

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СД 2 ТИПА. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ, ЦЕЛИ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ КОМПЕНСАЦИИ. ПОНЯТИЕ О ГЛИКИРОВАННОМ ГЕМОГЛОБИНЕ.

ЗНАЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЯ

Самоконтролем при сахарном диабете называют самостоятельные определения человеком содержания уровня глюкозы в крови (или моче). Этот термин иногда применяют в более широком смысле, как умение оценить свое состояние, правильно проводить лечебные мероприятия, например соблюдать диету или изменять дозу сахароснижающих медикаментов.

Поскольку основная цель в лечении диабета — постоянное поддержание целевого уровня глюкозы в крови, возникает необходимость частых его определений. Полагаться на собственные субъективные ощущения человеку с диабетом не следует

Традиционный контроль уровня глюкозы в крови: только натощак и, как правило, не чаще 1 раза в месяц никак нельзя признать достаточным. К счастью, в последние годы создано множество высококачественных средств экспресс-определения глюкозы крови или мочи (тест-полосок и глюкометров). Все большее число людей с диабетом во всем мире, в том числе в нашей стране, проводит самоконтроль глюкозы в крови на постоянной основе. Именно в процессе такого самоконтроля приходит правильное понимание своего заболевания и вырабатываются навыки по управлению диабетом.

ВИДЫ САМОКОНТРОЛЯ

Для определения содержания глюкозы в крови имеется два вида средств: так называемые визуальные тест-полоски, работающие так же, как полоски для мочи (сравнение окраски с цветовой шкалой), и компактные приборы глюкометры, выдающие результат в виде цифры на экране дисплея. Глюкометр работает тоже с использованием тест-полосок, причем каждому прибору соответствует только «своя» полоска. Поэтому, приобретая прибор, нужно прежде всего позаботиться о возможностях дальнейшего приобретения подходящих к нему тест-полосок.

Выбирая средства самоконтроля, каждый человек с диабетом должен решить, что ему больше подойдет. Тест-полоски для определения глюкозы в моче стоят дешевле, их проще использовать. Однако если мы вспомним, какие цели должны быть достигнуты при диабете в отношении гликемии, будет понятно, почему самоконтроль по моче является менее ценным.

Действительно, поскольку стремиться надо к нормальным показателям глюкозы в крови, а в моче глюкоза появляется лишь при уровне ее в крови больше 10 ммоль/л, то человек не может быть вполне спокоен, даже если результаты измерений глюкозы в моче всегда отрицательные. Ведь гликемия при этом может находиться и в нежелательных пределах: 8—10 ммоль/л. Другим недостатком определения глюкозы в моче является невозможность распознать гипогликемию. Отсутствие глюкозы в моче может соответствовать как нормальному или умеренно повышенному, так и пониженному уровню глюкозы в крови. И наконец, дополнительные проблемы может создавать ситуация отклонения уровня почечного порога от средней нормы. Например, он может составлять 12 ммоль/л, и тогда смысл самоконтроля по глюкозе мочи полностью теряется.

Подводя итоги сказанному, можно сделать заключение о том, что самоконтроль по глюкозе в моче является не совсем информативным для полной оценки компенсации диабета, однако при недоступности определения уровня глюкозы в крови это все-таки лучше, чем ничего!

В настоящее время выбор средств самоконтроля очень велик; постоянно появляются новые приборы, совершенствуются старые модели. Современные приборы для определения уровня глюкозы в крови обладают целым рядом преимуществ: небольшой размер, быстрота работы (от 5 до 20 секунд), нет необходимости стирать кровь, результат не зависит от освещенности и зрения человека, используемая капля крови может быть очень маленькой, имеется электронная память, в которую автоматически записываются результаты измерений в соответствии с датой и временем, рассчитывается средняя гликемия за определенное время и т.д. Существуют даже «говорящие» глюкометры для людей со сниженным зрением.

ЦЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ

Смысл самоконтроля заключается в периодической проверке уровня глюкозы в крови и в правильной оценке результатов. На основании полученных измерений должны планироваться определенные действия, направленные на улучшение состояния больного диабетом

Мы уже упоминали о необходимости для каждого человека с диабетом многое знать о своем заболевании. Грамотный человек всегда может проанализировать причины ухудшения состояния диабета: возможно, этому предшествовали погрешности в питании и, как результат, прибавка веса? Может быть, развилось сопутствующее заболевание, повысилась температура тела? Однако важны не только знания, но и умения. Суметь принять в любой ситуации правильное решение и начать правильно действовать — результат не только высокого уровня знаний о диабете, но и способность управлять своим заболеванием, добиваясь при этом хороших результатов. Вернуться к правильному питанию, избавиться от излишков веса и достичь улучшения показателей самоконтроля означает по-настоящему контролировать диабет. В ряде же случаев правильным решением будет немедленное обращение к врачу и отказ от самостоятельных попыток справиться с ситуацией.

Обсудив главную цель, мы можем теперь сформулировать отдельные задачи самоконтроля:

- оценка влияния питания и физической активности на показатели глюкозы в крови;
- проверка состояния компенсации диабета;
- управление новыми ситуациями в течении заболевания;
- изменение при необходимости дозы инсулина (для людей на инсулинотерапии);
- выявление гипогликемий с возможным изменением медикаментозного лечения для их профилактики

Как часто и в какое время следует определять уровень глюкозы в крови (моче)? Нужно ли записывать результаты? Программа самоконтроля всегда индивидуальна и должна учитывать

возможности и образ жизни каждого больного диабетом. Однако ряд общих рекомендаций можно дать всем людям.

Результаты самоконтроля всегда лучше записывать (с указанием даты и времени, а также любых примечаний на ваше усмотрение). Даже если вы используете глюкометр с памятью, бывает удобнее и для собственного анализа, и для обсуждения с врачом использовать более подробные записи.

РЕЖИМ САМОКОНТРОЛЯ

Режим самоконтроля должен приближаться к следующей схеме:

- как минимум определение содержания глюкозы в крови не менее 1 раза в сутки в разное время и 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) 1 раз в неделю; проводить определения следует как перед едой, так и через 2 часа после еды;
- если компенсация диабета неудовлетворительная, определения гликемии учащают до 1—4 раз в день (одновременно проводится анализ ситуации, при необходимости консультация с врачом);
- определение содержания глюкозы в крови 4—8 раз в день в период сопутствующих заболеваний, существенных перемен образа жизни, а также во время беременности;
- если человек получает инсулин в режиме многократных инъекций, то даже при удовлетворительных показателях гликемии требуется не менее 4 определений в день.

В заключение следует отметить, что желательно периодически обсуждать технику (лучше с демонстрацией) самоконтроля и его режим со своим врачом, а также соотносить результаты с показателем гликированного гемоглобина HbA1c (см. ниже).

ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН

Кроме оценки уровня глюкозы в крови непосредственно в момент измерения, существует очень полезный показатель, отражающий (но не равный ему по значению!) усредненный уровень глюкозы в крови за 2—3 предшествующих месяца — гликированный гемоглобин (HbA1c).

Если его значение находится в пределах 7% (обычно верхняя граница нормы у здоровых людей равна 6%), можно считать, что в течение указанного периода уровень глюкозы в крови был близок к удовлетворительному уровню. Конечно, совсем хорошо, если и этот показатель у человека с диабетом полностью укладывается в норму для здоровых людей.

Уровень гликированного гемоглобина имеет смысл определять в дополнение к самоконтролю глюкозы в крови не чаще 1 раза в 3—4 месяца.

		HbA1c, %	Глюкоза, ммоль/л	HbA1c, %	Глюкоза, ммоль/л
4	3,8	9,5	12,5	15	21,3
4,5	4,6	10	13,3	15,5	22,1
	5,4	10,5	14,1	16	22,9
5,5	6,2	11	14,9	16,5	23,7

6	7,0	11,5	15,7	17	24,5
6,5	7,8	12	16,5	17,5	25,3
7	8,6	12,5	17,3	18	26,1
7,5	9,4	13	18,1	18,5	26,9
8	10,2	13,5	18,9	19	27,7
8,5	11,0	14	19,7	19,5	28,5
9	11,7	14,5	20,5	20	29,2

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Как уже говорилось, очень полезно записывать результаты самоконтроля. Многие больные диабетом ведут дневники, куда вносят все, что может иметь отношение к заболеванию. Так, очень важно периодически оценивать свой вес. Эти сведения стоит каждый раз фиксировать в дневнике самоконтроля, тогда налицо будет хорошая либо плохая динамика этого важного показателя. Взвешивание желательно проводить 1 раз в неделю, на одних и тех же весах, натощак, в максимально легкой одежде и без обуви. Весы должны быть установлены на ровной поверхности; следует обращать внимание на то, чтобы перед взвешиванием стрелка стояла точно на нуле.

Часто встречающиеся при диабете проблемы- это повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови. Изменения этих параметров также целесообразно отмечать в дневниках. Кроме того, на уровень гликемии могут влиять многие составляющие повседневной жизни человека. Это прежде всего питание, а также физические нагрузки, сопутствующие заболевания и т.п. Такие пометки в дневнике, как, например, «гости, торт» или «простуда, температура 37,6 °С», могут объяснить «неожиданные» колебания уровня глюкозы в крови.

Адекватная частота измерений глюкозы в крови в домашних условиях и регулярное определение уровня гликированного гемоглобина необходимы для достижения компенсации заболевания. Самоконтроль при сахарном диабете позволяет человеку правильно оценивать свое состояние, определять оптимальный характер питания и физических нагрузок, принимать грамотные решения в различных ситуациях