

**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.