

## Эффективная коррекция дозы инсулина в Ваших руках!

Когда после еды уровень сахара в крови повышается, организму требуется инсулин для поддержания уровня сахара в пределах нормы. Для этого больным диабетом приходится делать инъекции инсулина несколько раз в день. Контроль уровня сахара в крови позволяет определять время введения и дозу инсулина. Ваш врач проведет обследование и подберет наиболее оптимальную для Вас терапию.

### Проверка уровня сахара в крови с помощью глюкометра

Во избежание отрицательных последствий диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы. Единственный способ, позволяющий с уверенностью определить повышенный или пониженный уровень сахара в крови, — это проверка уровня сахара в крови с помощью глюкометра. Просто проколите палец и получите каплю крови. Глюкометр покажет Ваш текущий уровень сахара в крови.

**Узнайте у Вашего врача Ваш целевой диапазон уровня сахара в крови.**

### Когда нужно проверять уровень сахара в крови?

Еда, физическая активность и лекарственные препараты существенно влияют на уровень сахара в крови. Лучше всего делать проверки регулярно. Так Вы сможете фиксировать изменения уровня сахара в крови под воздействием этих факторов и корректировать их при необходимости. Ваш врач поможет Вам определить время и частоту проверок уровня сахара в крови.

За дополнительной информацией и индивидуальной консультацией по контролю уровня сахара в крови и коррекции доз инсулина обращайтесь к Вашему врачу.

Хотите узнать больше о диабете?  
Посетите наш сайт:

[www.diabetes.ascensia.com.ru](http://www.diabetes.ascensia.com.ru)

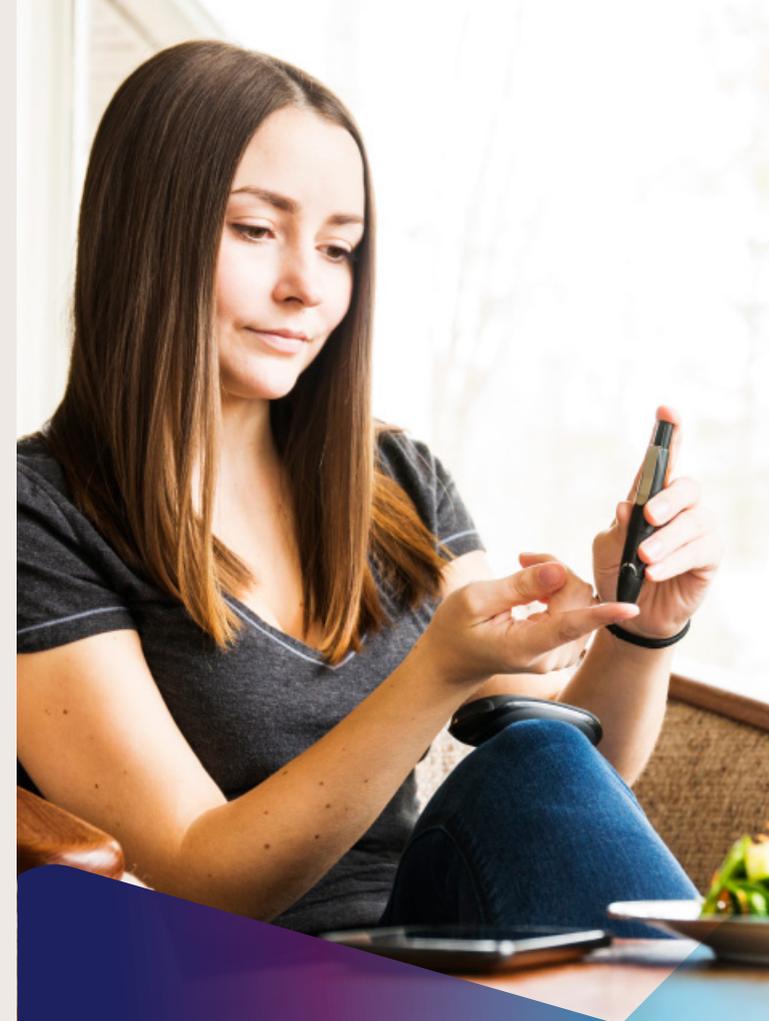
**Предупреждение:** данная брошюра не заменяет консультацию врача.

Источник: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org), [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)



Ascensia Diabetes Care Holdings AG  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Basel  
Швейцария  
[www.diabetes.ascensia.com](http://www.diabetes.ascensia.com)

Ascensia, логотип Ascensia Diabetes Care являются товарными знаками и (или) зарегистрированными товарными знаками компании Ascensia Diabetes Care Holdings AG (Асцензия Диабитис Кеа Холдингс АГ). © Ascensia Diabetes Care Holdings AG, 2019. Все права защищены. Дата подготовки: январь 2019 г.



# Контроль уровня сахара в крови и коррекция доз инсулина у больных диабетом 1 и 2 типа



## Инсулин: что нужно знать?

Инсулин — это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Его основная функция заключается в обеспечении всасывания глюкозы клетками и, соответственно, снижению уровня сахара в крови. Если организм перестает вырабатывать инсулин (диабет 1 типа), или не вырабатывает инсулин в достаточных количествах, или не реагирует на него должным образом (диабет 2 типа), Ваш врач может назначить Вам медикаментозное лечение инсулином.

Действие инсулина протекает в три этапа.

- 1. Высвобождение** — это время, которое требуется инсулину для попадания в кровоток и понижения уровня сахара в крови.
- 2. Период максимальной концентрации** — это период, в течение которого инсулин обладает наибольшей эффективностью в отношении понижения уровня сахара в крови.
- 3. Продолжительность** — это период, в течение которого длится действие инсулина.

Существует несколько типов инсулина, которые можно объединить в четыре основные категории на основе их действия на организм.

Тип инсулина	Высвобождение (время начала действия*)	Пик (время, необходимое для достижения максимального уровня эффективности*)	Продолжительность действия (время, в течение которого действует инсулин)
Ультракороткого действия	≈15 минут	≈1 час	≈2–4 часа
Короткого действия	≈30 минут	≈2–3 часа	≈3–6 часов
Средней продолжительности действия	≈2–4 часа	≈4–12 часов	≈12–18 часов
Длительного действия	≈1-2 часа	Снижает уровень сахара в крови достаточно стабильно на протяжении 24 часов	

\* Время после введения

**Смешанный (комбинированный) инсулин** — это комбинация ультракороткого инсулина и инсулина средней продолжительности действия. Существуют разные комбинации, сочетающие в себе определенное количество каждого типа инсулина, для удовлетворения разных потребностей пациентов. К преимуществам смешанного инсулина относятся больший комфорт и более низкий риск ошибки при подборе дозировки; однако есть и недостатки: меньшая гибкость по сравнению с использованием двух типов инсулина по отдельности.

## Коррекция дозы инсулина

Цель инсулинотерапии — поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы, стать частью Вашего распорядка дня и обеспечивать Ваше хорошее самочувствие. Ваш врач поможет Вам достичь этих целей.

### 1 тип

Если у Вас диагностирован **диабет 1 типа**, вероятнее всего, Вам придется сразу же начать инсулинотерапию, чтобы эффективно регулировать уровень сахара в крови и уменьшить риск повреждения почек, нервов или глаз. Ваш врач подберет для Вас наиболее оптимальные тип и дозу инсулина.

### 2 тип

При диабете 2 типа терапия обычно начинается с приема таблеток. Если этих препаратов недостаточно, врач может перевести Вас на инсулинотерапию для нормализации уровня сахара в крови и уменьшения риска развития осложнений со стороны глаз, нервной системы, почек или сердечно-сосудистой системы.

## Введение инсулина

Инсулин можно вводить с помощью различных устройств.

**Шприц** является одним из распространенных устройств.

**Инсулиновые шприц-ручки** предварительно заполняются инсулином, либо поставляются вместе с картриджем, содержащим инсулин. Требуемая доза инсулина отбирается с помощью поворотной части наконечника и вводится через очень тонкую иглу. Когда весь инсулин использован, ручку (или картридж) следует выбросить. Ручек, заполненных смешанным инсулином, не существует, поэтому, если требуются два типа инсулина, необходимо использовать две разные ручки.

**Инсулиновая помпа** представляет собой небольшое электронное устройство, которое нужно носить на теле. Оно доставляет инсулин по так называемому катетеру (небольшой гибкой трубке). На конце катетера установлена тонкая игла, которая вводится под кожу или находящуюся под кожей жировую ткань и фиксируется пластырем. Инсулиновая помпа подает инсулин двумя способами:

1. установленная непрерывная доза (базальный инсулин);
2. подача дозы инсулина в определенное время, обычно ближе к приему пищи (болюсный инсулин).

Благодаря инсулиновым помпам инсулин доступен в любое время суток, чтобы помогать Вам контролировать уровень сахара в крови.

**Для эффективного контроля диабета необходимо поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы посредством своевременного введения соответствующей дозы инсулина согласно Вашему питанию.**



## Куда лучше делать укол инсулина?

Лучше всего вводить инсулин в жировую ткань. Она расположена на животе, внешней поверхности бедер, в верхней части ягодиц и верхней части плеча. Наиболее быстро инсулин действует при введении в область живота.

Если регулярно делать инъекции в одну и ту же область, действие инсулина будет более стойким. Однако не следует вводить его постоянно в одно и то же место.

## Хранение инсулина и правила безопасного обращения со шприцами

Отправляя инсулин на хранение, всегда читайте инструкцию производителя — возможно, его нужно хранить в холодильнике. Если укол холодного инсулина является для Вас болезненным, изучите инструкцию производителя по хранению флакона с инсулином во избежание проблем. Некоторые препараты инсулина можно хранить при комнатной температуре (обычно около 20 °C) в течение месяца.

Если Вы купили несколько флаконов (например, потому что это дешевле), обязательно уберите неиспользуемые флаконы в холодильник. Перед использованием заблаговременно достаньте новый флакон из холодильника.

### Всегда следуйте инструкции по хранению инсулина.

- Всегда проверяйте срок годности перед введением и никогда не используйте инсулин с истекшим сроком годности.
- Всегда проверяйте внешний вид инсулина перед введением.
- Никогда не храните инсулин в местах с очень низкой или высокой температурами.
- Никогда не замораживайте инсулин и не держите его под прямыми солнечными лучами. Также никогда не оставляйте его в автомобиле.