

Диета

Правила питания обсуждаются для каждого индивидуально. Пища принимается не реже 4-5 раз в день. Из меню исключаются продукты с высоким содержанием легких углеводов – сладости, сладкая выпечка, напитки на основе сахара. В рационе ограничиваются жиры (прежде всего животные), особо такие продукты как майонез, маргарин, спреды. Сложные углеводы (макаронные изделия, рис, различные каши, хлеб, картофель) употребляются в умеренном количестве. Предпочтение отдается нежирной пище, содержащей клетчатку и белки – овощам, грибам, рыбе, мясу без жира, морепродуктам, яйцам, нежирному молоку и сыру. Способы приготовления пищи - «на пару» и «запекание». Акцент делается на умеренном употреблении соли и соблюдении питьевого режима. Голодание противопоказано.

Физические нагрузки

Показано постепенное повышение физической активности, которая подбирается с учетом возраста, сопутствующих заболеваний, а также переносимости нагрузки. Рекомендуются ежедневно 30 - 40 минут умеренной физической нагрузки не менее 5 раз в неделю. Наиболее эффективны пешие прогулки, быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде, лечебная гимнастика, ходьба на лыжах, танцы.

Адрес организации:

446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: csom.sever@mail.ru
Сайт: <https://cs044.ru>

Адреса структурных подразделений:

446800, Самарская область,
Кошкинский район, с. Кошки,
ул. 60 лет Октября, д. 44.
Телефоны: 8 (84650) 2-32-93
Email: kosh.sever@mail.ru

446870, Самарская область,
Егловский район, с. Егловка,
пер. Специалистов, д. 6а
Телефон: 8 (84658) 3-37-55
Email: csom.elhovka@mail.ru

446540, Самарская область,
Сергиевский район, с. Сергиевск,
ул. Плеханова, д. 4
Наш телефон: 8 (84655) 2-27-08
Email: cs0_sergd@mail.ru

446910, Самарская область,
Шенталинский район, ж/д. ст. Шентала,
ул. Советская, д.1
Тел.: 8 (84652) 2-26-94
Email: shentalasever@mail.ru

446840, Самарская область,
Челно-Вершинский район,
Челно-Вершины, ул. Советская, д.18,
Т. 8(84651) 2-26-90
Email: csoschelna@mail.ru

Режим работы:

Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной
Буклет изготовлен методистом проекта
АНО «ЦСОН Северного округа»
2023 год

Автономная

некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Северного округа»



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

**Путеводитель
для пожилых людей с
предиабетом**



УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ НАТОЩАК



2023

Предиабет – что это?

В медицине предиабет - это состояние с нарушенной гликемией натощак и/или нарушенной толерантностью к глюкозе.

При этих состояниях уменьшается выработка поджелудочной железой гормона инсулина, который поддерживает глюкозу в крови на необходимом уровне, а также снижается чувствительность тканей к самому инсулину. Это приводит к тому, что глюкоза не усваивается клетками, и уровень глюкозы в крови повышается.

При предиабете концентрация глюкозы в крови выше нормы, но не так велика, как при «настоящем» сахарном диабете. Но это состояние связано с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа. Развитие сахарного диабета происходит при предиабете в течение 2-6 лет.

Основные причины предиабета

у пожилых людей

- ✓ Избыточный вес и ожирение.
- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Питание с большим потреблением животных жиров.
- ✓ Наследственность.
- ✓ Артериальная гипертензия.
- ✓ Повышенный уровень холестерина и триглицеридов.
- ✓ Курение и злоупотребление алкоголем.

Как проявляется предиабет?

Состояние протекает бессимптомно.

Тревожными «звоночками» являются:

- ✓ увеличение веса и объёма талии;
- ✓ снижение трудоспособности и утомляемость;
- ✓ повышение артериального давления;
- ✓ покалывание в кистях рук, в икроножных мышцах;
- ✓ плохо заживающие раны или царапины, кровоточащие десны.

Как установить диагноз предиабета?

Ключевыми диагностическими

методами являются определение уровня:

- ✓ глюкозы в крови натощак;
- ✓ глюкозы при пероральном глюкозотолерантном тесте (ПГТТ - повторное определение уровня глюкозы через 2 часа после приёма глюкозы);
- ✓ гликированного гемоглобина (HbA1c).

Говорить о предиабете нужно если:

- ✓ уровень глюкозы натощак в капиллярной крови (из пальца) – $\geq 5,6$ и $< 6,1$ ммоль/л, в венозной плазме (из вены) – $\geq 6,1$ и $< 7,0$ ммоль/л;
- ✓ уровень глюкозы через 2 ч после нагрузки при ПГТТ составляет $\geq 7,8$ и $< 11,1$ ммоль/л;
- ✓ уровень гликированного гемоглобина $\geq 6-6,4\%$.

Как избежать предиабета?

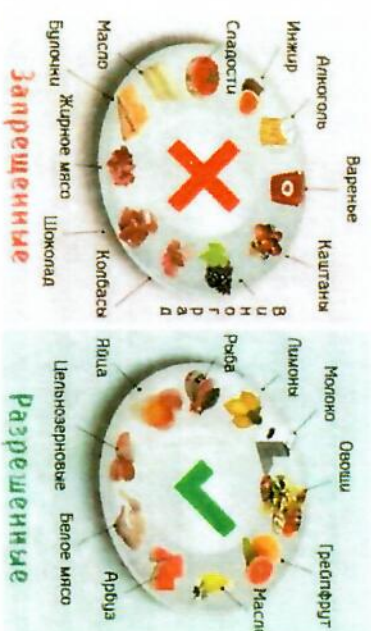
Для этого нужно изменить образ жизни:

- ✓ соблюдать диету с ограничением жиров и простых углеводов;
- ✓ увеличить двигательную активность;
- ✓ избавиться от вредных привычек.

Основная задача – добиться снижения веса, уменьшения объёма талии (не более 80 см у женщин и 94 см у мужчин).

Для этого ВАЖНО изменить стиль питания, соблюдать ряд ограничений и правил.

Речь идет не о жёстких диетических ограничениях, которые трудно соблюдать, а о постепенном формировании нового стиля питания на долгосрочной основе.



Изменения образа жизни, включая диету и физические упражнения, являются **мощными инструментами профилактики**, снижая риск развития сахарного диабета на более чем 90%.

Дневник больного сахарным диабетом

- Дневник необходимо вести для того, чтобы ничего не забыть и не пропустить. Врачи рекомендуют заносить в дневник следующие данные:
- информация о приёме сахароснижающих препаратов или инсулина;
 - уровень глюкозы в крови натощак;
 - питание (наименование продуктов и их примерный вес);
 - количество хлебных единиц (при инсулинотерапии);
 - данные о своём весе;
 - показатели артериального давления;
 - уровень физической активности в конкретный день (виды активности).



Дневник
самоконтроля



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Муниципальный район
Федеральный центр исследований
ФНО, методический кабинет профилактики

Информация из дневника поможет лечащему врачу проконтролировать эффективность назначенного лечения и не допустить развития осложнений

Адрес организации:

446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: csop.sever@mail.ru
Сайт: <https://cs044.ru>

Адреса структурных подразделений:

446800, Самарская область,
Кошкинский район, с. Кошки,
ул. 60 лет Октября, д. 44.
Телефоны: 8 (84650) 2-32-93
Email: kosh.sever@mail.ru

446870, Самарская область,
Елховский район, с. Елховка,
пер. Специалистов, д. 6а
Телефон: 8 (84658) 3-37-55
Email: csop.elhovka@mail.ru

446540, Самарская область,
Сергиевский район, с. Сергиевск,
ул. Плеханова, д. 4
Наш телефон: 8 (84655) 2-27-08
Email: cs0_ser@mail.ru

446910, Самарская область,
Шенталинский район, ж/д. ст. Шентала,
ул. Советская, д.1
Тел.: 8 (84652) 2-26-94
Email: shental.sever@mail.ru

446840, Самарская область,
Челно-Вершинский район,
с.Челно-Вершины, ул. Советская, д.18,
Т. 8(84651) 2-26-90
Email: csoschelna@mail.ru

Режим работы:

Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной
Буклет изготовлен методом протеста
АНО «ЦСОН Северного округа»
2023 год

Автономная

некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Северного округа»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Путеводитель

Для пожилых людей больных
сахарным диабетом



Острые осложнения сахарного диабета, их профилактика

При сахарном диабете существует риск, возникновения в короткие сроки двух острых осложнений, которые требуют быстрой реакции:

- гипергликемия - при отсутствии лечения приводит к развитию диабетического кетоацидоза, комы;
- гипогликемия - при отсутствии лечения приводит к потере сознания, гипогликемической коме.

Гипергликемия – повышение уровня глюкозы в крови	Гипогликемия – снижение уровня глюкозы в крови
Провоцирующие факторы	
Нарушение диеты Пропуск инъекций инсулина Инфекции, Интоксикация Психическая травма	Передозировка сахароснижающих препаратов Голодание Приём алкоголя Физическая нагрузка
Признаки	
жажда, слабость, рвота, тошнота, учащенное мочеиспускание, боли в животе, запах ацетона изо рта, головная боль, нарушения сознания – от сонливости до комы	беспокойство, дрожь, потливость, бледность, тошнота, слабость, сильный голод, судороги, нарушения от спутанности сознания до комы
Что делать?	
Как можно быстрее вызвать скорую помощь самостоятельно или через третьих лиц не оставляя больного одного	Срочно дать 2-3 кусочка сахара, конфету или сладкий чай. Вызвать скорую помощь, если состояние не улучшается в течении 10-15 минут

Сахарный диабет – не приговор, а

лишь диагноз

Адрес организации:

446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красноярый Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12
Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64
Email: son.sever@mail.ru
Сайт: <https://sso44.ru>

Адреса структурных подразделений:

446800, Самарская область,
Кошкинский район, с. Кошки,
ул. 60 лет Октября, д. 44.
Телефоны: 8 (84650) 2-32-93
Email: kosh.sever@mail.ru

446870, Самарская область,
Елховский район, с. Елховка,
пер. Специалистов, д. 6а
Телефон: 8 (84658) 3-37-55
Email: sso.elhovka@mail.ru

446540, Самарская область,
Сергиевский район, с. Сергиевск,
ул. Плеханова, д. 4
Наш телефон: 8 (84655) 2-27-08
Email: sso.sevg@mail.ru

446910, Самарская область,
Шенталинский район, ж/д. ст. Шентала,
ул. Советская, д.1
Тел.: 8 (84652) 2-26-94
Email: sheptala.sever@mail.ru

446840, Самарская область,
Челно-Вершинский район,
с.Челно-Вершины, ул. Советская, д.18,
Т. 8(84651) 2-26-90
Email: ssochelna@mail.ru

Режим работы:

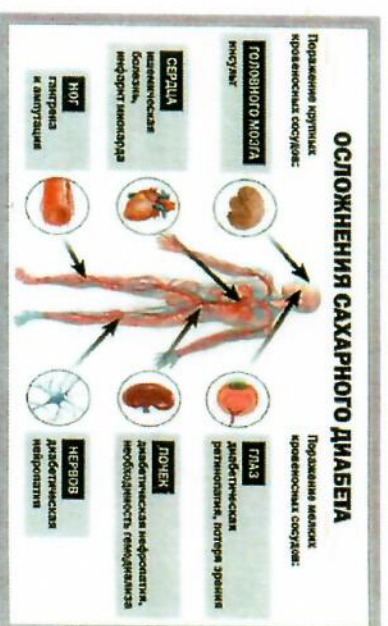
Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12
Суббота, воскресенье – выходной
Бюджет изготовлен местным проектом
АНО «ЦСОН Северного округа»
2023 год

Автономная
некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Северного округа»



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ОСЛОЖНЕНИЯ сахарного диабета



**Пристальное внимание к своему
заболеванию и профилактика
осложнений продлят жизнь
пациентов с сахарным диабетом и
улучшают её качество**

Осложнения сахарного диабета

Сахарный диабет может привести к целому ряду осложнений. Обязательными условиями успешного лечения и профилактики осложнений сахарного диабета являются применение методов самоконтроля гликемии и артериального давления, соблюдение диеты, избавление от вредных привычек, увеличение двигательной активности. Даже при хорошем самочувствии необходимо регулярно проходить обследование и лечение.

Поздние осложнения сахарного диабета, их профилактика

➤ Диабетическая ретинопатия

Приводит к снижению остроты зрения, а при отсутствии лечения – к слепоте вследствие поражения мелких сосудов сетчатки глаза. Первые изменения на глазном дне незаметны для вас. Поэтому необходимо проведение регулярных осмотров офтальмологом не реже 1 раза в год вне зависимости от «хорошего зрения» и безотлагательное обращение к офтальмологу при появлении новых жалоб.

➤ Диабетическая нефропатия (патология почек)

Опасность этого осложнения, которое развивается вследствие поражения мелких сосудов почек, состоит в том, что оно долгое время не вызывает у

больных дискомфорта. Человек начинает плохо себя чувствовать только на последних стадиях, когда диагностируется хроническая почечная недостаточность и ему уже трудно помочь. Для раннего выявления диабетической нефропатии ежегодно не реже 1 раза проводится оценка альбуминурии и расчёт скорости клубочковой фильтрации.

➤ Диабетическая нейропатия

Диабетическая нейропатия – это поражение нервных волокон при сахарном диабете. При этом характерны жалобы на боли в стопах в покое, онемение, зябкость стоп, судороги в мышцах голени и стоп. При осмотре выявляется сухость кожи, атрофия мышц, деформация пальцев. Стопы теряют чувствительность - не ощущается боль, давление, температура. Из-за этого появление ран происходит незаметно и они часто инфицируются.

➤ Синдром диабетической стопы

Объединяет поражение нервных волокон, крупных артериальных и мелких сосудов, костно-суставного аппарата стопы. Самая маленькая ранка на стопе не может самостоятельно зажить, превращается в язву. При значительном поражении крупных сосудов развивается омертвление участка стопы - гангрена. Это приводит к ампутации пальцев стопы, а в

запущенных случаях – ампутации нижней конечности.

Важную роль в профилактике диабетической стопы играет:

- посещение кабинета диабетической стопы для осмотра и подиатрического ухода (не реже 1 раза в год);

- обучение пациентов и их родственников правилам ухода за стопами, подбору обуви.

➤ Инсулыл и инфаркт миокарда

Профилактика инсулыла и инфаркта миокарда заключается в контроле гликемии, гликированного гемоглобина (менее 6,5-8,5% в зависимости от целей лечения и имеющихся рисков), контроле артериального давления, липидов крови.

➤ Деменция

Сахарный диабет способствует нарушениям функций мозга от легко выраженных - снижения умственной гибкости, заторможенности, которые могут заметно мешать повседневной деятельности - до развития деменции.



Главное, не выжидайте – немедленно обратитесь к врачу при обнаружении незаживающих ран стопы и других признаков осложнения сахарного диабета!

Чтобы ноги были здоровыми необходимо:

- нормализовать глюкозу в крови;
- регулярно обследоваться у врача, принимать назначенные медикаменты;
- следить за своим весом, не курить;
- заниматься физической культурой;
- соблюдать правила ухода за ногами - периодически делать педикюр (не обрезной),
- не реже 1 раза в год посещать кабинет диабетической стопы для осмотра и ухода.

При сахарном диабете НЕ рекомендуется:

- парить ноги, пользоваться обогревателями для ног;
- ходить босиком;
- носить тесные носки, чулки, тугие резинки, «открытую» обувь;
- пользоваться ножом, лезвием для обрезания кожи на ногах, мозолистыми пластырями, химическими веществами для удаления мозолей на ногах;
- сидеть нога на ногу;
- много ходить, если на ногах есть открытые порезы или раны;
- ухаживать за ногами (например, подстригать ногти) при сниженном зрении.

Адрес организации:

446370, Самарская область,
Красноярский район, с. Красный Яр,
ул. Сельхозтехника, д.12

Тел.: 8(846)57-2-19-65, 8(846)200-06-64

Email: csop.sever@mail.ru

Сайт: <https://csod44.ru>

Адреса структурных подразделений:

446800, Самарская область,

Колпинский район, с. Кошки,

ул. 60 лет Октября, д. 44.

Телефоны: 8 (84650) 2-32-93

Email: kosh.sever@mail.ru

446870, Самарская область,

Елховский район, с. Елховка,

пер. Специалистов, д. 6а

Телефон: 8 (84658) 3-37-55

Email: csop.elhovka@mail.ru

Режим работы:

Понедельник-пятница с 8:00 до 16:12

Суббота, воскресенье – выходной

Буклет изготовлен методистом проекта
«Социо-медико-психологическая помощь в
профилактике и обучении управлению
сахарным диабетом пожилых людей,
состоящих на надомном социальном

обслуживании»

АНО «ЦСОН Северного округа»

2023 год

Автономная

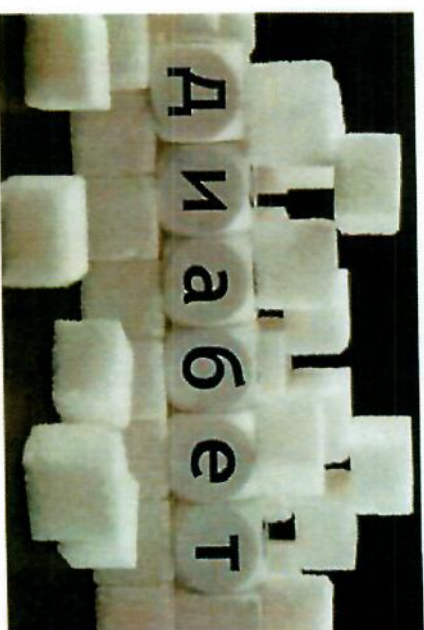
некоммерческая организация
«Центр социального обслуживания населения
Северного округа»



при поддержке
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Диабет:

как сохранить ноги здоровыми!



2023

Значение свободного передвижения в нашей жизни трудно переоценить. Для того, чтобы наши ноги были здоровы, мы должны постоянно ухаживать за ними, особенно при сахарном диабете. Ведь это заболевание грозит развитием тяжелых осложнений, таких как диабетическая нейропатия и диабетическая стопа.

Что такое диабетическая нейропатия?

Диабетическая нейропатия — это поражение нервных волокон при сахарном диабете, которое проявляется:

- жалобами на боли в стопах в покое, чаще в ночные и вечерние часы;
- онемением, зябкостью, судорогами в мышцах нижних конечностей;
- сухостью кожи, атрофией мышц, деформацией пальцев.

Стопы теряют чувствительность - не ощущается боль, давление, температура. Из-за этого появление ран и их инфицирование происходит незаметно.

Что такое синдром диабетической стопы?

Синдром диабетической стопы объединяет поражение нервных волокон, крупных и мелких артериальных сосудов, костей и суставов стопы с высоким уровнем риска или развитием язвенно-некротических процессов и гангрены. Это приводит к ампутации пальцев стопы, а в запущенных случаях — к ампутации нижней конечности.

Признаки синдрома:

- снижение чувствительности стоп, «мурашки», онемение и другие необычные ощущения;

- отеки и выпадение волос на ногах, изменение цвета ступней;
- ночные боли в икроножных мышцах, боли при ходьбе;
- деформации и гематомы под ногтями, вросшие ногти, воспаление и боли в пальцах стоп;
- гиперкератоз, потертости, волдыри, искривление пальцев стоп;
- продолжительное (несколько месяцев) заживление мелких ссадин и повреждений на стопе, темные следы на месте зажившихся ран;
- образование трещин, язв, окруженных тонкой кожей, углубление язв, появление гнойного отделяемого.

Советы по уходу за ногами

- в целях предотвращения развития осложнений при сахарном диабете ежедневно при хорошем освещении осматривайте ноги, особо промежутки между пальцами, чтобы своевременно заметить изменения окраски кожи, потертости, трещины, язвы (при невозможности самостоятельного осмотра его должен делать кто-то из родственников);
- регулярно мойте ноги теплой водой (не горячей!) при температуре воды ниже 37°C с мягким мылом (обязательно проверьте воду запястьем или локтем, убедитесь, что она не слишком горячая), ноги в воде держите не больше 10 минут (по возможности используйте

- натуральный антисептик (например, ромашку), чтобы кожа не стала сухой и обезжиренной;
- ноги тщательно вытирайте, просушивайте межпальцевые пространства, чтобы не образовались трещины и не размножились бактерии;
- после процедуры обрабатывайте трещинки и потертости на ступнях 70-процентным спиртом (водкой) с наложением чистой сухой повязки;
- если кожа ног сухая, используйте смягчающий крем;
- перед сном делайте легкий массаж;
- подрезайте ногти на ногах только после мытья по прямой, не подравнивайте ногти пилкой, не

- вырезая уголки;
- каждый день надевайте чистые хлопчатобумажные или шерстяные носки без тугой резинки, швы у которых расположены снаружи или отсутствуют;
- носите удобную обувь с широким носком;
- перед тем как надеть носки и обувь, посмотрите, чтобы в них не было песка, камешков и другого мусора;
- регулярно проверяйте стопы на чувствительность, используя



- перышки.