

# Getting the Very Best Care for Your Diabetes

## Эффективное лечение диабета

### Toolkit No. 2 Руководство № 2

Following guidelines from the American Diabetes Association (ADA) can help people with diabetes live longer, healthier lives. Called the Standards of Care, these guidelines describe basic care for people with diabetes. Getting up-to-date care for diabetes can help you prevent long-term problems such as heart disease, stroke, and eye, foot, or kidney problems.

Приведенные ниже рекомендации Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) (АДА) могут помочь людям, больным диабетом, жить более долгой и полноценной жизнью. Именуемые «Стандартами ухода», эти рекомендации описывают необходимые меры контроля за здоровьем людей, больных диабетом. Принятие своевременных мер против диабета может помочь вам избежать таких продолжительных проблем, как сердечные заболевания, инсульт, проблемы со зрением, с ногами или заболевания почек.

Most of the day-to-day care of diabetes is up to you. You can make choices that will have a positive effect on your diabetes. You choose what, when, and how much to eat. You decide whether to be physically active. You take your medications and keep track of your blood glucose (sugar) levels on your own. Your health care team helps by providing information, teaching you about diabetes care, and checking

on your A-1-C, blood pressure, cholesterol, and other measures.

Вам вполне доступно большинство повседневных мер для поддержания здоровья при диабете. Вы можете принимать решения, которые окажут положительный эффект на состояние вашего здоровья. Вы решаете что, когда и сколько вам есть. Вы решаете, насколько физически активным вы хотите быть. Вы сами принимаете свои лекарства и следите за уровнем глюкозы (сахара) в вашей крови. Врачи и специалисты помогают вам, предоставляя информацию и рекомендации о том, как следить за здоровьем при диабете, а также определяя ваш гемоглобин A1c, артериальное давление, уровень холестерина и с помощью других мер.

### **What should happen during visits to my health care provider? Что должно происходить на приеме у врача?**

The Standards of Care describe what should happen at your health care provider visits throughout the year. You can use the following sections to make sure your health care team is up-to-date on what you need for good diabetes care.

«Стандарты ухода» описывают, что должно происходить в ходе ваших визитов к медицинским специалистам в течение года.

Вы можете руководствоваться рекомендациями, приводимыми в следующих разделах, чтобы убедиться в том, что специалисты, предоставляющие вам медицинскую помощь, владеют самыми современными методами лечения диабета.

## **Check at Every Office Visit** **При каждом посещении врача** **измеряйте**

### **Blood Pressure**

#### **Артериальное давление**

Your blood pressure numbers tell you the force of blood flow inside your vessels. When your blood pressure is high, your heart has to work harder. If your blood pressure is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Ваше артериальное давление показывает силу кровотока в ваших сосудах. При высоком артериальном давлении вашему сердцу приходится работать интенсивнее. Если ваше артериальное давление выходит за пределы нормы, вам могут помочь правильная диета, физическая активность и соответствующие лекарства. Проконсультируйтесь со специалистами, которые помогут вам разработать методику лечения.

### **Weight**

#### **Вес**

Preventing weight gain or losing weight may be part of your diabetes care plan. If you need to lose weight, a 10- to 15-pound loss can help you reach your blood pressure, blood glucose, and cholesterol goals. Work with your health care team to plan your strategy.

Предотвращение прибавления или снижения веса может быть частью вашего плана по лечению диабета. Если вам необходимо сбросить вес, потеря 10–15 фунтов может помочь вам достичь нужного артериального

давления, уровня глюкозы и холестерина в крови. Проконсультируйтесь со специалистами, которые помогут вам разработать методику лечения.



Your health care team can teach you about diabetes care. Специалисты расскажут вам о мерах контроля за здоровьем при диабете.

### **Smoking**

#### **Курение**

If you smoke, ask your health care provider about a plan to help you quit.

Если вы курите, посоветуйтесь со специалистом о том, что поможет вам избавиться от этой привычки.

## **Check at Least Every 3–6 Months** **A-1-C**

### **Проверяйте по крайней мере** **каждые 3–6 месяцев уровень** **гемоглобина A1c**

The A-1-C is the blood glucose check “with a memory.” It tells you your average blood glucose for the past 2 to 3 months. If your A-1-C is not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Тест на гемоглобин A1c — это анализ на содержание глюкозы в крови «с памятью». Он показывает ваш средний уровень глюкозы в крови за последние 2–3 месяца. Если ваш гемоглобин A1c выходит за

пределы нормы, вам могут помочь правильная диета, физическая активность и соответствующие лекарства.

Проконсультируйтесь со специалистами, которые помогут вам разработать методику лечения.

## **Check at Least Once a Year** **Проверяйте не реже 1 раза в год**

### **Cholesterol**

#### **Уровень холестерина**

Your cholesterol numbers tell you the amount of fat in your blood. Some kinds, like HDL cholesterol, help protect your heart. Others, like LDL cholesterol, can clog your blood vessels and lead to heart disease. Triglycerides are another kind of blood fat that raises your risk for a heart attack or a stroke. If your cholesterol levels are not on target, meal planning, physical activity, and medications can help. Work with your health care team to plan your strategy.

Уровень холестерина говорит о содержании в крови жиров. Некоторые его виды, например, холестерин ЛВП, могут защитить ваше сердце. Другие, такие как холестерин ЛНП, могут закупоривать кровеносные сосуды и способствовать развитию сердечных заболеваний. Триглицериды являются еще одним типом жира крови, увеличивающим риск инфаркта или инсульта. Если ваш уровень холестерина выходит за пределы нормы, вам могут помочь правильная диета, физическая активность и соответствующие лекарства. Проконсультируйтесь со специалистами, которые помогут вам разработать методику лечения.

### **Microalbumin**

#### **Микроальбумин**

The microalbumin test is a check for small amounts of protein in the urine. The results will tell you how well your kidneys function.

Тест на микроальбумин — это анализ на наличие небольшого количества белка в

моче. Результаты анализа показывают, насколько хорошо работают ваши почки.

### **Foot Exam**

#### **Осмотр ног**

Your health care provider can check your feet for signs of nerve damage or other problems. Foot problems can be avoided if detected and treated early. One of the most important foot tests is to see whether you can feel the vibration of a tuning fork or the light touch of a thin wire called a monofilament.

Ваш врач может осмотреть ваши ноги на предмет наличия признаков повреждения нервов или других проблем. Проблем с ногами можно избежать, если обнаружить и устранить их на ранней стадии. Один из важнейших тестов для ног определяет, можете ли вы почувствовать вибрацию камертона или легкое прикосновение тонкой нити «монофиламент».

### **Eye Exam**

#### **Осмотр глаз**

Your health care provider can refer you to an eye doctor to check the blood vessels in your eyes for early warning signs of damage. The eye doctor must put drops in your eyes that dilate your pupils in order to do a thorough exam. Treatment can help slow eye disease if it's found early.

Специалист может направить вас к окулисту, чтобы тот осмотрел ваши глаза на предмет наличия ранних признаков повреждения кровеносных сосудов. Для тщательного осмотра окулист закапает вам в глаза капли, расширяющие зрачки. Лечение может замедлить протекание заболеваний глаз при их раннем обнаружении.

### **Flu Shot and Pneumonia Vaccine**

#### **Прививка от гриппа или пневмонии**

Every year, ask for a flu shot to keep from getting sick. You should get the pneumonia vaccine at least once. When you turn 65, you should get another pneumonia vaccine, unless you have had one within the past 5 years.

Ежегодно обращайтесь за вакцинацией от гриппа для предотвращения заболевания. Следует сделать прививку от пневмонии по крайней мере один раз. Когда вам исполнится 65, вам нужно будет поставить еще одну прививку от пневмонии, за исключением случая, если вам ставили ее в течение предшествующих 5 лет.

### **Diabetes Education and Nutrition Counseling Консультации по вопросам лечения диабета и питания**

If you need a change in your diabetes management plan, your health care provider should refer you for diabetes education and nutrition counseling.

При необходимости изменить что-то в вашем плане контроля за здоровьем при диабете, специалист должен направить вас на консультации, касающиеся лечения диабета и вопросов питания.

### **How can I take charge of my diabetes care?**

#### **Что я могу делать для лечения своего диабета?**

Review the following list and place a check mark next to the things you'd like to talk about with your health care team. Take this list with you to your next checkup.

Просмотрите приводимый ниже список и отметьте галочкой моменты, которые вы хотели бы обсудить со своими врачами. Возьмите этот список с собой на следующее обследование.

- What are the best targets for my A-1-C, blood pressure, and cholesterol?
- What can help me reach my A-1-C target?
- When is my next A-1-C check?
- What can help me reach my blood pressure target?
- What can help me reach my cholesterol targets?
- How can I learn more about taking care of my diabetes?
  
- Какой уровень гемоглобина A1c и холестерина и какое артериальное давление являются для меня оптимальными?
- Что может помочь мне достичь нужного мне уровня гемоглобина A1c?
- Когда я в следующий раз сдаю тест на гемоглобин A1c?
- Что может помочь мне достичь нужного артериального давления?
- Что может помочь мне достичь нужного уровня холестерина?
- Как я могу получить больше информации о контроле за здоровьем при диабете?

### Tracking Your Targets

The ADA suggests these targets for most people with diabetes. You may have different targets. You can record your targets and your results in the spaces provided here.

What to Do	ADA Targets	My Targets	My Results	
			Date	Date
<b>At Every Office Visit</b>				
Review blood glucose numbers				
Before meals	90–130 mg/dl			
2 hours after the start of a meal	Below 180 mg/dl			
Check blood pressure	Below 130/80 mmHg			
Review meal plan				
Review activity level				
Check weight				
Discuss questions or concerns				
<b>At Least Every 3–6 Months</b>				
A-1-C	Below 7%			
<b>At Least Once a Year</b>				
Physical exam				
Cholesterol				
LDL cholesterol	Below 100 mg/dl			
HDL cholesterol	Above 40 mg/dl (for men)			
	Above 50 mg/dl (for women)			
Triglycerides	Below 150 mg/dl			
Dilated eye exam				
Microalbumin	Below 30 µg/mg creatinine			
Flu shot				
<b>Once</b>				
Pneumonia vaccine				

**Отслеживание своих результатов**

АДА предлагает большинству больных диабетом придерживаться следующих норм. Вы можете определить для себя другие нормы. Вы можете записать намеченные нормы и ваши результаты в приведенной ниже таблице.

Что делать	Нормы АДА	Мои нормы	Мои результаты	
			Дата	Дата
<b>При каждом посещении врача</b>				
Сдавайте анализ крови на содержание глюкозы				
До еды	90–130 мг/дл			
Через 2 часа после начала приема пищи	Ниже 180 мг/дл			
Измеряйте артериальное давление	Ниже 130/80 мм рт. ст.			
Пересматривайте свой рацион				
Пересматривайте свою физическую нагрузку				
Проверяйте свой вес				
Задавайте вопросы или обсуждайте беспокоящие вас моменты				
<b>По крайней мере каждые 3–6 месяцев</b>				
Уровень гемоглобина А1с	Ниже 7%			
<b>По крайней мере один раз в год</b>				
Медицинский осмотр				
Уровень холестерина				
Холестерин ЛНП	Ниже 100 мг/дл			
Холестерин ЛВП	Выше 40 мг/дл (для мужчин)			
	Выше 50 мг/дл (для женщин)			
Триглицериды	Ниже 180 мг/дл			
Осмотр глаз при расширенных зрачках				
Микроальбумин	Ниже 30 мкг/мг креатинина			
Прививка от гриппа				
<b>Один раз</b>				
Прививка от пневмонии				



American Diabetes Association  
1-800-DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04