

Contour
Evolving with you



ASCENSIA
Diabetes Care

Ал. Єрозолимске, 92
00-807 м. Варшава
тел. +48 22 372 72 20

www.diabetes.ascensia.pl



Contour
plus

Contour[®]

Evolving with you

Хворієте на
цукровий діабет?

**Не стійте
на місці!**

прості кроки для
здоров'я стоп



Вступ:

Цукровий діабет супроводжується аномальним підвищенням рівня глюкози (цукру) в крові. Цей стан називається гіперглікемією. Починаючи свою боротьбу з цукровим діабетом, кожен пацієнт, незалежно від способу лікування (пероральними препаратами, інсуліном), отримує глюкометр – прилад для вимірювання рівня цукру в крові в домашніх умовах. Багато пацієнтів, які хворіють на діабет 2 типу, нехтують самоконтролем глікемії та вимірюють рівень цукру глюкометром зрідка або взагалі цього не роблять, аргументуючи це тим, що «в них нічого не болить». Слід зазначити, що за підвищеного чи високого рівня цукру в крові часто немає жодних симптомів, тому чимало таких людей продовжують вважати, що їхнє здоров'я (окрім діабету) у порядку. На жаль, гіперглікемія діє на організм як іржа на сталь. Роками вона повільно й безболісно руйнує органи, що призводить до розвитку пізніх ускладнень цукрового діабету. Тому необхідно перевіряти рівень цукру в крові, щоб контролювати «стан діабету» і запобігти розвитку ускладнень хвороби.



Діабетична стопа і рівень цукру в крові

Діабетична стопа – одне з найнебезпечніших ускладнень цукрового діабету. Без лікування цей стан може призвести до ампутації кінцівки. Зазвичай захворювання характеризується появою рани на стопі. Виразка найчастіше виникає у результаті порушення чутливості та недостатньої циркуляції крові у стопах. Також можуть виникати патологічні зміни структури кісток і суглобів (наприклад, запалення кісткової тканини або остеоартропатія). **Основною причиною діабетичної стопи є хронічна гіперглікемія – рівень цукру, що перевищує норму.**

Розрізняють три основні типи (форми) синдрому діабетичної стопи:

- **нейропатична** – зазвичай безболісна форма; характеризується ураженням периферичних нервів, що призводить до порушення чутливості
- **ішемічна** – здебільшого болюча форма; виникає в результаті погіршення кровопостачання стопи, найчастіше спричиненого розвитком атеросклерозу нижніх кінцівок
- **змішана** (нейроішемічна) – проявляється симптоматикою ішемічного і нейропатичного характеру

Найважливіші принципи лікування діабетичної стопи:

- забезпечення правильного навантаження на хвору кінцівку
- боротьба з супутніми інфекціями (антибіотикотерапія)
- проведення хірургічних втручань для відновлення достатнього кровопостачання стопи

Самоконтроль глікемії – як часто і коли вимірювати рівень цукру в крові?

Це залежить від способу лікування. Перевірте, як часто потрібно вимірювати рівень цукру хворим на цукровий діабет 2 типу*.

- **Людам, які приймають ліки перорально (і/або аналоги глюкагоноподобного пептиду-1)**
 - **Раз на тиждень** скорочений глікемічний профіль, тобто вимірювання натще і після основних прийомів їжі (через 2 години після сніданку, обіду і вечері)
 - **Щодня** 1 вимірювання в різний час дня, наприклад, одного дня натще, наступного дня – через 2 години після обіду, іншого дня – перед сном



- **Людам, які приймають фіксовані дози інсуліну**

- **Щодня** 1–2 вимірювання, наприклад, одного дня натще, іншого – по обіді, наступного дня – через 2 години після сніданку
- **Раз на тиждень** скорочений глікемічний профіль, тобто вимірювання натще і після основних прийомів їжі (через 2 години після сніданку, обіду і вечері)
- **Раз на місяць** добовий глікемічний профіль, тобто вимірювання натще перед основними прийомами їжі та через 2 години після прийомів їжі, а також перед сном і вночі (24:00; 4:00)

- **Людам, які приймають по 3 або більше ін'єкцій інсуліну**

- Щодня, багаторазове (щонайменше 4 рази на день) вимірювання протягом дня згідно зі встановленими принципами лікування.



Додатково кожен пацієнт, незалежно від методу лікування, повинен визначати рівень глюкози у крові, якщо він погано почувається або його стан здоров'я раптово погіршився.

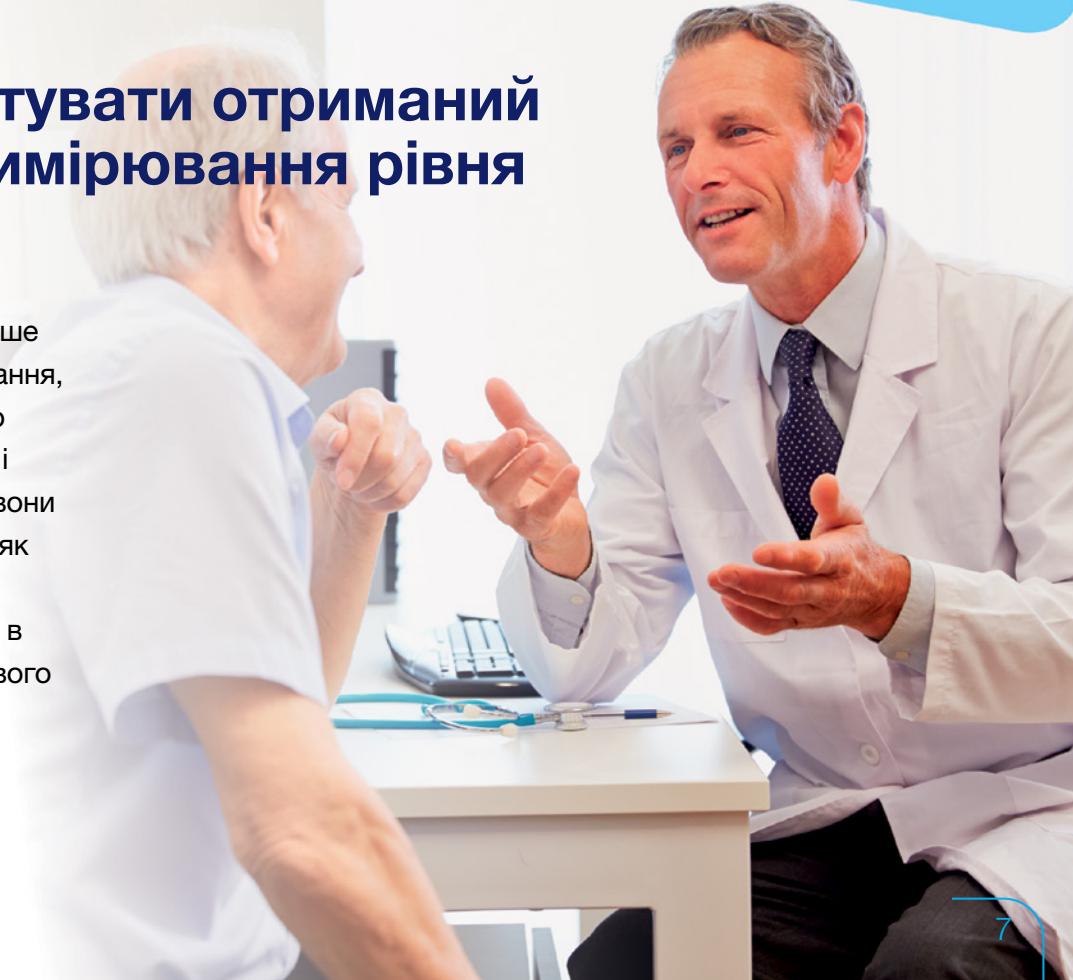
Навіщо вимірювати рівень цукру в крові?

Для того щоб перевірити, чи дієта, фізична активність і рекомендовані лікарем препарати забезпечують стабільний рівень глюкози в крові. Якщо показники цукру не відповідають нормі, лікар вносить у лікування відповідні зміни, щоб підвищити його ефективність. Пацієнт може стежити за тим, як дієта і фізична активність впливають на рівень глюкози. У випадках, коли вимірювання цукру в крові є неможливим, складно очікувати, що лікар підбере правильне лікування, а також нелегко перевірити, чи зміна харчування і фізична активність забезпечують зниження глікемії та покращують стан здоров'я хворого на цукровий діабет.



Як інтерпретувати отриманий результат вимірювання рівня глюкози?

Важливо також не лише проводити вимірювання, а й уміти самостійно інтерпретувати результати і розуміти, чи відповідають вони нормі. Якщо Ви не знаєте, як інтерпретувати отриманий результат аналізу на цукор в крові – запитайте про це свого лікаря або медсестру.



Як уникнути помилок під час самоконтролю глікемії?



Вимийте руки з милом і ретельно їх витріть



Не використовуйте спирт для дезінфекції місця проколу



Правильно проколіть бокову поверхню пальця



Перевірте, чи Ваш глюкометр сповіщає про замалу кількість взятої крові?

Якщо крові недостатньо, повторно виміряйте рівень цукру



Використовуйте глюкометр, який уможливіє комп'ютерний аналіз результатів лікування (в якому передбачено можливість перенесення результатів аналізу з глюкометра на комп'ютер)



Пам'ятайте про правильне зберігання тест-смужок і глюкометра



Не порівнюйте результати з різних глюкометрів – вони відрізняються методом і технікою вимірювання



Ознайомтеся з інструкцією з експлуатації глюкометра та вкладеною в упаковку інструкцією до тест-смужок



Якщо у вас виникли сумніви щодо використання глюкометра компанії Ascensia Diabetes Care, зверніться на гарячу лінію: 800 999 090, працює з понеділка по п'ятницю 8:00–20:00



Діабетична стопа – як запобігати цьому захворюванню? Профілактичні заходи

Дотримуйтеся рекомендацій лікаря

- Пам'ятайте про самоконтроль глікемії. Перевіряйте рівень глюкози у крові відповідно до рекомендацій лікаря.
- Не забувайте приймати ліки, що нормалізують рівень цукру в крові.



Догляд за стопами

- Кожного дня оглядайте свої стопи. Не забувайте про міжпальцеві проміжки. Якщо у Вас поганий зір, попросіть про це когось з близьких осіб. Якщо Ви помітили якісь зміни, зверніться до лікаря.
- Мийте стопи під проточною водою. Не мочіть ноги довго, оскільки це робить їх більш чутливими до травм після купання.
- Уникайте використання пемзи та інших гострих інструментів, а також самостійних процедур, під час яких можна травмувати стопи.
- Не обрізайте нігті занадто коротко, щоб уникнути їх вросання. Якщо у Вас поганий зір, попросіть допомогти вам у догляді за ними.
- Дбайте про шкіру стоп. Використовуйте спеціальні зволожувальні засоби для догляду за шкірою стоп. Не залишайте надлишки крему в ділянках між пальцями.
- Якщо у Вас виникли проблеми з правильним доглядом за стопами, зверніться до подолога.
- Запитайте лікаря, чи рекомендована Вам реабілітація або заходи з догляду за стопами у разі відсутності протипоказань.
- Попросіть лікаря перевіряти стан стоп хоча б раз на рік, навіть якщо Вас нічого не турбує.

Підбір взуття

- Купуючи взуття, звертайте увагу на те, щоб воно не було затісним і не натирало ноги. Не купуйте тісного взуття.
- Якщо у Вас знижена чутливість, Ви можете не відчувати, що погано підібране взуття тисне. Перед купівлею поміряйте стопи лінійкою по ширині і перевірте розмір взуття, в якому ходите. Також можна обвести контур стопи, поставивши ногу на картонку, а потім вирізати її та перевірити ширину і довжину взуття. Перевіряйте висоту шкарпеток.
- Взуття має прилягати таким чином, щоб усередину випадково не міг потрапити сторонній предмет. Взуття має бути м'яким усередині, без внутрішніх швів, з твердою підшвою.
- Намагайтеся не носити сандалі, бо в них може потрапити сторонній предмет і травмувати стопи.
- Розгляньте можливість придбання устілок для взуття, індивідуально підібраних до форми ваших стоп.
- Перед тим, як одягати взуття, завжди перевіряйте, чи там немає сторонніх предметів.
- Не ходіть босоніж або в одних шкарпетках.

Не будьте легковажними

- Якщо у Вас додатково діагностовано периферичну полінейропатію (ураження нервів), атеросклероз нижніх кінцівок та/або деформацію стоп, дуже серйозно ставтеся до всіх рекомендацій з догляду за стопами та вибору взуття.
- Не зігрівайте стопи електричною подушкою або біля джерел тепла – бо при порушенні чутливості це може призвести до опіків і, як наслідок, до утворення ран.
- Якщо на стопі є рана або стопа почервоніла і спухла, болюча або неболюча – не зволікайте, зверніться до лікаря!
- Якщо у Вас вже був синдром діабетичної стопи, попросіть свого діабетолога або лікуючого лікаря оглядати стопи під час кожного візиту, навіть якщо причина звернення зовсім інша.
- Не забувайте про профілактику.





Пам'ятайте!

Правильний самоконтроль глікемії в домашніх умовах підкаже, чи ефективне Ваше лікування, спрямоване на зниження рівня цукру в крові.

Одного догляду за стопами – без зниження рівня глюкози в крові – недостатньо для повного захисту від синдрому діабетичної стопи.

* Клінічні рекомендації для хворих на цукровий діабет 2019.
Практична діабетологія, 2019 том 5, № 1.

Опрацював:

доктор медицини Себастьян Борис

*кафедра і клініка метаболічних хвороб,
Медичний коледж Ягеллонського університету, вул. Коперніка, 15, м. Краків*

магістр Тереса Бенбенек-Клуца

Менеджер із наукових комунікацій компанії Ascensia Diabetes Care

Ascensia Diabetes Care Poland:

магістр Кароліна Роса-Грабовска





Безкоштовна гаряча лінія

800 999 090

працює з понеділка по п'ятницю
8:00–20:00