

ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА 78 | Отделение медицинской профилактики

Школа для больных сахарным диабетом 2 типа

Занятие № 1: Общая информация о СД 2 типа. Самоконтроль гликемии

Разработано на основе Клинических рекомендаций Минздрава РФ и методических руководств НМИЦ эндокринологии

Задачи и структура первого занятия Школы

1. Понимание болезни

Разобрать, что происходит в организме при СД 2 типа, роль глюкозы и причины инсулинорезистентности.

2. Целевые ориентиры

Определить индивидуальные нормы сахара крови натощак, после еды и уровень гликированного гемоглобина (HbA1c).

3. Навыки самоконтроля

Освоить пошаговую технику работы с прибором-глюкометром и правила бескровного прокола пальца.

4. Ведение Дневника

Научиться правильно записывать результаты и анализировать их влияние на самочувствие и лечение.

Сущность СД 2 типа: глюкоза и инсулинорезистентность

Нормальный обмен веществ

- **Глюкоза — топливо:** Пища расщепляется до глюкозы, которая попадает в кровь и снабжает органы энергией.
- **Инсулин — «ключ»:** Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, который отпирает клетки для поступления глюкозы.
- **Результат:** Уровень сахара в крови остается в норме, клетки получают необходимую энергию.

При сахарном диабете 2 типа

- **Инсулинорезистентность:** Инсулин вырабатывается (часто в избытке), но клетки к нему «тугоухи» — «замочная скважина испорчена».
- **Накопление сахара:** Глюкоза не может проникнуть в клетки и накапливается в сосудистом русле.
- **Двойной эффект:** Клетки испытывают энергетический голод, а высокий сахар повреждает сосуды и нервы.

Симптомы и проявления высокого уровня сахара (гипергликемии)

Жажда и сухость во рту

Организм пытается разбавить высокий уровень глюкозы и просит больше жидкости.

Учащенное мочеиспускание

Почки выводят избыток глюкозы с мочой (особенно в ночное время).

Слабость и утомляемость

Клетки не получают глюкозу из-за недостатка ее усвоения и «голодают».

Плохое заживление ран

Высокая гликемия ухудшает микроциркуляцию и снижает местный иммунитет.

Сухость кожи и зуд

Обезвоживание тканей приводит к шелушению кожи и снижению ее защитной функции.

Туман перед глазами

Временное изменение формы хрусталика глаза из-за колебаний уровня сахара.

Целевые показатели контроля углеводного обмена (КР Минздрава РФ)

Показатель контроля	Стандартная целевая норма*	Клинический смысл
Глюкоза плазмы натощак / перед едой	< 6.5 ммоль/л	Отражает работу печени и базовый уровень сахара
Глюкоза через 2 часа после еды	< 8.0 – 8.5 ммоль/л	Показывает реакцию организма на поступившие углеводы
Гликированный гемоглобин (HbA1c)	< 7.0 %	Память крови: средний уровень сахара за последние 3 месяца

*** Важное примечание об индивидуализации целей:**
Целевые уровни гликемии устанавливаются лечащим врачом ИНДИВИДУАЛЬНО для каждого пациента с учетом возраста, наличия тяжелых сердечно-сосудистых осложнений, риска тяжелой гипогликемии и ожидаемой продолжительности жизни.

Значение и цели индивидуального самоконтроля

Оценка эффективности лечения

Позволяет понять, насколько хорошо работают назначенные таблетированные препараты и диета.

Безопасность и профилактика

Своевременно выявляет скрытую гипогликемию (падение сахара) и опасный высокий сахар.

Осознанное питание

Показывает, как конкретные продукты и порции влияют именно на ваш уровень глюкозы крови.

Партнерство с врачом

Дневник самоконтроля дает врачу объективную карту для точной коррекции схемы терапии.

Пошаговая техника измерения сахара глюкометром

ЭТАП 1

Шаг 1. Гигиена

Вымыть руки теплой водой с мылом и насухо вытереть. Спирт использовать не рекомендуется (сушит кожу).

ЭТАП 2

Шаг 2. Прибор

Вставить тест-полоску в глюкометр до щелчка. Убедиться, что код полоски совпадает с настройками.

ЭТАП 3

Шаг 3. Прокол

Проколоть боковую поверхность фаланги пальца (менее болезненно, чем центр подушечки).

ЭТАП 4

Шаг 4. Забор крови

Приложить капли к тест-полоске (всасывание происходит автоматически). Не «выжимать» палец с силой!

ЭТАП 5

Шаг 5. Запись

Считать результат через 5 секунд, утилизировать ланцет и занести значение в Дневник.

Частые ошибки при измерении и правила безопасности

Типичные ошибки пациентов

- **Влажные руки:** Капля воды разбавляет кровь, и глюкометр занижает результат.
- **Использование спирта:** Спирт делает кожу грубой и может исказить показатель.
- **Сильное сдавливание пальца:** В каплю попадает межтканевая жидкость, искажая цифры.
- **Испорченные полоски:** Хранение тубуса открытым или использование просроченных полосок.

Правила инфекционной безопасности

- **Индивидуальный прибор:** Глюкометр и прокалыватель предназначены СТРОГО для одного человека.
- **Одноразовые ланцеты:** Игла ланцета стерильна только при первом проколе. Повторное использование вызывает инфицирование и микротравмы.
- **Правильная утилизация:** Использованные ланцеты следует сбрасывать в твердый пластиковый контейнер с крышкой.

Регламент и частота измерений гликемии при СД 2 типа

Не менее 4 раз в сутки

Инициация терапии / Смена лечения

Натощак, перед основными приемами пищи, через 2 часа после еды и на ночь до стабилизации показателей.

Не менее 1 раза в сутки + профиль

Стабильное течение на таблетках

Измерения в разное время суток + 1 раз в неделю полный гликемический профиль (4 раза за день).

Учащенный контроль

Острые состояния и болезни

При сопутствующих инфекциях, недомогании, стрессе или подозрении на гипогликемию — по ситуации.

Образец ведения Дневника самоконтроля

Дата / Время	Натощак	Через 2ч после завтрака	Через 2ч после обеда	Через 2ч после ужина	Примечания (питание, самочувствие)
12 Октября	6.2 ммоль/л	7.8 ммоль/л	8.1 ммоль/л	7.4 ммоль/л	Хорошее самочувствие, прогулка 30 мин
13 Октября	6.8 ммоль/л	9.4 ммоль/л (!)	7.9 ммоль/л	6.9 ммоль/л	На завтрак съел 2 кусочка торта
14 Октября	6.1 ммоль/л	7.5 ммоль/л	8.0 ммоль/л	7.2 ммоль/л	Соблюдение диеты, прием препаратов
15 Октября	5.9 ммоль/л	7.2 ммоль/л	7.6 ммоль/л	6.8 ммоль/л	Плановый визит к врачу

Ключевые правила занесения данных:

1. Записывайте цифры сразу после измерения. 2. Обязательно пометайте примечания (нарушения в питании, стресс, непривычная нагрузка). 3. Приносите Дневник на КАЖДЫЙ прием к врачу-эндокринологу.

Итоги занятия и домашнее задание к Занятию № 2

Главный вывод

Диабет 2 типа можно и нужно держать под контролем. Главный инструмент удержания целевых цифр сахара — это ваш регулярный грамотный самоконтроль.

Домашнее задание

1. Проводить измерения сахара крови по согласованному с врачом графику.
2. Аккуратно вести Дневник самоконтроля ежедневно.
3. Принести Дневник на следующее занятие.

Анонс Занятия № 2

Тема следующей встречи: «Факторы риска, избыточный вес и основы здорового низкокалорийного питания при СД 2 типа». Разберем «светофор продуктов» и правило тарелки.