

## В чем опасность гипогликемии для больного СД?

Гипогликемия - это снижение глюкозы крови ниже 2,9 ммоль/л. Низкий сахар очень опасен для всего организма, но в первую очередь страдает нервная система.

Симптомы	Что происходит и почему
острое чувство голода, резкая слабость	недостаток энергии в клетках
резкая потливость, преимущественно в верхней части тела	клетки стараются избавиться от лишней жидкости, сгустить кровь
внутренняя дрожь, дрожь в конечностях, учащенное сердцебиение	за счет выброса гормонов стресса сосуды сужаются, мышечные волокна сокращаются непроизвольно, ускоряется кровоток
бледность кожи	происходит отток крови от периферических тканей
головная боль , головокружение, парестезии вокруг рта, ухудшение зрения	недостаток питания для нервных клеток, головного мозга
раздражительность, дезориентация, агрессивность или эйфория	нарушение деятельности головного мозга, что ведет к проявлению подсознательных реакций

## Как себе помочь при снижении сахара?

Всегда носить с собой сахар - это быстроусвояемый углевод, и он сразу нормализует уровень сахара крови (3-4 куска сахара-рафинада - это составит 2 хлебных единицы (ХЕ)).

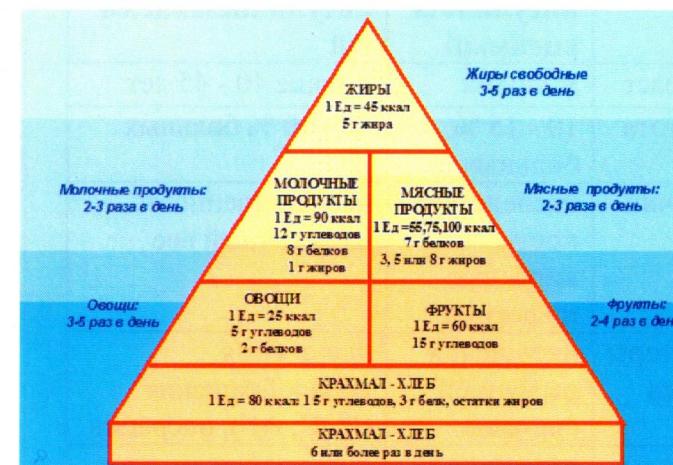
3



**!Имейте при себе карточку диабетика.  
Расскажите родственникам и коллегам о возможных осложнениях гипогликемии (понижение сахара). Избегайте вождения машины, пока Вы не будете уверены в адекватности инсулинотерапии.  
Будьте особо осторожны с алкоголем.**

## Особенности питания при сахарном диабете?

2



МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики»  
города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения,  
экономики и социальной работы СтГМУ, тел./факс: 38-38-94

Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.  
Хорошилова Е. Ю.  
Койчуева С. М.  
Белоха В. А.

Aзбука пациента

4



## Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, основным признаком которого является большая в сравнении с нормой концентрация сахара (глюкозы) в крови.

Клетки поджелудочной железы вырабатывают инсулин – гормон, который отвечает за то, чтобы глюкоза поглощалась клетками организма.

При сахарном диабете организм получает недостаточное количество инсулина и, несмотря на повышенное содержание глюкозы в крови, клетки начинают страдать от ее недостатка. 



## Каковы нормы сахара (глюкозы) в крови?

	Здоровый	Больной
натощак	3,5 - 5,5 ммоль/л	меньше 6 ммоль/л
через час после еды	меньше 7 - 8 ммоль/л	меньше 10 ммоль/л
через 2 часа после еды	3,5 - 5,5 ммоль/л	меньше 7 - 8 ммоль/л

*В моче сахара быть не должно!*

## Каковы различия между диабетом I типа и диабетом II типа?

	I тип инсулинозави- симый	II тип инсулиннезависи- мый
возраст	молодой	старше 40 - 45 лет
частота	10 - 15 % больных	85 - 90 % больных
причины	наследственность, вирусные инфекции	наследственность, избыточный вес
факторы риска	нарушения иммунной системы	нарушения кровообращения (ИБС, АГ), операции
методы лечения	инъекции инсулина	правильное питание, физические упражнения, пероральные сахароснижающие препараты

## Каковы симптомы сахарного диабета?

Симптомы	Что происходит
сухость во рту, сухость кожи, слизистых	Организм старается разбавить густую сладкую кровь, вода из клеток переходит в сосуды
жажда	обезвоженным клеткам нужна жидкость
учащенное и обильное мочеиспускание	сахар не может "высыпаться" - почки вместе с глюкозой выводят воду (1 грамм - 15 мл), чем усугубляется обезвоживание
зуд кожи и слизистых	раздражаются нервные рецепторы из-за недостатка жидкости
постоянная слабость и чувство голода даже после еды	клетки испытывают недостаток энергии, голодают
снижение веса при хорошем аппетите	разрушение собственных клеток
запах ацетона изо рта и от мочи - кетоацидоз	клетки в качестве топлива начинают использовать собственные белки и жиры, сжигают самих себя - продукт обмена жиров - ацетон
долго незаживающие раны	на сладкой среде быстрее размножаются бактерии
в тяжелых случаях - потеря сознания, кома	общее истощение и отравление организма