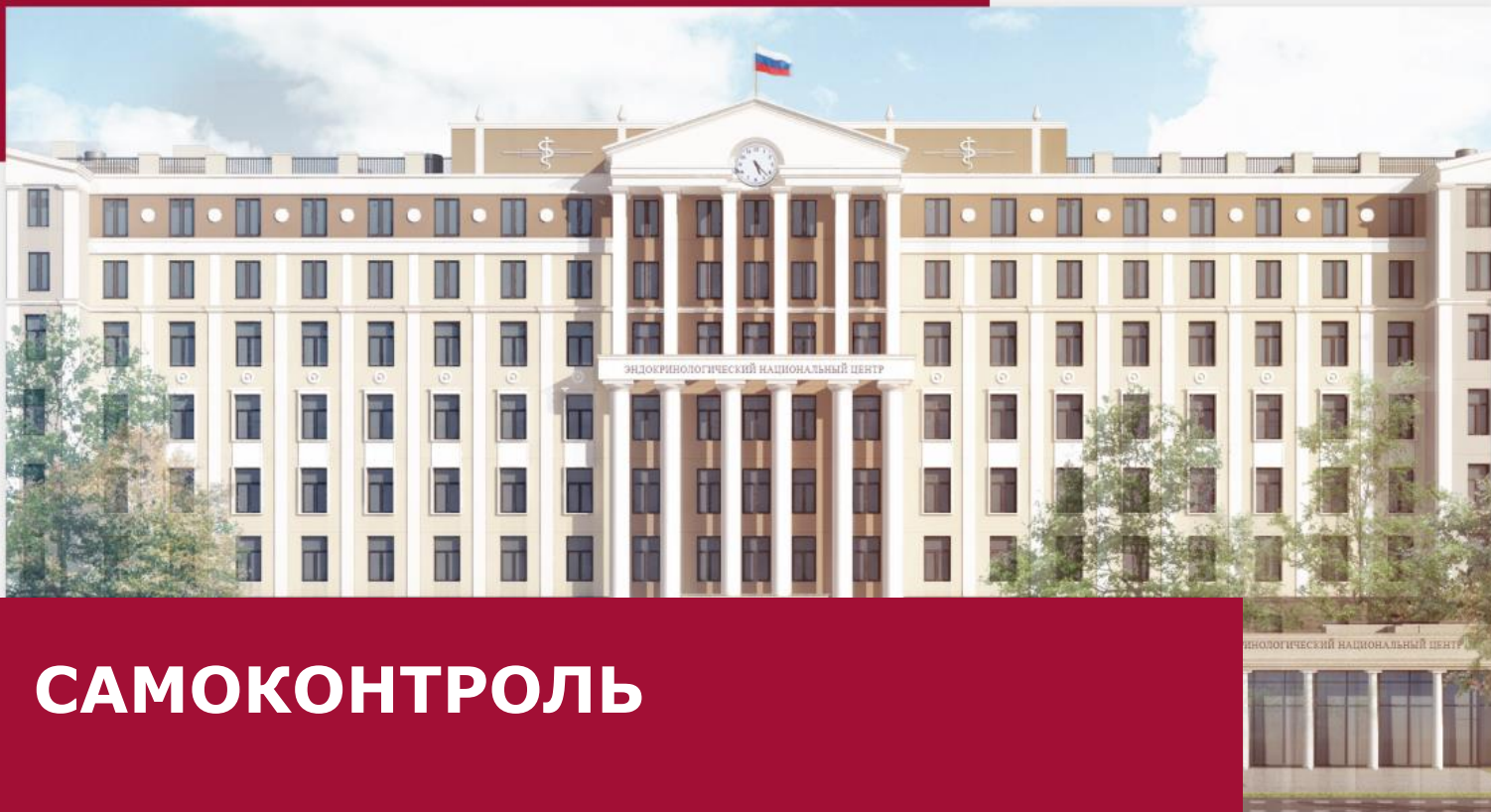


Высокий профессионализм и передовые технологии



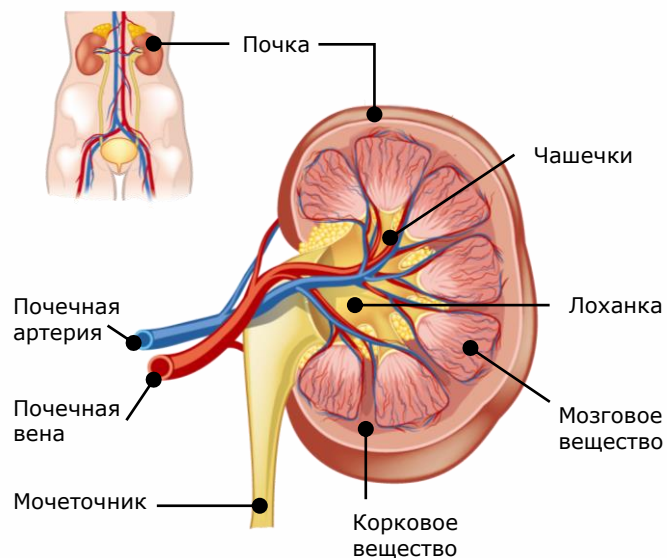
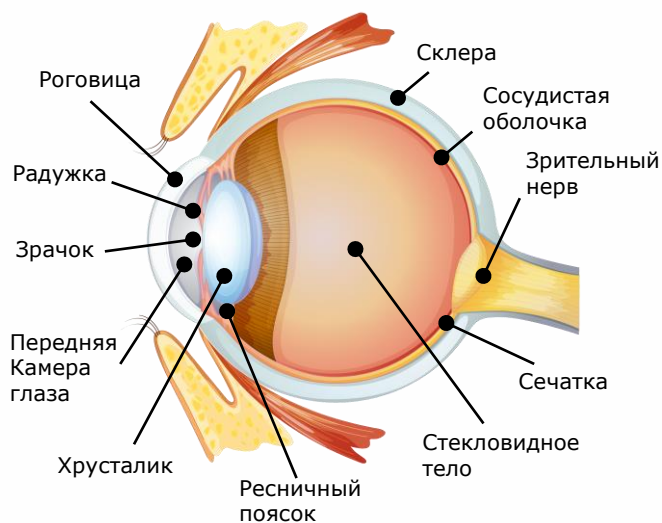
ЭНЦ | ФГБУ «НМИЦ
эндокринологии»
Минздрава России

САМОКОНТРОЛЬ

Самоконтроль –

это не только регулярный контроль гликемии **обученными пациентами** или членами их семей, но и анализ полученных результатов, умение проводить самостоятельную коррекцию инсулинотерапии с учетом режима питания и физической активности, в зависимости от меняющихся условий дня.

Только поддержание уровня сахара крови на уровне, максимально приближенном к нормальным показателям путем проведения самоконтроля, является единственным методом профилактики осложнений СД



Необходимые инструменты для проведения эффективного самоконтроля

- Глюкометр, средства непрерывного мониторингования уровня глюкозы крови, средства для получения капли крови
- Дневник самоконтроля



Необходимая частота самоконтроля

- Перед основными приемами пищи
- Перед сном
- Периодически ночью

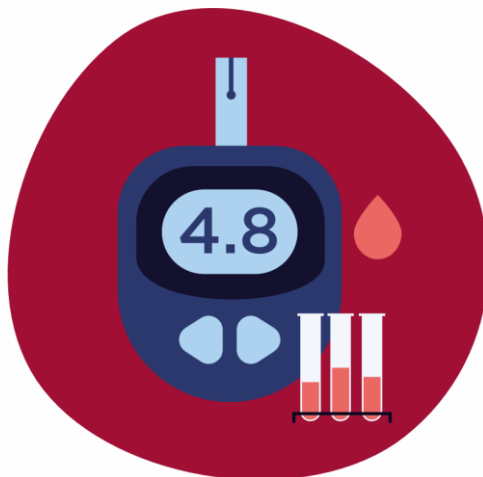


ВАЖНО! Периодически оценивать уровень постпрандиальной гликемии (через 2 часа после еды)!

Дополнительно



1. При плохом самочувствии



2. После купирования гипогликемии



3. При подозрении на ночную гипогликемию



4. Во время болезни



5. При повышении температуры тела

Дополнительно



6. До, во время и после физической нагрузки



7. При изменении дозы инсулина



8. Изменение режима дня



9. Новые продукты в рационе питания



10. Вождение автомобиля

Терапевтические цели при СД 1 типа у детей и подростков (адаптировано ISPAD 2018)

Целевой HbA1c	HbA1c <53 ммоль/моль (<7.0%) Эта цель должна быть индивидуализирована для того, чтобы достичь значения, максимально близкого к нормальному, насколько это возможно, при этом избегая тяжелой гипогликемии, частой гипогликемии легкой и средней тяжести и чрезмерного стресса / нагрузки для ребенка с диабетом и его семьи. <ul style="list-style-type: none"> • Факторы, которые необходимо учитывать при постановке индивидуальной цели, включают, но не ограничиваются: <ul style="list-style-type: none"> - Доступ к высокотехнологичным методам лечения, включая помпы и системы непрерывного мониторинга глюкозы (CGM) - Способность сформулировать симптомы гипогликемии и гипергликемии – Анамнез тяжелых гипогликемий/отсутствие знаний о гипогликемии – Анамнез комплаентности к лечению - Имеются ли у ребенка биохимические особенности гликирования; - Продолжал ли ребенок вырабатывать эндогенный инсулин (например, в начале или в период медового месяца диабета) 	
Необходимые элементы для успешного управления гликемией	<ul style="list-style-type: none"> • Измерения HbA1c не реже одного раза в квартал • Мониторинг уровня глюкозы с помощью CGM или самоконтроля уровня ГК до 6-10 раз в день • Регулярный анализ значений глюкозы с корректировками терапии по мере необходимости 	
Глюкоза крови (плазмы) (ммоль/л)	Натощак / перед едой	4,0-7,0
	Через 2 часа после еды	5,0-10,0
	На ночь / ночью	4,4-7,8
Гликированный гемоглобин HbA1c* (%)		<7,0**

* Нормальный уровень до 6%

** Целевые уровни глюкозы крови и HbA1c должны быть индивидуализированы

Ошибки при проведении тестов

- Попадание на пальцы частиц глюкозы из фруктов или сока, таблеток глюкозы (например, при лечении гипогликемии) даёт завышенный результат
- Протирание пальца спиртовой салфеткой
- Использование тест-полосок или контрольного раствора после окончания срока годности или после даты окончания срока использования (дата вскрытия флакона + 6 месяцев), независимо от того, какая из них наступила раньше.
- Тест-полоска с истекшим сроком годности, намокшая полоска или полоска, долго пролежавшая после вскрытия;
- Слишком высокая или слишком низкая температура окружающей среды



Механизм повышения уровня кетонов

При недостатке инсулина нарушается поступление глюкозы в клетки. Как альтернативный источник энергии для организма используется жировая ткань. Побочным продуктом расщепления жиров являются кетоны – токсичные кислоты, высокая концентрация которых приводит к развитию диабетического кетоацидоза.



Когда необходимо контролировать уровень кетонов?

1. При высоком уровне глюкозы в крови (выше 14 ммоль/л в течение 2-3 часов).
2. Во время любой болезни, особенно с повышением температуры.
3. При тошноте, рвоте, болях в животе.
4. При немотивированном ухудшении самочувствия.

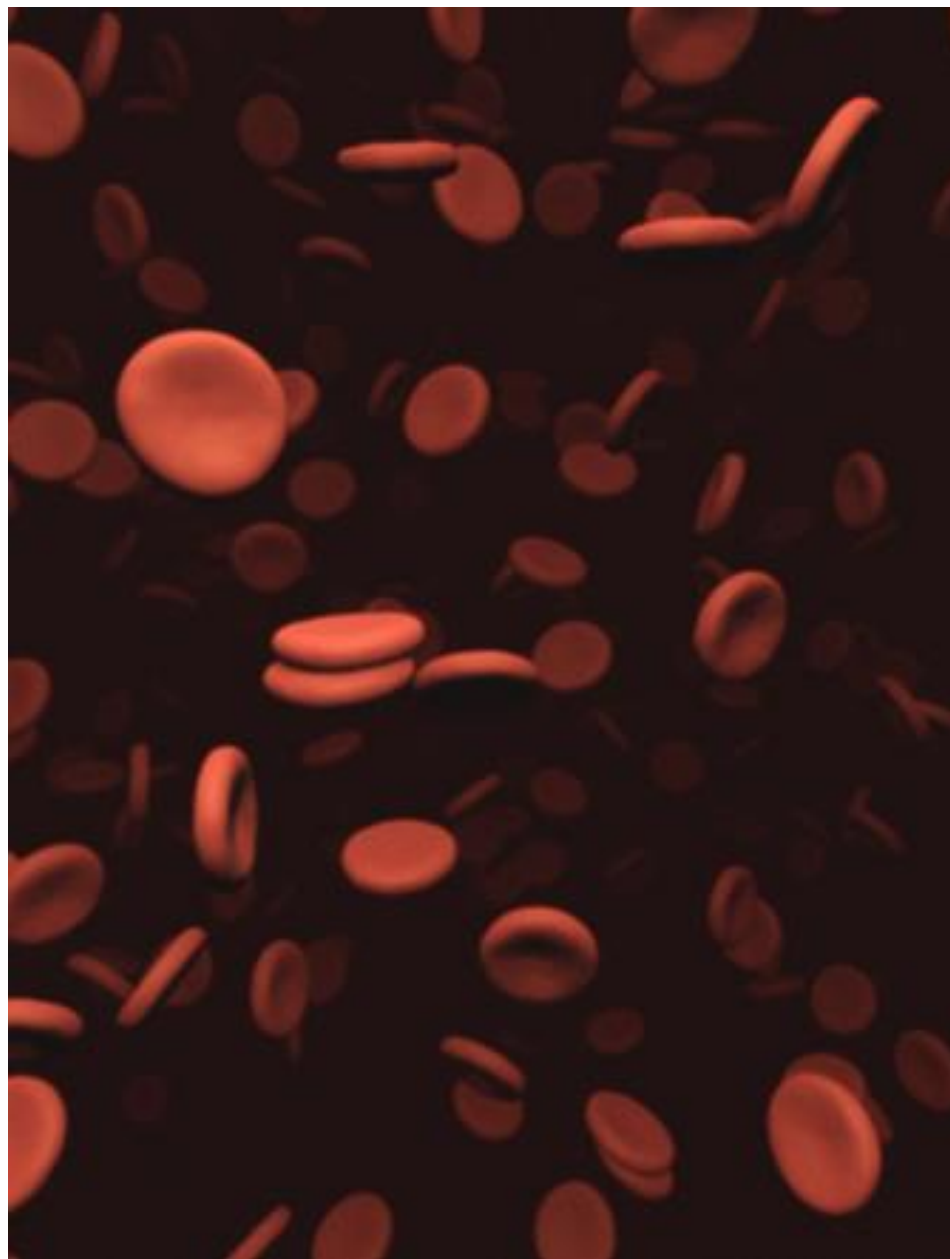


Показатели уровня кетонов в крови и предлагаемые действия

Уровень кетонов	Предлагаемые действия
Ниже 0,6ммоль/л	Показания ниже 0,6ммоль/л находятся в нормальном диапазоне. Пациентам нужно следовать рекомендациям лечащего врача
От 0,6 до 15,0ммоль/л	Если такие показатели сопровождаются повышением уровня глюкозы, может потребоваться медицинская помощь.
Выше 15,0ммоль/л	Возможно развитие кетоацидоза. Необходимо обратиться за медицинской помощью.

Гликированный гемоглобин HbA1c

- Глюкоза связывается с гемоглобином эритроцитов
- Значение HbA1c зависит от уровня глюкозы крови в течение жизненного цикла эритроцитов
- Эритроциты живут около 120 дней
- HbA1c отражает среднее значение глюкозы крови за предыдущие 3 месяца



Через какое время глюкоза крови повлияет на HbA1c?

Дни, считая назад от момента исследования HbA1c	Влияние глюкозы, %
1-6	Очень низкое
7-30	50
31-60	25
61-90	15
91-120	10

- Уровень глюкозы в течение последнего месяца влияет на HbA1c намного больше, чем тот, который был 2-3 месяца назад.
- Однако значения за последнюю неделю существенного влияния не оказывают.

Дневник самоконтроля

Дата 10.01.09 Время	Гликемия	Доза инсулина	ХЕ	Примечание
завтрак	7,5	Инсулин короткого действия	4ХЕ	10.00 физ. нагр.
2-ой завтрак	3,2		2ХЕ	
обед	18,6	Инсулин короткого действия	5ХЕ	
полдник	17,5	Инсулин короткого действия		
ужин	16,3	Инсулин короткого действия	4ХЕ	
2-ой ужин	10,2	Инсулин продленного действия	1ХЕ	
24.00	10,4			
3.00	9,5			
6.00	9,2			

Дата 11.01.09 Время	Гликемия	Доза инсулина	ХЕ	Примечание
завтрак	8,6	Инсулин короткого действия	4ХЕ	10.00 физ.нагр.
2-ой завтрак	7,5		1ХЕ	
обед	6,3	Инсулин короткого действия	5ХЕ	
полдник	5,8		1ХЕ	
ужин	8,3	Инсулин короткого действия	4,5 ХЕ	
2-ой ужин	8,4	Инсулин продленного действия	1ХЕ	
24.00	8,8			
3.00	7,9			
6.00	8,6			



Федеральное государственное бюджетное учреждение
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»**
Министерства здравоохранения Российской Федерации



ГЕРОФАРМ

Национальный производитель
инсулинов, обеспечивающий
лекарственную безопасность