MD_PERELIGYN_ · ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



НОЧНОЙ САХАР ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

Двенадцать ночных сигналов: что они значат и какой шаг сделать — в картинках и двух словах

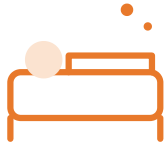
ЧТО ВНУТРИ

01 ПОЧЕМУ НОЧЬ ПОДСКАЗЫВАЕТ

02 СИГНАЛЫ ПО ГРУППАМ

03 КОГДА САХАР НИ ПРИ ЧЁМ

04 ГЛЮКОМЕТР, АНАЛИЗЫ, УЖИН



НОЧЬ ПОДСКАЗЫВАЕТ

Многие сигналы скачущего сахара заметны именно ночью: пробуждения, пот, жажда, походы в туалет.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Многие люди не знают, что сахар у них уже скачет. Ночной сигнал — повод проверить сахар, а не гадать.

Часть сигналов первыми замечают близкие

01 · КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

ЧЕТЫРЕ ШАГА

Сигнал повторяется — проверяем его глюкометром или датчиком.

1. Заметили сигнал, который повторяется

▼

2. Сразу после пробуждения — замер сахара

▼

3. Записали время и цифру

▼

4. Сверили цифру с границами на странице «Глюкометр дома»

СРАЗУ К ВРАЧУ

Сердцебиение вместе с болью в груди или одышкой.



ПОХОЖЕ НА НИЗКИЙ САХАР

Просыпаетесь в одно и то же время	→ **замер прямо в момент пробуждения**
Будит сердцебиение	→ **замер в момент сердцебиения**
Сильный пот, влажная простыня	→ **замер сразу после пробуждения**
Кошмары, крик во сне	→ **сначала проверка замером**

ВАЖНО

Так проявляется низкий сахар у тех, кто лечит диабет. Без диабета он бывает редко — подтверждает только замер в момент симптома.



ПОХОЖЕ НА ВЫСОКИЙ САХАР

Сахар высокий → **глюкоза уходит с мочой и уносит воду** → туалет ночью и жажда

Туалет два раза за ночь и чаще	→	**замер перед сном и при ночном подъёме**
Жажда, сухость во рту	→	**ночью простая вода, сахар проверить в ближайшие дни**
Зрение «плывёт»	→	**скачки сахара на время меняют хрусталик; очки — когда сахар ровный**

Сахар выровнялся — зрение возвращается

02 · СИГНАЛЫ ПО ГРУППАМ

УТРОМ ВЫШЕ, ЧЕМ ВЕЧЕРОМ

Перед пробуждением гормоны, прежде всего гормон роста, поднимают сахар. Это называют феноменом утренней зари.



ШАГ

Три замера: перед сном, около трёх часов ночи и утром натощак. Видно, где начинается подъём.

02 · СИГНАЛЫ ПО ГРУППАМ

СОН, ДЫХАНИЕ, НОГИ И СТОПЫ

Эти сигналы чаще встречаются там, где сахар скачет.

Храп и остановки дыхания	→	**пройти исследование сна**
Вечером тянет двигать ногами	→	**не дают уснуть ночь за ночью — проверить сахар**
Жжение и покалывание в стопах	→	**два анализа крови, стопы осматривать каждый вечер**
Сон рвётся, утром нет сил	→	**одно время отбоя, сон не короче шести часов**

После ужина — короткая неспешная прогулка

03 · КОГДА САХАР НИ ПРИ ЧЁМ

САХАР В НОРМЕ, А СОН РВЁТСЯ

Просыпаетесь около трёх ночи, а цифра спокойная? Тогда смотрим сюда.



ВЕЧЕРНИЙ АЛКОГОЛЬ

две недели без него



ХРАП С ПАУЗАМИ

исследование сна



ТУАЛЕТ С ВОЗРАСТОМ

урологу или терапевту



ПРИЛИВЫ

гинекологу, сахар параллельно



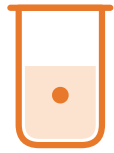
ДВЕ ГРАНИЦЫ

ВАЖНО

Глюкоза повторно ниже 3,0 ммоль/л (54 мг/дл) или выше 8,9 ммоль/л (160 мг/дл) — повод пойти к врачу. Это для тех, у кого диабета нет; при диабете цели индивидуальные по плану врача, ниже 3,0 ммоль/л (54 мг/дл) — всегда к врачу.

КОГДА МЕРИТЬ

- В момент ночного пробуждения или симптома.
- Перед сном и при ночном подъёме в туалет.
- Утром сахар высокий — ещё и около трёх ночи.



ДВА АНАЛИЗА КРОВИ

ЧТО СДАТЬ

— **Сахар утром натощак.**

— **Средний сахар за последние месяцы** (гликированный гемоглобин).

КАК ЧИТАТЬ

Границы для этих анализов врач сверит по стандартам. Диагноз ставят только по двум результатам выше порога, не по одному.

Есть храп с паузами — дополнительно исследование сна

04 · ВЕЧЕРНЯЯ ТАРЕЛКА

УЖИН ДЛЯ РОВНОГО САХАРА

Без круп и хлеба: овощи, оливковое масло, орехи, авокадо, рыба или яйца.

Рыба	→	**запечённая, большой салат, оливковое масло**
Яйца	→	**омлет с овощами и половинкой авокадо**
Овощи	→	**тушёные, с оливковым маслом и горстью орехов**

ПРОВЕРЯЛИ НА ЛЮДЯХ

Лёгкие прогулки после долгого сидения снижали сахар после еды, а питание и движение каждый день снижали риск диабета при предиабете.

Если диабет лечат, ужин меняют только вместе с врачом.

04 · КАРТА

ЧТО БЕСПОКОИТ — КТО ПОМОЖЕТ

Цифра за границами	→	**эндокринолог**
Жжение и онемение стоп	→	**врачу на ближайшем приёме**
Ночной туалет при нормальном сахаре	→	**уролог или терапевт**
Приливы и ночной пот	→	**гинеколог**
Храп с паузами	→	**исследование сна**

СРАЗУ К ВРАЧУ

Сердцебиение с болью в груди или одышкой.

ОБ ЭТОМ ДОКУМЕНТЕ

ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

ЧТО ЭТО

Короткая версия чек-листа «12 ночных сигналов сахара» — без цифр из исследований и без терминов. Видео: youtu.be/HvouG-r-0Hc.

ВАЖНО

Материал образовательный и не заменяет очную консультацию врача. Сигналы из списка — повод проверить сахар, а не диагноз.