

ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наиболее распространенными заболеваниями являются: инфекции типа гриппа или простуды, жар, понос и рвота.

Эти болезни могут вызвать у диабетика:

- Повышение уровня гликемии.
- Появление ацетона в моче.
- Более сильную тенденцию к обезвоживанию.

Поэтому необходимо знать, что следует делать в подобных ситуациях.

Общие рекомендации

1. **Никогда не прерывайте приема лекарств против диабета, будь то таблетки или инсулин. Принимайте лекарства в обычных дозах.**
2. **Не отказывайтесь от пищи даже при высоком уровне гликемии, жаре или плохом аппетите. Выпивайте не менее 2-3 литров жидкости в день в несколько приемов через каждые 3 часа. Пища должна быть жидкая и мягкая, на основе воды: натуральные соки, настои (например, чай) с сахаром, бульоны, рисовый отвар, пюре, манная каша, печенье, хлеб. Если вас тошнит, начинайте с приема воды и жидкостей в небольших количествах, но часто. Замените твердые продукты пастообразными или жидкими.**
3. **Если у вас жар, примите жаропонижающее лекарство, например, парацетамол.**
4. **Если у вас сильный понос, откажитесь от молока и молочных продуктов. Ешьте рисовый суп, морковное и картофельное пюре. Пейте побольше жидкого (более 3 литров в день).**
5. **Соблюдайте постельный режим.**
6. **Чаще проводите экспресс-анализ уровня гликемии, не менее трех раз в день (перед завтраком, обедом и ужином), и записывайте результаты.**
7. **Если уровень гликемии выше 300 мг/дл или жар или рвота не прекращаются, следите за содержанием ацетона в моче, особенно при лечении инсулином. Концентрацию ацетона в моче можно определить с помощью тест-полосок, которые погружают в мочу; их должен вам выдать ваш врач.**

Обратитесь к врачу, если:

- Ваше состояние не улучшилось в течение 48 часов.
- Уровень гликемии выше 300 мг/дл.
- Вас продолжает тошнить, и в течение нескольких часов вы не смогли принять даже жидкой пищи.
- В моче присутствует ацетон (один или два креста на тест-полоске).
- Вы чувствуете сильную сонливость или сухость во рту, или если температура поднялась выше 39 °С.
- Вы не уверены в том, как вы должны поступать.

