

ЗОНЫ управления при диабете

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА	<p>ВСЕ НОРМАЛЬНО (ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уровни гликогеоглобина А1С меньше 7 (или 8 для пожилого возраста или группы высокого риска) или _____ • Сахар крови натощак во многих случаях находится в интервале 80–130 или _____ • Средние значения сахара крови менее 180 или _____ • Имеется возможность поддерживать уровень повседневной активности 	<p>Отлично!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Симптомы вашей болезни под контролем • Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> ○ Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями ○ Регулярно проверяйте уровень глюкозы в крови ○ Соблюдайте правила здорового питания ○ Продолжайте регулярно выполнять физические упражнения ○ Не пропускайте приемы у врача
ЖЕЛТАЯ ЗОНА	<p>ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ Если к вам относится один из следующих пунктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Среднее значение А1С находится в интервале 7–9 • Сахар крови натощак во многих случаях ниже 200 • Средние значения сахара крови находятся в интервале 150–210 • Отмечаются признаки или симптомы высокого или низкого сахара крови (см. на обороте) • Иногда затруднительно поддерживать активность на обычном уровне 	<p>Действуйте прямо сегодня!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Возможно, вам понадобится изменить лекарственную терапию • Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> ○ Улучшите привычный режим питания ○ Увеличьте уровень физической нагрузки ○ Если изменения в питании или физической нагрузке не помогают: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Позвоните своей патронажной медсестре <hr/> (номер телефона агентства) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Или же позвоните своему врачу <hr/> (номер телефона врача)
КРАСНАЯ ЗОНА	<p>ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уровень сахара в крови под 80 • А1С выше 9 • Средние значения сахара крови выше 210 • Сахар крови натощак во многих случаях значительно выше 200 или ниже _____ • Постоянные затруднения с поддержанием активности на обычном уровне • Невозможно бодрствовать даже в дневное время 	<p>Действуйте ПРЯМО СЕЙЧАС!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Если уровень сахара в крови находится под 80 съезть сразу. Если уровень не увеличивается позвонить по телефону 9-1-1 • Необходимо, чтобы врач осмотрел вас <u>незамедлительно</u> • Ваши действия: <ul style="list-style-type: none"> ○ Сразу же позвоните своему врачу <hr/> (номер телефона врача) <ul style="list-style-type: none"> ○ Или наберите 911

Признаки низкого и высокого сахара крови

<p>Признаки <u>НИЗКОГО</u> сахара крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дрожь • Потливость • Чувство голода • Тревожность • Беспокойство • Спутанность сознания • Гнев или раздражительность • Невнятная речь • Головная боль 	<p>Причины <u>НИЗКОГО</u> сахара крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • Недостаток пищи • Избыток лекарства • Физическая активность, превышающая обычную • Слишком большой перерыв между приемами пищи • Алкоголь 	<p>Как повысить <u>НИЗКИЙ</u> сахар крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки сока • ½ чашки сладкой воды • 1 столовая ложка меда • 4 пакетика сахара • 3-4 карамели (без риска асфиксии) • 3 сладких крекера • 2 столовые ложки изюма • 3-4 таблетки глюкозы • 1 чашка снятого или обезжиренного молока
<p>Признаки <u>ВЫСОКОГО</u> сахара крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жажда • Чувство голода • Учащенное мочеиспускание • Усталость • Тошнота • Нечеткое зрение • Головная боль • Спутанность сознания 	<p>Причины <u>ВЫСОКОГО</u> сахара крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • Избыток пищи • Недостаточная физическая активность • Недостаток лекарства • Стресс • Заболевания или инфекция • Травма • Короткий перерыв между приемами пищи 	<p>Как понизить <u>ВЫСОКИЙ</u> сахар крови</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполняйте физические упражнения, если только сахар не превышает 240 • Измените рацион питания • Обратитесь к доктору, чтобы изменить лекарственную терапию

Источники: [Американская ассоциация диabetологов \(ADA\)](#), 2016; [ADA](#), 2015; [ADA](#), 2015