



Как я совмещаю  
активную жизнь  
и сахарный  
диабет?

Вне дома



## Вне дома

Чем старше становишься, тем больше времени ты хочешь проводить вне дома, с друзьями.

Совмещать активную социальную жизнь и управлять сахарным диабетом может быть довольно сложно. Это требует более тщательного планирования.

Самое важное – не упускать контроль над сахарным диабетом тогда, когда ты находишься вне дома.

Мы надеемся, что в этой брошюре ты найдешь полезные советы, которые помогут тебе ежедневно управлять сахар-ным диабетом.



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

# Алкоголь

При достижении соответствующего возраста ты и твои друзья могут столкнуться с вопросом употребления алкоголя. Важно хорошо понимать то влияние, которое алкоголь может оказать на твой организм, чтобы не допустить развития опасных состояний.

## Влияние алкоголя на организм

Алкоголь повышает риск развития гипогликемии, особенно в ночное время после приема алкоголя (хотя сначала уровень глюкозы может повыситься)

- Алкоголь в больших количествах негативно влияет на способность распознавать признаки гипогликемии и самостоятельно оказывать себе помощь при ней
- Алкоголь может стать причиной того, что окружающие не смогут распознать признаки тяжелой гипогликемии, так как будут считать, что ты находишься в состоянии алкогольного опьянения
- При приеме алкоголя можно с легкостью забыть вовремя сделать инъекцию инсулина или поесть

## Если ты планируешь прием алкоголя

- Алкоголь необходимо употреблять в умеренном количестве
- Близким друзьям следует знать, что у тебя сахарный диабет, чтобы они могли своевременно распознать признаки гипогликемии и знали, чем они могут тебе помочь
- Перед приемом алкоголя необходимо поесть (лучше всего продукты, содержащие большое количество углеводов). То же самое необходимо повторить через каждые два часа во время приема алкоголя, а также перед сном
- Постарайся чередовать прием алкогольных и безалкогольных напитков
- Постарайся выбирать напиток, содержащий минимальное количество алкоголя и углеводов
- Всегда имей при себе набор для лечения гипогликемии, а также тест-полоски
- Помни, что необходимо измерять уровень глюкозы перед тем, как лечь спать, утром после пробуждения, а также на протяжении всего последующего дня
- Обсуди с врачом, стоит ли изменить дозу инсулина, если ты собираешься на вечеринку, особенно если планируешь провести вечер активно (например, танцы).
- Не пропускай время инъекций



## Курение

Курение негативно влияет на твоё здоровье, и не имеет значения, есть у тебя сахарный диабет или нет. У людей с сахарным диабетом курение ведёт к увеличению риска развития осложнений, таких как сердечно-сосудистые заболевания и заболевания нижних конечностей. Кроме того курение может вызвать повышение уровня глюкозы в крови или спровоцировать развитие инсулинорезистентности и гормонального стресса.

## Почему не следует курить?

- Курение ведёт к развитию рака и других заболеваний
- Курение сопровождается неприятным запахом
- Кто захочет поцеловать того, от кого пахнет, как из пепельницы?
- Курение может спровоцировать более частые простудные заболевания и инфекции дыхательных путей
- Курение подвергает риску не только того, кто курит, но и тех, кто находится рядом с ним – пассивных курильщиков
- Сигареты стоят дорого
- Курение не способствует снижению веса

## Активный отдых

Если ты планируешь какую-нибудь физическую активность, например, боулинг, катание на коньках или занятие любым другим видом спорта, не забудь захватить с собой еду, чтобы перекусить. Кроме того, тебе может понадобиться коррекция дозы инсулина. Помни, что уровень глюкозы в крови может понизиться и через несколько часов после физической нагрузки. Обязательно имей при себе все необходимое для управления сахарным диабетом на случай развития гипогликемии или гипергликемии.

## Вечеринка

Сахарный диабет – не повод отказываться от вечеринок. Во время вечеринки ты можешь позволить себе все, в том числе угощения. Однако, необходимо постоянно контролировать уровень глюкозы и при необходимости корректировать дозу инсулина. Постарайся не злоупотреблять алкоголем и не забывай есть. После вечеринки обязательно измерь уровень глюкозы крови, а также повтори измерение перед сном. Возможно, необходимо будет скорректировать дозу инсулина.





## Ночевка у друзей

Если ты планируешь остаться ночевать у друзей, а не дома, лучше подготовиться к этому заранее. Убедись, что у тебя есть с собой все необходимое для контроля сахарного диабета. Друзья, у которых ты остаешься ночевать, должны знать о твоём заболевании, а также о том, как **действовать** в случае возникновения **гипогликемии**. Если тебе понадобится помощь при измерении уровня глюкозы в крови или при введении инсулина, убедись, что там, где ты останешься ночевать, есть люди, знающие, как оказать тебе помощь.

## Общение с родителями

Родители, конечно, всегда беспокоятся, когда ты идешь гулять с друзьями или задерживаешься где-нибудь допоздна. Они не хотят усложнять тебе жизнь, а желают лишь знать, что у тебя все в порядке.

- Постарайся понять позицию родителей – дай им знать, где ты и когда вернешься
- Постарайся убедить их, что ты можешь самостоятельно управлять сахарным диабетом, когда находишься вне дома
- Когда выходишь из дома, убедись, что у тебя есть с собой все необходимое для управления сахарным диабетом

## Беременность

Девушки с сахарным диабетом также могут иметь детей, как и девушки без сахарного диабета. Тем не менее, чтобы обеспечить здоровье своему будущему малышу, прежде чем забеременеть, нужно постараться достигнуть наилучшего контроля сахарного диабета. Если ты планируешь беременность, прежде всего тебе необходимо проконсультироваться с твоим врачом, который даст тебе важные советы и рекомендации.