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 будет возрастать утром на завтрак на 1,5% в день до 3 мая, с 19 мая по 1 июня, с 17 июня по 25 июня. В эти же даты потребность в инсулине на 1 хлебную единицу будет падать на 1,5% в сутки с 16:00 до получночи.

Потребность в инсулине короткого действия на хлебную единицу будет убывать утром на завтрак на 1,5% в день с 4 мая по 18 мая, с 2 по 16 июня. В эти же даты потребность в инсулине короткого действия на 1 хлебную единицу будет увеличиваться на 1,5% в сутки с 16:00 до получночи.

Рекомендуемое время подъема – 15 – 40 минут до рассвета. При подъеме в более поздние часы может наблюдаться рост сахара в крови, обусловленный активацией гликолиза и глюконеогенеза в цикле Кори. С 1 мая по 25 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. Доза утреннего длинного инсулина при его наличии может очень слабо возрастать на 0,11 – 0,15% ежедневно; но не более чем до появления гипогликемий в околообеденное время. С 1 мая по 25 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. Чем позже после восхода солнца вы встаете, тем больше необходимость делать короткий инсулин 0,5 – 1,0 ед. за 30 – 60 минут до восхода солнца.

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.