

Вопросы самоконтроля пациентов с сахарным диабетом 1 типа

Для чего нужен самоконтроль?

- ▶ После постановки диагноза пациентам с СД1 необходимо проводить ежедневные измерения уровня глюкозы в домашних условиях.
- ▶ Мониторировать изменения в неотложных ситуациях (гипогликемия / гипергликемия).
- ▶ Оценивать ежедневные уровни ГК.
- ▶ Регулировать подбор дозы инсулина.

Для этого:

- ▶ Пациенту необходимо по возможности приобрести глюкометр и сопровождающий материал и специалисту - обучить пациента пользоваться глюкометром.
- ▶ Специалисту необходимо оценить точность и достоверность самостоятельного измерения уровня ГК пациентом с помощью глюкометра (В).
- ▶ Пациенты должны вести дневник самоконтроля уровня ГК (С).
- ▶ Пациенты или их родственники должны быть обучены ведению дневника самоконтроля по измерению ГК (С).
- ▶ Дневник самоконтроля должен быть в наличии во время консультаций / визитов к эндокринологу/семейному врачу

Частота исследований уровня глюкозы крови (ГК) в домашних условиях

- ▶ Частота и регулярность самоконтроля ГК определяются в индивидуальном порядке в зависимости от :
 - доступности глюкометров;
 - типов инсулинового режима;
 - способности пациента распознавать гипогликемию;
 - возраста больных;
 - особенностей питания, режима жизни, занятий спортом.
- ▶ Пациентам, получающим инсулинотерапию необходимо измерять ГК перед каждым основным приемом пищи и перед сном - для постоянной коррекции дозы вводимого инсулина (В).
- ▶ Измерять уровень ГК 4 - 6 раз в день и данные заносить в дневник самоконтроля.

Когда требуются дополнительные измерения ГК (7-8 раз в сутки) (В)

- ▶ в дни сопутствующих заболеваний;
- ▶ детям младшего возраста;
- ▶ при подборе дозы инсулина через 2 - 3 часа после введения препарата;
- ▶ для подтверждения гипогликемии и мониторинга последующего восстановления;
- ▶ при подозрении на ночную гипогликемию;
- ▶ при планировании и проведении физической активности;
- ▶ при лабильном течении диабета, нестандартных жизненных ситуациях, стрессах и пр.;
- ▶ при вождении.

Техника измерения уровня глюкозы крови глюкометром

- ▶ Вымойте руки в теплой воде и насухо вытрите (дайте коже пальцев высохнуть).
- ▶ Выньте тест-полоску из флакона и сразу же плотно закройте крышку.
- ▶ Вставьте тест-полосу в держатель глюкометра. При правильной установке экран автоматически включится.
- ▶ На экране глюкометра будет отображаться номер кода. Сравните номер кода на экране глюкометра с кодом на флаконе с полосками.
- ▶ Проколите палец. Осторожно помассируйте палец для получения необходимого количества крови.
- ▶ Прикоснитесь соответствующей зоной полоски к капле крови.
- ▶ Дождитесь, когда реакционная камера будет полностью заполнена каплей крови.
- ▶ Глюкометр издаст звуковой сигнал и приступит к поведению анализа.
- ▶ В течение 5 - 10 секунд глюкометр выдаст результат анализа.
- ▶ Результат анализа запишите в дневник самоконтроля.
- ▶ Использованную тест-полоску уберите в приготовленный контейнер.

Хранение и обращение с тест-полосками

- ▶ Не используйте тест-полоски после истечения срока годности.
- ▶ Не используйте тест-полоски, если они отсырели или испортились.
- ▶ Не используйте тест-полоски повторно.
- ▶ Храните тест-полоски в закрытом флаконе при температуре окружающего воздуха 4-32°С и относительной влажности менее 85% и вне зоны досягаемости прямого солнечного света.
- ▶ Не подвергайте тест-полоски заморозке.
- ▶ Проводите анализ при температуре окружающего воздуха 14-40°С и при относительной влажности менее 85%.
- ▶ Срок годности тест-полосок при вскрытом флаконе 90 дней с момента первого открытия флакона.
- ▶ Сразу же после извлечения тест-полоски, следует немедленно закрыть флакон. Если же флакон останется открытым продолжительное время, то тест-полоски могут испортиться.
- ▶ Не трогайте тест-полоски мокрыми и грязными руками.
- ▶ Сделайте контейнер для сбора использованных тест-полосок из сподручных материалов - пакетик, бумажная или пластиковая коробочка, и т.п.

Краткая процедура теста*

1. Забор крови

Капиллярная кровь

Используйте ланцет для прокола кожи пальца



2. Погружение коллектора в шейкер

Вставьте коллектор в шейкер до упора



4. Подготовка

Удалите основание шейкера



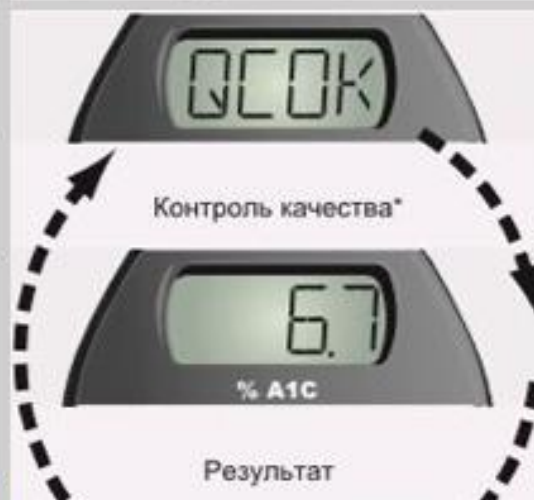
5. Нанесение образца на тест-картридж



3. Установка картриджа



6. Результат за 5 минут



Дневник самоконтроля

В рамках реализации проекта «Разрешение проблем и ограничений, связанных с источниками и поставками инсулина (ACCISS)» при поддержке организации «Международные действия в области здравоохранения» (Health Action International)

Дата / время	ГК	ЕД	Что ел/а	ХЕ	Примечания
Дата и время измерения ГК, введения инсулина, приема пищи	Глюкоза крови	Доза и вид инсулина: ИКД/ИПД	Вид и объем принятой еды	Кол-во углеводов единиц в принятой пище	Изменения в обычной жизни и самочувствии, специальные события, влияющие на гликемический контроль (болезнь, вечеринки, физические упражнения, менструации и т.д.), гипогликемии с описаниями степени тяжести, эпизоды кетонурии
24.01.18

Пример дневника самоконтроля

ОБРАЗЕЦ

Дата / время	ГК	ЕД	Что ел/а	ХЕ	Примечания
05.01.2017 8-00	5,2	8/8	Рисовая каша 150гр 2кус, белого хлеба 40г	3ХЕ 2ХЕ/5ХЕ	Болела голова
13-00	6,8	6/0	Борщ 150г (картошка 75г) Рожки 150г+котлета 50г из мяса курицы 1 кусок черного хлеба 25г 1 ст.чая с молоком 1ср.яблоко 100гр	1 ХЕ 3ХЕ 1ХЕ 1ХЕ/6ХЕ	Спал 30 мин
18-00	7,4	6/0	Салат (огурец+помидор) 100г Борщ 250г (картошка 150г) 2куска белого хлеба 40г 1 киви 110г	 2ХЕ 2ХЕ 1ХЕ/5ХЕ	Делал уроки (читал, решал задачи по алгебре)
21-00	8,0	0/8			

В рамках реализации проекта «Разрешение проблем и ограничений, связанных с источниками и поставками инсулина (ACCISS)» при поддержке организации «Международные действия в области здравоохранения» (Health Action International)

ПРОФИЛАКТИКА СД 1 типа

- ▶ Рекомендации по профилактике СД1 :
- ▶ В настоящее время нет методов, которые могли бы замедлить или предотвратить начало СД1(А)
- ▶ Скрининг любой популяции и вмешательства в доклинической фазе не должны проводиться вне клинических научных исследований

Практическая работа

▶ Решение ситуационных задач

1 час

Обсуждение практической работы

Ваши вопросы?