа-липопротеинов высокой плотности должен быть не меньше 1 ммоль/л у мужчин и не меньше 1,2 ммоль/л у женщин
- Уровень триглицеридов не должен превышать 1,7 ммоль/л
- Держа под контролем свой уровень глюкозы, холестерина и триглицеридов, а также артериального давления Вы снизите вероятность возникновения описанных ниже проблем.

Если Вы не знаете свой уровень липидов, обратитесь к врачу для проведения соответствующего анализа крови.

Проблемы со ступнями ног могут возникнуть у каждого, кто болен диабетом. Диабет, особенно при отсутствии лечения, может нанести вред нервам, мышцам, потовым железам и циркуляции крови в ногах.

В данном разделе рассказывается о том, как заботиться о своих ногах и правильно проверять их состояние.

Уход за ступнями

- Не подвергайте свои ноги высоким и низким температурам
- Не носите тугие носки и обувь
- Ежедневно проверяйте свои ступни (следите, не появились ли какие-либо повреждения)
- Ежедневно мойте ноги с мылом в тёплой воде. Как следует вытирайте их, особенно между пальцами)
- Используйте восстанавливающий кожу крем, но никогда не мажьте им кожу между пальцами
- Состригайте ногти на ногах до придания им формы пальца раз в 6-8 недель.
- Всегда носите обувь – даже дома. Вы должны избегать возможности малейшего повреждения ступень

Возможные повреждения

Ежедневно проверяйте свои ступни и сообщайте о любых изменениях своему доктору, медсестре или педиатру. Если Вам сложно осматривать собственные ступни, попросите родственника или друга Вам помочь.

Ищите:

- Незаживающие раны и порезы
- Ярко-розовые и красные участки кожи, если Ваша кожа белая; и более тёмные участки, если Ваша кожа тёмная.
- Отёки и опухоли
- Сложности в подвижности ступней
- Кожу, которая болит при прикосновении
- Нагноения

Никогда не оставляйте без внимания боль в ногах.

Диабет может привести к такому осложнению, как ретинопатия. Ретинопатия сказывается на снабжающих сетчатку кровью сосудах. Сосуды в сетчатке глаза могут забиться, иметь повреждения или увеличиться в размерах. Если не приступить к своевременному лечению данного заболевания, оно может привести к нарушению зрения

Поддержание уровня глюкозы и артериальногоного давления в пределах нормы снизит риск возникновения ретинопатии. Однако, лучшей гарантией здоровья глаз будет прохождение соответствующего медицинского обследования не реже раза в год.

Чтобы обследовать сетчатку Вашего глаза, врач при помощи специальных глазных капель расширит зрачок. После этого будет сделан снимок Вашего глаза. Снимок отобразит все изменения, которые должны быть обследованы или вылечены.

Используемые капли могут произвести болезненный эффект, временно ухудшиить зрения и повысить чувствительность глаз к свету. Вы не должны читать или водить автомобиль в течение 2-4 часов после данного обследования. Несмотря на это, помните, что своевременная диагностика ретинопатии поможет Вам не дать развиться данному заболеванию и гарантирует Вам здоровое зрения.