

С ДИАБЕТОМ НА ОТДЫХЕ. Как избежать проблем, если вы собрались путешествовать?

Каждый из нас, дорогие мои диабетики, рано или поздно собирается на отдых. И приятней этого, наверное, нет ничего.

Но сахарный диабет это образ жизни, который вынуждает готовиться к отдыху особенно тщательно.

Сегодня хочу поделиться с вами небольшой памяткой диабетика-путешественнику. Не отмахивайтесь и не говорите, что все мы это знаем. Поверьте, если не проверить по списку, обязательно что-то забудете.

Советую распечатать или даже запланировать каждый раз, когда собираетесь на отдых, пройдитесь по списку и посмотрите, все ли вы правильно сделали.

А летом хочется насладиться природой и отдыхом за городом, поэтому особенно обидно, если это время испорчено какими-либо неприятностями со здоровьем и незапланированными походами к врачу. Для людей с сахарным диабетом очень важно придерживаться определённых правил во время летнего сезона, а также подготовиться к поездке заранее.

Список того, что нужно знать больному СД перед поездкой на отдых:

Обязательно сообщите о предстоящей поездке врачу. Обговорите, куда вы собрались, как хотите отдыхать, проконсультируйтесь, что вам можно, а чего нельзя. Сделайте все необходимые прививки. Попросите врача выписать медицинское заключение о состоянии вашей болезни, желательно чтобы справка была и на английском языке (при поездке за границу). Постарайтесь узнать как можно больше о той стране или местности, куда вы едете отдыхать. Где и какую медицинскую помощь вам смогут предоставить в случае возникновения форс-мажорных ситуаций.

Отправляясь на отдых, возьмите с собой достаточное количество лекарственных препаратов и тест-полосок — на весь период отдыха за городом. Перед поездкой обсудите со своим лечащим врачом вопрос коррекции дозы сахароснижающих препаратов. Во время пребывания на отдыхе часто улучшается компенсация углеводного обмена — это связано с увеличением физической активности, а также с изменением рациона питания и большего употребления овощей в составе рациона. Поэтому, возможно, вам придётся снизить дозу сахароснижающих препаратов для предотвращения гипогликемии — чрезмерного снижения уровня глюкозы в крови. Это в большей степени касается инсулина и лекарств на основе сульфонилмочевины.



Продолжая тему физической активности, нужно отметить, что мышечная работа может по-разному влиять на уровень глюкозы крови. Чаще всего при физической нагрузке содержание сахара в крови снижается — за счёт потребления глюкозы работающими мышцами. Однако желательнее измерить сахар крови до и после нагрузки, чтобы сориентироваться какое влияние оказывает работа мышц на ваш углеводный обмен. Необходимо помнить — при уровне глюкозы больше 12 ммоль/л от нагрузок лучше воздержаться! Также, учитывая возможную гипогликемию, рекомендуется перед длительной физической активностью — прогулкой в лесу или уборкой сада — заранее съесть небольшое количество «медленных» углеводов. К ним относятся хлеб, картофель, макаронные изделия и т.д. Возможно, вам потребуется также уменьшить дозу вводимого инсулина или сахароснижающих препаратов. В процессе нагрузки желательно употреблять достаточное количество жидкости, чтобы избежать дегидратации организма. Планируя физическую активность, нужно увеличивать время работы постепенно, начиная с 30-ти минут в день, причём желательно в утренние часы, либо в вечернее время. Если наряду с сахарным диабетом у вас есть заболевания сердечно-сосудистой системы, нужно помимо глюкозы крови, контролировать артериальное давление и пульс — до начала физической активности, в перерывах и в конце.

Во время отдыха за городом важно соблюдать правила ухода за ногами — ни в коем случае не

ходить босиком и не носить обувь без задника — всё это увеличивает риск случайного повреждения стоп. Если носить открытую обувь (в виде сандалий или шлепанцев) — в неё может попасть камешек или другой инородный предмет. Ещё более опасно ходить босиком — можно наколоть или порезать стопу. При сахарном диабете чувствительность стоп в большинстве случаев снижена, поэтому повреждение может долгое время оставаться незамеченным. Купаться в водоёмах также желательно в обуви. Случайные повреждения стоп на фоне сахарного диабета часто приводят к длительно незаживающим диабетическим язвам — то есть к развитию диабетической стопы. Если повреждение стопы произошло, важно своевременно принять меры. Первое, обработайте рану антисептическим раствором, наиболее хорошо подходят растворы на основе хлоргексидина, мирамистина, а также — водный раствор йода, но ни в коем случае не спиртовой. Эти средства необходимо взять с собой на отдых в составе аптечки. Затем рану нужно перевязать, наиболее оптимально вместо обычной марли использовать специальные асептические повязки, которые используются для лечения диабетической стопы — они представляют собой сетчатый мате-

риал, пропитанный мазевыми средствами. Такой перевязочный материал лучше также взять в аптечку. Помимо этого, рану не рекомендуется мочить водопроводной водой в процессе мытья, а также подсушивать — лучше, если повреждение будет всегда под повязкой. При отсутствии заживления раны в течение трёх дней, а также при обширном или глубоком повреждении, необходимо срочно обратиться к врачу. Если вы планируете долгие пешие прогулки, нужно заранее приобрести специальную обувь (ортопедическую или профилактическую), чтобы повышенная нагрузка на стопы не привела к возникновению потёртостей и мозолей. Особенно это актуально для пациентов с деформациями стоп, так как у них повышен риск образования диабетической язвы.

В конце кратко приведём несколько правил, которые помогут вам контролировать сахарный диабет во время пребывания на даче и максимально насладиться своим отдыхом:

1. Возьмите с собой сахароснижающие препараты, тест-полоски, а также — антисептический раствор и перевязочный материал на случай повреждения стоп.

2. Обсудите со своим эндокринологом вопрос коррекции дозы сахароснижающих препаратов в период отдыха — возможно, вам потребуется плановое уменьшение дозы лекарств.

3. Планируйте заранее физическую активность, увеличивайте объём работы постепенно, по возможности контролируйте уровень сахара в крови, артериальное давление, пульс.

4. Носите только закрытую удобную обувь, избегайте хождения босиком.

5. При повреждении стоп незамедлительно обработайте рану антисептическим раствором, наложите повязку, при отсутствии заживления в течение трёх дней обратитесь к врачу.

Доброго ВАМ отдыха.

Поликлиника Арамилской городской больницы находится по адресу: ул. Садовая, 10. График работы с 8:30 утра до 19:00 вечера в рабочие дни. Телефон регистратуры поликлиники: 3-13-14, телефон регистратуры детской: 3-09-48.

Главный врач ГБУЗ СО «Арамилская городская больница»
Тимиров Радис Федорович