

Совет пятый. Если диабетом болен ребенок или пожилой человек, то близким людям рекомендуется пройти совместное обучение в Школе диабета. Это поможет избежать многих мифов о жизни с диабетом и предотвратить его осложнения.

Совет шестой. Не драматизируйте ситуацию. Пациенты с диабетом могут вести полноценную жизнь, но при условии соблюдения всех рекомендаций врача по изменению образа жизни и своевременному приему лекарственных препаратов, т.е. лечение должно проводиться регулярно и эффективно.

Совет седьмой. Не надо пользоваться рекомендациями из интернета, знакомых людей или родственников, различных целителей по лечению СД народными средствами или рекламируемыми препаратами. Со всеми проблемами по лечению своих близких обращайтесь только к лечащему врачу.



Министерство здравоохранения
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»

Сахарный диабет: болезнь одного человека или всей семьи?



(памятка для населения)

г. Тула, 2020г.

Сахарный диабет по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), наряду с гипертонией и ишемической болезнью сердца, раком входит в пятерку самых распространенных заболеваний в мире. И заболеть им может практически каждый человек.

В настоящее время сахарным диабетом (СД) в разных странах страдают около 422 млн. человек и по прогнозам экспертов к 2030 году количество больных может увеличиться до 552 миллионов. Ежегодно в мире умирает около 4 млн. больных сахарным диабетом, в результате полученных осложнений производится более 1 млн. ампутаций конечностей, 700 тыс. больных теряют зрение, около 500 тыс. новых пациентов с сахарным диабетом нуждаются в гемодиализе.

Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте и все семьи потенциально затронуты диабетом. При этом данные медицинских опросов свидетельствуют о низком уровне осведомленности самих пациентов и их близких родственников о заболевании, мерах его профилактики, роли семьи в раннем выявлении заболевания, а также поддержке и уходе за больными, т.к.

именно поддержка семьи оказывает существенное влияние на лечение диабета и улучшение состояния здоровья людей, страдающих диабетом.

Семь важных советов родственникам больных сахарным диабетом.

Совет первый. Помните, что проблема близкого человека, связанная с его здоровьем, - это прежде всего, его проблема. Поэтому ему так важна ваша помощь. Поддерживайте его, помогайте, но не надоедайте ему чрезмерным своим контролем, даже если речь идет о ребенке. Чрезмерное внимание опека, запреты и постоянные одергивания могут принести больше вреда, чем пользы. Собственная мотивация человека с сахарным диабетом на правильный образ жизни и своевременное применение лекарственных препаратов легко может оказаться подавленной.

Совет второй. Не искушайте человека с диабетом 2 типа, которому предписан весьма строгий режим питания. Не следует покупать домой торты, колбасы, жирные сыры. И уж тем более не следует подкладывать ему кусочки пирожных или жирный шашлык, подливать в рюмку коньяк со словами:

«От одного раза ничего не будет». Человек слаб, ему трудно отказываться от многих вкусных вещей, помогите ему, разделив с ним режим его питания, ведь правильное питание полезно каждому.

Совет третий. Помните, что человеку, страдающему сахарным диабетом, полезно много двигаться. Предлагайте своему близкому ежедневные совместные прогулки. Можно подарить ему собаку, с которой гулять придется регулярно. Не забудьте перед прогулкой вместе перекусить, возьмите с собой пару яблок и съешьте их во время прогулки, это поможет предотвратить гипогликемию.

Совет четвертый. Умейте распознавать симптомы острых осложнений диабета: низкого уровня сахара в крови - **гипогликемии** и высокого - **гипергликемии**. Научитесь измерять сахар крови специальным прибором - глюкометром. Попросите врача вашего родственника записать для вас алгоритм действий на случай, если он теряет сознание из-за очень низкого или очень высокого уровня сахара в крови.