

# ЖАРА И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.

Жара может спровоцировать развитие осложнений у пациентов, страдающих сахарным диабетом.

Мы говорим пациентам: « Сахарный диабет-это не болезнь, а образ жизни».

Поэтому, чтобы избежать осложнений, необходимо научиться жить с этим заболеванием, жёстко контролировать уровень сахара в крови. Летом, не менее важным, чем уровень глюкозы, для диабетиков является уровень липидов крови и уровень АД – все эти три позиции в жару должны особо контролироваться.

Почему?

Летом, как правило, наблюдается увеличение сердечно-сосудистых осложнений, которые провоцируют жара, перепады атмосферного давления, перегревание, обезвоживание и увеличение физической активности. У пациентов, страдающих сахарным диабетом, могут появляться приступы стенокардии, возникают гипертонические кризы кровоизлияния в сетчатку и даже инсульты и инфаркты. Это объясняется тем, что у больных диабетом на фоне изменения метаболизма тканей страдают сосуды – они заустевают. И, где тонко. Там и рвётся: заустевают сосуды почек, развивается почечная недостаточность, развивается атеросклероз сосудов ног- появляется гангрена....

Такие же изменения происходят в печени и в др. органах. Поэтому, чем лучше компенсация обменных процессов, тем меньше риск развития осложнений.

В летний период, как крайний вариант, может развиваться кома. Такое может случиться, когда, решив пожить жизнью здорового человека, пациент уезжает в отпуск, не захватив с собой ни инсулин, ни таблетки.

Необходимо учитывать, что летом доза принимаемых препаратов и инсулина может измениться, ведь в жару есть совсем не хочется, поэтому человек будет употреблять меньше пищи отдавая предпочтение овощам и фруктам, следовательно, уменьшится доза принимаемых препаратов ( при этом объём потребляемой жидкости необходимо увеличить).

Доза инсулина тоже может измениться в сторону уменьшения.

Пересмотреть дозу сахароснижающих препаратов может и сам пациент самостоятельно. Но перед этим, он должен пройти обучение в «Школе диабета», т.к. отдыхая в отпуске не станешь звонить врачу каждый час.

В отпуск лучше взять не телефон врача, а глюкометр – систему контроля, которая может подсказать, увеличить или снизить дозу препарата, что станет гарантией спокойного летнего отдыха.



Отдыхая правильно –  
укрепляйте своё здоровье!

Врач-эндокринолог Антонычева Г.Б.