

Сахарный диабет в Республике Башкортостан

Проф. О.А.Малиевский

3 декабря 2014 г.

Кадры

- Эндокринологическое отделение РДКБ (40 коек)
- 9 городов, в т.ч. детский эндокринолог в 2 городах
- 54 районах (ставки детского эндокринолога не предусмотрены)

Диабет и спорт



- ПОВЫШАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ИНСУЛИНУ
- УВЕЛИЧИВАЮТ УСВОЕНИЕ САХАРА КРОВИ МЫШЦАМИ
- ПОВЫШАЮТ ВСАСЫВАНИЕ ИНСУЛИНА ИЗ МЕСТ ИНЪЕКЦИЙ
- СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ
- УСИЛИВАЮТ РАСЩЕПЛЕНИЕ ЖИРОВ
- СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Диабет и спорт: барьеры

Существующие барьеры	Пути преодоления
низкий уровень физической культуры населения и активности семьи	
риск гипогликемий	обучение пациентов, помповая инсулинотерапия
фобии тренерского состава	тренинги с тренерами, присутствие детского эндокринолога на начальных тренировках
отказ комиссий врачебно-физкультурных диспансеров в допуске в спортивные секции	представление заключения детского эндокринолога

Общие правила тренировок

- заниматься видами спорта, которые нравятся
- регулярность (не реже 3 раз в неделю)
- планирование тренировок (через 1-2 часа после еды)
- наличие средств купирования гипогликемий в спортивной одежде
- обязательный контроль глюкозы перед, во время и после тренировки
- сочетание физических нагрузок и алкоголя = 100% риск тяжелой гипогликемии
- учет этапов тренировочного процесса, их продолжительности и длительности

Перед тренировкой

Перед едой накануне тренировки снизить дозу ультракороткого инсулина:

вид нагрузки	30 мин.	60 мин.
ходьба, плавание	25%	50%
бег	50%	75%
футбол	75%	не вводить

Проверить сахар крови перед тренировкой:

< 7 ммоль/л: съесть 2 ХЕ, затем начать тренировку

7-10 ммоль/л: съесть 1 ХЕ, начать тренировку

11-15 ммоль/л: начать тренировку, но через 30-60 мин. проверить сахар крови (при снижении сахара – продолжить тренировку, при повышении – прекратить и сделать инсулин

>15 ммоль/л: подколка короткого инсулина 0,05 – 0,1 ЕД/кг, подождать 2-3 часа, пока не снизится сахар крови

Во время тренировки

съесть по 1 ХЕ каждые 30 минут

После тренировки

- уменьшить дозу ультракороткого инсулина перед едой на 1-2 ЕД
- уменьшить дозу вечернего длинного инсулина на 1-2 ЕД, на помпе – использовать временный базальный профиль с уменьшением базальной скорости на 0,1-0,2 ЕД/час
- перекусить перед сном

Виды спорта, не рекомендуемые при сахарном диабете

- подводное плавание
- альпинизм
- горные лыжи

- ограничены возможности самопомощи при гипогликемии
- ограничен контакт сопровождающего лица с пациентом







Принципы питания

- физиологическая сбалансированная диета с нормальным соотношением белков, жиров, углеводов
- регламентация времени приема пищи и количества углеводов

Обеспечение помпами: региональные административные барьеры

- в соответствии с сертификатом помпа является оборудованием
- финансирование ВМП по статье расходные материалы и медикаменты,
- состоит на балансе медицинской организации



Инсулиновые помпы: внебюджетные источники

- наличие заключения детского эндокринолога о необходимости помпы и отсутствии бюджетных возможностей
- прозрачность (размещение информации на сайте фонда с разрешения пациента и родителей)
- перечисление пожертвований на счет благотворительного фонда,

Спасибо за внимание !

