



ДИАБЕТ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Diabetes: what
you need to know

ENGLISH/RUSSIAN



Australian
Diabetes
Council

Contents

Chapter Index

	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Australian Diabetes Council

Contents

Тема	Указатель
	Предисловие
	Введение
1	Что такое диабет
2	Типы диабета
	Диабет 1-го типа
	Диабет 2-го типа
	Гестационный диабет
3	Факторы риска
4	Группа медицинской помощи при диабете
5	Ежегодный цикл лечения
6	Здоровое питание при диабете
7	Что содержится в пище?
8	Традиционные вопросы о еде и диабете
9	Диабет и спиртное
10	Физическая активность
11	Лекарственные препараты для орального приема
12	Инсулин
13	Мониторинг уровня глюкозы (сахара) в крови
14	Кратковременные осложнения – Гипогликемия
15	Кратковременные осложнения – высокий уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия, ДКА, ГОНК / ГГС и больничные)
16	Хронические осложнения
17	Диабет и стопы
18	Диабет и беременность
19	Диабет и эмоциональное состояние
20	Диабет и управление автомобилем
21	Диабет и путешествия
22	Нужен переводчик?
23	Национальная схема обслуживания больных диабетом (NDSS)
24	Совет Австралии по борьбе с диабетом

Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

Australian Diabetes Council
ABN 84 001 363 766 CFN 12458
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@australiandiabetescouncil.com
websites: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Copyright Australian Diabetes Council

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Australian Diabetes Council.

Предисловие

Диабет – это то, что вам необходимо знать, была составлена для больных диабетом и для тех, кто хочет узнать больше об этом состоянии.

В создании материалов для данной презентации приняли активное участие профессиональные медики со знаниями и опытом в областях медицины.

В редактировании данного буклета принимали участие инструкторы по диабету, диетологи и инструкторы лечебной физкультуры.

Australian Diabetes Council
ABN 84 001 363 766 CFN 12458
26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

Эл. почта: info@australiandiabetescouncil.com
Web-сайт: www.australiandiabetescouncil.com
www.diabeteskidsandteens.com.au

© 2012 Авторское право Совета Австралии по борьбе с диабетом, февраль.

Данная статья / ресурс охраняется законом об авторском праве. Запрещено сохранение или воспроизведение данного материала каким-либо способом без предварительного письменного разрешения Совета Австралии по борьбе с диабетом, за исключением его законного использования для частного ознакомления, изучения, критики или просмотра, разрешенного законом об авторском праве 1968 г.

Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.



This book has been produced by Australian Diabetes Council. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

Введение

Каждый четвертый житель Австралии болен диабетом или подвержен риску данного заболевания. Диабет значительно более широко распространен среди коренного населения и выходцев с островов пролива Торреса, а также в определенных группах, состоящих из представителей разных национальностей (CALD).

До настоящего времени лекарство от диабета не найдено, однако при правильном лечении большинство людей может вести полноценную активную жизнь и отдалить долгосрочные осложнения заболевания или избежать их. Чтобы по возможности обеспечить оптимальное здоровье, больным диабетом и их семьям необходимо иметь полное представление о данном заболевании.

Диагноз «диабет» может стать пугающим и подавляющим. Все значительно проще, когда человек имеет представление о заболевании и планирует жизнь с учетом этого. Именно поэтому важно иметь информацию о питании, лекарствах, физических упражнениях, возможностях местных сообществ и самопомощи при диабете.



Данный буклет был составлен Советом Австралии по борьбе с диабетом. Материал представлен на английском и некоторых других языках и содержит необходимые для вас сведения о диабете.

1

What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

Symptoms of high blood glucose (sugar)

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

2

Types of diabetes

The most common types of diabetes include:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

1

Глава 1 – Что такое диабет?

Диабет – это состояние, при котором повышен уровень глюкозы (сахара) в крови. Глюкоза – это основной источник энергии в организме, однако слишком высокий уровень глюкозы в крови в течение длительного времени может стать причиной поражения некоторых органов.

Глюкоза образуется при расщеплении углеводистых продуктов и поступает в кровь. В число углеводистых продуктов входят хлеб, рис, картофель, фрукты и молоко. Поджелудочная железа, орган, расположенный позади желудка, выбрасывает в кровоток гормон – инсулин. Инсулин способствует перемещению глюкозы из крови в определенные клетки тела, где она превращается в энергию. Мы используем эту энергию для того, чтобы ходить, говорить, думать и выполнять различные другие действия.

Диабет возникает, если инсулин не вырабатывается, или его количества недостаточно для выведения глюкозы из крови, или вырабатываемый инсулин не выполняет свою функцию по выведению глюкозы из крови.

На сегодняшний день нет лекарства для лечения диабета.

Симптомы высокого уровня глюкозы (сахара) в крови

1. Частое мочеиспускание (в течение дня и ночью)
2. Сухость во рту / жажда
3. Усталость/слабость
4. Затуманенное зрение
5. Медленное заживление ран
6. Инфекции (например, инфекция мочевых путей или кожные)
7. Покалывание в стопах
8. Кожный зуд.

2

Типы диабета

Наиболее распространенные типы диабета:

- Диабет 1-го типа
- Диабет 2-го типа
- Гестационный сахарный диабет (ГСД).

Types of diabetes - *continued*

Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas.

The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

Диабет 1-го типа

Данный тип диабета обычно встречается у детей и молодых людей, хотя может проявиться в любом возрасте. При диабете 1-го типа иммунная (защитная) система организма уничтожила клетки, вырабатывающие инсулин. В результате, он не вырабатывается поджелудочной железой. Развитие диабета 1-го типа НЕ связано с образом жизни (например: употребление избыточного количества сахара, недостаточная физическая нагрузка или избыточный вес).

Симптомы диабета 1-го типа развиваются стремительно и включают:

- Чувство сильной жажды
- Частое мочеиспускание в больших количествах
- Внезапная потеря веса (несмотря на нормальный или возросший аппетит)
- Усталость
- Частое недомогание
- Боль в области живота, тошнота и рвота
- Перепады настроения.



При отсутствии диагностики уровень глюкозы в крови может стать очень высоким. Если организм не может получить достаточное количество глюкозы из крови для производства энергии, он начинает сжигать жир. Сжигание организмом избыточного количества жира может стать причиной появления кров в кровотоке. Наличие высокого уровня кетонов и сахара в крови является очень серьезным симптомом и требует немедленного лечения.

При отсутствии соответствующего лечения болезненное состояние человека может ухудшиться и привести к:

- Учащенному или глубокому дыханию
- Обезвоживанию и рвоте и, как следствие,
- Коме.

Для лечения диабета 1-го типа используется инсулин, который необходимо принять немедленно, и продолжать прием в течение всей жизни. Лечение диабета 1-го типа также включает:

- Упражнения в равновесии, питание и инсулин
- Регулярный контроль уровня глюкозы
- Здоровый образ жизни.

Types of diabetes - *continued*

Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

Вида дабета – продолж

Диабет 2-го типа

Этот тип заболевания обычно встречается у людей в возрасте старше 40 лет. Однако сейчас он стал диагностироваться и у молодежи, включая детей. Основной причиной такого увеличения числа больных диабетом 2-го типа среди молодежи, является неправильный образ жизни.

Недостаток физической активности и плохое питание могут стать причиной ожирения, особенно в области живота. Это препятствует эффективному использованию запаса инсулина в организме (резистентность к инсулину) и повышению уровня глюкозы в крови. Диабет 2-го типа развивается медленно.

Диабет 2-го типа является наследственным заболеванием, поэтому дети и внуки находятся в группе риска. Хорошой новостью является то, что диабет 2-го типа можно замедлить или предотвратить, если придерживаться здорового образа жизни, уделяя особое внимание повышению физической активности, изменению диеты и снижению веса. Поэтому важно знать о том, подвержены ли вы риску заболевания диабетом 2-го типа.

Симптомы диабета 2-го типа также могут включать: частое мочеиспускание, жажду, затуманенное зрение, кожные инфекции, медленное заживление, покалывание и онемение в стопах. Иногда заболевание может развиваться бессимптомно, или больной не замечает эти симптомы.

После выявления заболевания очень важно как можно быстрее нормализовать уровень глюкозы (сахара) в крови во избежание осложнений.

Лечение можно начать с подбора здорового рациона питания и регулярных занятий физическими упражнениями. Однако диабет является прогрессирующим заболеванием, и со временем может потребоваться медикаментозное лечение и/или прием инсулина.

Types of diabetes - *continued*

Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with your doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

План лечения диабета 2-го типа

- Будьте физически активными (например, ходите пешком) – стремитесь ежедневно в течение недели обеспечивать себе умеренную физическую активность в течение 30 минут. Сначала проконсультируйтесь со своим врачом
- Составьте план здорового питания
- Сбросьте лишний вес или поддерживайте нормальный
- Сократите потребление соли
- Пейте много воды
- Регулярно проходите осмотры у врачей из группы медицинской помощи при диабете, проверяйте уровень глюкозы и холестерина в крови, артериальное давление, работу почек и нервной системы, зрение и состояние полости рта
- Ухаживайте за стопами – проводите ежедневный осмотр
- Откажитесь от курения
- Регулярно ухаживайте за полостью рта во избежание проблем с зубами и деснами.

Стимулируйте в своей семье стремление присоединиться к здоровому образу жизни.



Курение и диабет

Табак оказывает различные негативные воздействия на организм, особенно у больных диабетом. Больные диабетом, которые курят, в три раза более подвержены риску смерти от болезни сердца или инсульта, чем люди с этим заболеванием, которые не имеют этой привычки.

Курение повышает уровень глюкозы в крови, сокращает количество кислорода, поступающее в ткани организма, повышает уровень липидов в крови, вызывает повреждения и спазм кровеносных сосудов, а также повышает артериальное давление. Все это увеличивает риск инфаркта или инсульта. Курение также может ухудшить кровоснабжение стоп.

Тем, кто бросил курить, следует чаще проверять уровень глюкозы в крови. Поскольку на фоне отказа от курения уровень глюкозы в крови может упасть, и может потребоваться изменить дозировку препаратов.

Больные диабетом могут обсудить с врачом различные методы, продукты, услуги, способствующие отказу от курения.

Types of diabetes - *continued*

Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born. In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

Гестационный диабет

Данный тип диабета проявляется в период беременности и обычно проходит после рождения ребенка. Во время беременности в плаценте вырабатываются гормоны, обеспечивающие рост и развитие ребенка. Однако эти гормоны также блокируют действие инсулина матери. В результате, потребность в инсулине в период беременности повышается в два – три раза по сравнению с обычным состоянием. Если организм не в состоянии обеспечить выработку достаточного количества инсулина, необходимого для удовлетворения возросшей потребности в нем, развивается гестационный диабет.

Проверка на выявление гестационного диабета проводится на 24–28 неделе беременности. Риск гестационного диабета сохраняется при следующей беременности.

Если уровень глюкозы (сахара) в крови сохраняется выше необходимого значения, это может привести к развитию более крупного плода и затрудняет роды. Кроме того, это повышает риск развития диабета у ребенка в дальнейшем.



Что необходимо делать, если у вас обнаружили гестационный диабет?

Необходимо проконсультироваться с инструктором по диабету, диетологом, эндокринологом и гинекологом. В лечение входит здоровое питание для матери, умеренная физическая нагрузка и регулярный контроль уровня глюкозы в крови.

Полезно заменить трехразовое питание с большими порциями частым употреблением небольших доз питательных продуктов, полезных для вас и ребенка, в течение дня. Это снизит нагрузку на поджелудочную железу по выработке инсулина.

В число лиц, наиболее подверженных риску развития гестационного диабета, входят:

- Женщины в возрасте старше 30 лет
- Женщины, в семье которых есть случаи диабета 2-го типа
- Женщины с избыточным весом
- Женщины-представительницы коренных народов и выходцы с островов пролива Торреса
- Определенные этнические группы среди жителей Тихоокеанских островов, выходцы с Индийского субконтинента и люди азиатского происхождения
- Женщины, у которых был гестационный диабет во время предыдущей беременности.

Женщины, у которых был выявлен гестационный диабет, в большей степени подвержены риску развития диабета 2-го типа. Рекомендуется обязательно сделать последующий оральный тест на переносимость к глюкозе через 6–8 недель после рождения ребенка, затем через каждые 1–2 года.

3

Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from www.health.gov.au. Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

3

Факторы риска

Факторы риска развития диабета 2-го типа включают:

- случаи заболевания диабетом в семье;
- избыточный вес и возраст старше 45 лет;
- болезнь сердца, инфаркт или инсульт;
- высокое кровяное давление и возраст старше 45 лет;
- возраст старше 55 лет;
- высокий уровень холестерина в крови;
- высокий уровень глюкозы в крови в период беременности (гестационный диабет)
- повышенный уровень глюкозы в крови
- принадлежность к этнической группе аборигенов, жителей островов пролива Торреса, Тихоокеанских островов, Индийского субконтинента или Китая;
- синдром поликистозных яичников у женщин.

Для определения вашей подверженности риску развития диабета следует воспользоваться Австралийским методом оценки риска развития диабета 2-го типа (AUSDRISK). Данный метод можно получить у врача или скачать с сайта www.health.gov.au в Интернете. Обсудите результаты оценки со своим врачом.

Дети и подростки с избыточным весом, у которых наблюдается усиление жажды, частое мочеиспускание, усталость и/или имеются случаи заболевания диабетом в семье, должны также пройти обследование на диабет.

Одним из основных факторов риска развития диабета является наследственность. Это означает, что если у человека обнаружен диабет, возрастает риск проявления данного заболевания у других членов семьи (например, у брата, сестры, детей, внуков).

Члены вашей семьи должны понимать, что здоровый образ жизни играет важную роль и помогает отсрочить проявление диабета 2-го типа. Регулярные физические упражнения и здоровое питание помогут снизить риск развития данного заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА – НЕОБХОДИМО ДЕЙСТВОВАТЬ НЕМЕДЛЕННО

Лица, подверженные риску заболевания диабетом 2-го типа должны ежегодно проверяться у врача на предмет выявления заболевания.

4

The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.



- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.
- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.
- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.
- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.
- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

Pharmacists are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.

4

Группа медицинской помощи при диабете

Диабет – это пожизненное состояние. Ваша группа медицинской помощи окажет поддержку, даст консультацию и ответит на интересующие вопросы.

Самым главным членом группы являетесь вы сами!

Именно вы в первую очередь будете контролировать свое лечение диабета. Ваша семья, друзья и сотрудники тоже могут войти в команду.

В команду медицинской помощи при диабете входят:

- **Ваш семейный врач**, который наблюдает за течением у вас диабета и при необходимости направляет вас к другим специалистам. В обязанности вашего семейного врача входит организация связанных с диабетом анализов.
- **Эндокринолог** является специалистом по диабету. Многие больные диабетом 1-го типа посещают эндокринолога. Больные диабетом 2-го типа обращаются к нему при возникновении трудностей в лечении заболевания или при необходимости инсулиновой терапии.
- **Инструктор по диабету** – это обычно дипломированная медсестра, имеющая специализацию по диабету. Инструкторы предоставляют обучающую информацию о диабете и многих важных аспектах, таких как контроль уровня глюкозы, инсулин, больничные, путешествия и стресс.
- **Диетолог** ответит на вопросы о здоровом питании для всех членов семьи.



- **Инструктор лечебной физкультуры** поможет разработать индивидуальный план физических упражнений, независимо от возраста, способностей или инвалидности.
- **Оптик** проведет специальную проверку глаз и остроты зрения при диабете. Некоторым больным диабетом необходим осмотр офтальмолога – врача, который специализируется на болезнях и проблемах глаз.
- **Подиатр** это ортопед, специализирующийся на болезнях стоп. Многие подиатры имеют особую квалификацию по лечению «диабетической стопы».
- **Стоматолог** проведет осмотр зубов и десен.

Иногда людям трудно изо дня в день справляться с трудностями, которые сопровождают их заболевание. **Социальные работники и психологи** могут оказать помощь в данной области. Часто ваш семейный врач или инструктор по диабету могут направить вас к этим специалистам.

Иногда может потребоваться помочь других специалистов. Дети и подростки должны пройти осмотр **детского эндокринолога** или **педиатра**.

Женщины с диабетом, планирующие беременность, беременные или те, у кого выявлен гестационный диабет, должны обратиться к **гинекологу** или эндокринологу. При наличии осложнений диабета может потребоваться назначение к другим врачам узкой специализации.

Важную роль в лечении диабета играют **фармацевты**. Они знают о влиянии препаратов на организм и их взаимодействии друг с другом.

Узнайте у своего врача или членов группы медицинской помощи при диабете, предлагаются ли какие-либо комплексные **обучающие занятия** или программы **по диабету** в вашем районе. Программы индивидуальных или групповых обучающих занятий по диабету помогут вам в постановке целей в рамках здорового образа жизни и управлении течением заболевания.

5

Annual Cycle of Care

What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
Feet	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
Kidneys: a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
Eyes	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
Healthy eating plan	Once a year	Dietitian
Physical activity	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.

5

Ежегодный цикл лечения

Какие регулярные медицинские осмотры рекомендуется проходить?

Регулярные медицинские осмотры помогают уменьшить риск развития осложнений диабета.



рекомендуемые медицинские осмотры:

Что необходимо проверять?	Как часто?	К кому необходимо обратиться?
Артериальное давление	На каждом приеме у врача	Ваш семейный врач
Вес, рост и обхват талии Индекс массы тела (ИМТ): при необходимости – это помогает определить, есть ли у вас проблемы с весом	Каждые полгода / при необходимости чаще	Ваш семейный врач
<u>Стопы</u>	Самостоятельный осмотр ежедневно и осмотр специалистом каждые полгода	Подиатр или семейный врач
<u>Почки</u> : анализ крови и мочи, которые позволяют оценить работу почек	Раз в год / при необходимости чаще	Ваш семейный врач
Анализ гликерированного гемоглобина (HbA1с): данный анализ крови показывает средний уровень глюкозы в крови в течение последних двух–трех месяцев	Не реже одного раза в полгода или чаще при отклонении показателей от нормы	Ваш семейный врач
<u>Липиды</u> : жир в крови	Раз в год / при необходимости чаще	Ваш семейный врач
<u>Глаза</u>	Диагностический осмотр не реже одного раза в два года / при необходимости чаще	Оптик / офтальмолог
<u>План здорового питания</u>	Раз в год	Диетолог
<u>физическая нагрузка</u>	Раз в год	Ваш семейный врач / инструктор ЛФК
Лекарственные препараты	Раз в год / при необходимости чаще	Ваш семейный врач
Обзор обучения методам самопомощи	Раз в год	Инструктор по диабету
Оценка статуса курения	Раз в год	Ваш семейный врач

Ваш семейный врач и группа медицинской помощи при диабете должны разработать индивидуальный план лечения диабета. Это позволит вам пользоваться дополнительными услугами по программе Medicare для людей с хроническими заболеваниями.

6

Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

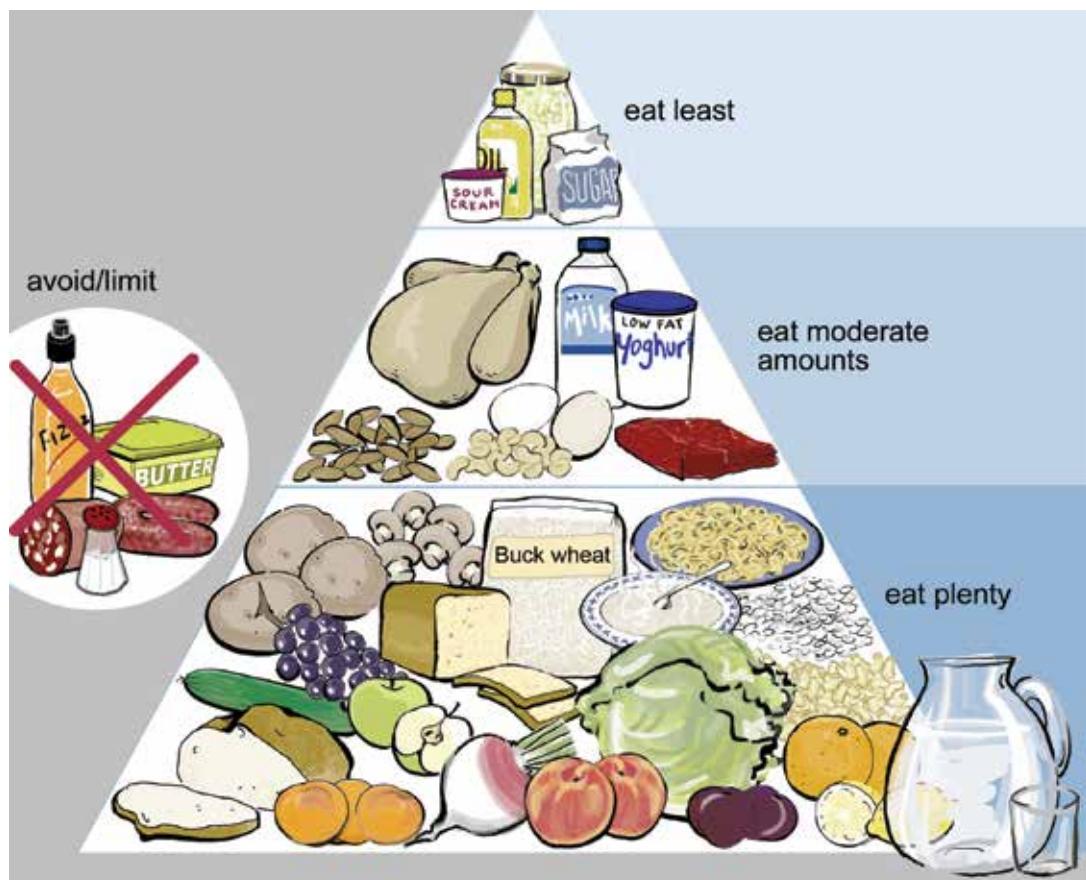
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



6

Здоровое питание при диабете

Прием пищи – это не только процесс обеспечения организма пищей и питательными веществами. Это также приятный способ времяпрепровождения в группе.

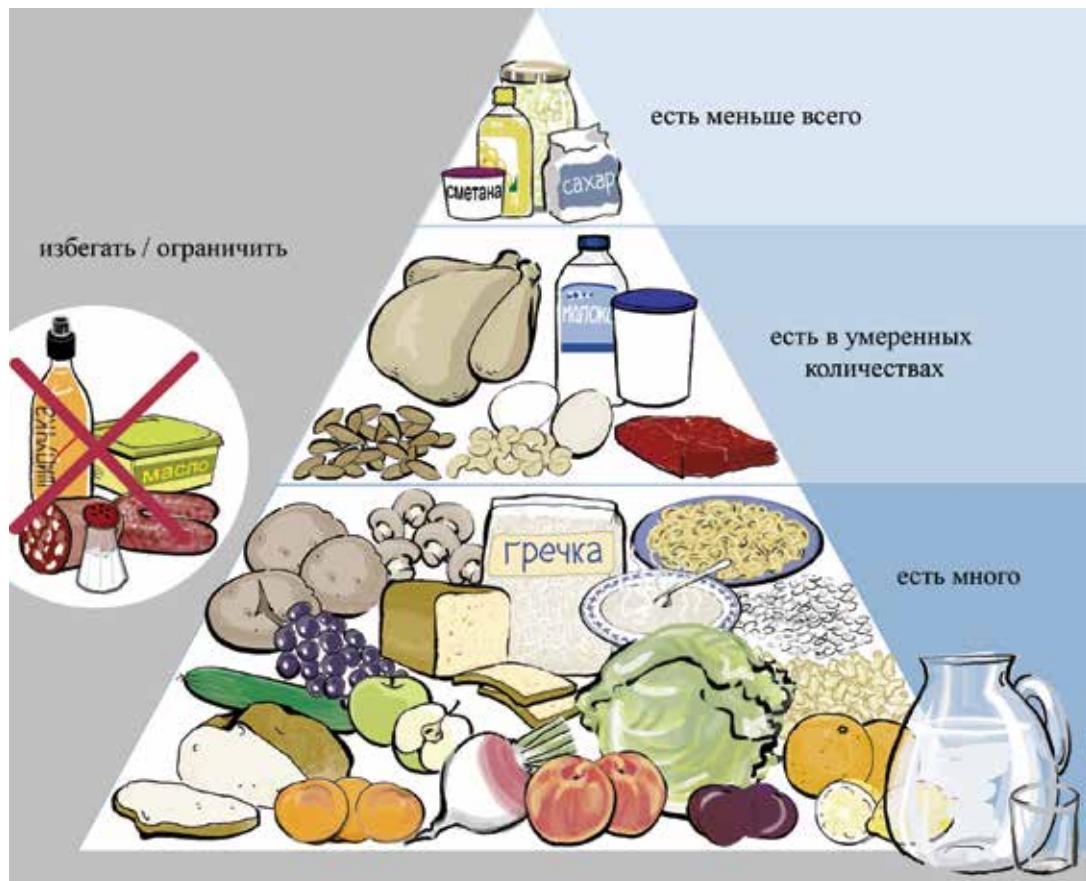
Диабет не должен лишать вас радости приема пищи в кругу друзей и семьи. Вы по-прежнему можете с удовольствием принимать участие в таких особых мероприятиях, как семейные, общественные, школьные и религиозные праздники. Сообщите своему диетологу, инструктору по диабету и врачу о своем рационе и времени приема пищи. Питание и препараты для лечения диабета можно адаптировать под индивидуальный образ жизни и семейные традиции. Однако вам может потребоваться изменить свои привычки в отношении питания, чтобы контролировать диабет и поддерживать свое здоровье.

Почему важно придерживаться здорового питания?

Здоровая диета – один из важнейших аспектов в лечении диабета.

Правильное питание поможет регулировать уровень глюкозы (сахара) и холестерина в крови, а также артериальное давление. Кроме того, правильное питание может способствовать поддержанию здорового веса. Избыточный вес затрудняет контроль над диабетом. Поэтому важно придерживаться здоровой диеты, которая поможет вам сбросить избыточный вес, и будет способствовать лечению диабета.

Индивидуально подобранные рекомендации по диете имеют большое значение. В этом вам поможет диетолог.



Healthy eating for diabetes - *continued*

What is healthy eating for diabetes?

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, rolled oats, wholemeal or grainy breads, dark or light rye bread, semolina, buckwheat kasha, wholemeal pasta and noodles.
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as kidney beans and lentils.
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, eggs, nuts and seeds.
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy.
- Limit saturated fat (e.g. fatty meat, skin of the poultry, bacon, sausages, salami, bologna/metzurst, liverwurst, farm cheese, cream cheese, cream and sour cream).
- Have a low–moderate fat intake.
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods (e.g. unsalted nuts). Limit salty foods such as capers, bacon, cheese, salted and pickled herrings, pickled vegetables, salted cucumbers, and caviar (Ikra), salty soups (Rassolnik and Solyanka).
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. Komopot with a large amount of added sugar, soft drinks, sweet biscuits imported from Israel shops, cakes and lollies).
- Drink plenty of water.
- If you drink alcohol (e.g. vodka, brandy and whisky), limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

Здоровое питание при диабете – продолж

В чем заключается здоровое питание при диабете?

Здоровое питание при диабете аналогично здоровому питанию для всех. В рамках программы здорового питания рекомендуется:

- Богатые волокнами цельнозерновые каши, включая цельнозерновые завтраки, геркулес, зерновой хлеб или хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб из просеянной или непросеянной муки, манка, гречневая каша, паста из непросеянной муки и макароны.
- Две порции фруктов и пять или более порций овощей ежедневно. Включите в рацион бобовые, такие как фасоль и чечевица.
- Одна–две порции постного мяса, рыба, мясо птицы без кожи или альтернативные продукты ежедневно. Альтернативные продукты включают бобовые, яйца, орехи и семена.
- Молочные продукты (например, молоко, сыр, йогурт) с низким содержанием жиров или обезжиренные для всех членов семьи в возрасте старше двух лет. Обогащенные кальцием продукты из сои являются хорошей альтернативой для тех, кто не может употреблять молочные продукты.
- Ограничите потребление насыщенных жиров (например, жирное мясо, кожа птицы, бекон, сосиски, салами, болонская копченая колбаса / мясная колбаса, ливерная колбаса, деревенский сыр, сливочный сыр и сметана).
- Рекомендуется придерживаться употребления жиров в малых или умеренных количествах.
- Страйтесь не солить пищу. Выбирайте несоленые или слабосоленые продукты (например: несоленые орехи). Ограничите потребление соленой пищи, такой как каперсы, сыр, бекон, соленая или маринованная сельдь, маринованные овощи, соленые огурцы и икра, а также соленые супы (рассольник и солянка).
- Ешьте сахар в умеренных количествах и ограничьте или воздержитесь от употребления продуктов с высоким содержанием искусственно добавленных сахаров (например, очень сладкий компот, безалкогольные напитки, сахарное печенье, импортированное из магазинов Израиля, пирожные и леденцы).
- Пейте много воды.
- Если вы употребляете алкоголь (например, водку, бренди и виски), ограничьте его количество до двух стандартных доз в день. Пострайтесь выделить на неделе дни без спиртного.

Как я могу поддерживать уровень глюкозы (сахара) в крови на здоровом уровне?

Для людей, страдающих диабетом, очень важно стараться поддерживать свой уровень глюкозы в крови на нужном уровне с помощью физической активности, здорового питания и иногда лекарственных препаратов (лекарства и/или инсулин при необходимости).

Для этого следует распределить приемы пищи в течение дня, не превышать размеры своей порции и выбирать продукты с высоким содержанием волокон и низким содержанием жиров, а также углеводы с низким гликемическим индексом.

Регулярное посещение врача играет важную роль, поскольку это поможет вам сбалансировать уровень глюкозы в крови, рационом питания, физической активностью и лекарствами для лечения диабета, если вы их принимаете. Для поддержания вашего здоровья диетолог может порекомендовать вам изменить рацион употребляемых в пищу продуктов и количество приемов пищи. При этом он постарается придерживаться ваших традиционных продуктов и методов приготовления пищи.

7

What's in food?

You may have heard about:

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

Carbohydrates

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they break down to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low. A very low carbohydrate diet is not encouraged for people with diabetes.

Carbohydrate foods include:

- Breads and cereals (e.g. semolina, buckwheat, millet, rice, noodles, pasta, rye wheat and barley)
- Milk and yoghurt (e.g. buttermilk (Kefir)), soy milk and soy yoghurt
- Fruit incl. fruit juices and dry fruits
- Starchy vegetables and legumes (e.g. potato, corn and lentils)
- Sugar and sugary foods (e.g. soft drinks, biscuits, jams and lollies).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of noodles (Makarony)) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

Glycemic Index (GI)

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may

7

Что содержится в пище?

Возможно, вы слышали об:

- Углеводах
- Волокнах
- Белках
- Жирах
- Витаминах и минералах

Все вместе они называются питательными веществами и обеспечивают правильную работу организма и его здоровье. Питательное вещество – это вещество, содержащееся в пище. Ниже можно найти более подробную информацию о каждом из питательных веществ.

Углеводы

Углеводы являются основным источником энергии в организме. При попадании в организм они расщепляются с образованием глюкозы, которая попадает в кровь. Регулярное питание и равномерное распределение углеводистой пищи в течение дня позволит поддерживать энергетический уровень, не вызывая перепадов уровня глюкозы в крови. Людям с диабетом следует воздержаться от диеты с низким содержанием углеводов.

К углеводистым продуктам относятся:

- Хлеб и злаки (например, манка, гречка, пшено, рис, макаронные изделия, паста, рожь и ячмень).
- Молоко и йогурт (например, пахта (кефир), соевое молоко и соевый йогурт).
- Фрукты, включая фруктовые соки и сухофрукты.
- Овощи с содержанием крахмала и бобовые (например, картофель, чечевица и кукуруза).
- Сахар и сахаросодержащие продукты (например, безалкогольные напитки, кексы, варенье и леденцы).

Большинство из перечисленных продуктов, за исключением сахара и сахаросодержащих продуктов, содержат другие необходимые для здоровья питательные вещества. Важно включить эти продукты в ежедневный рацион питания.

Слишком большая порция углеводистой пищи (например, большая тарелка макарон) может вызвать избыточное повышение уровня глюкозы в крови. Так же, как и частое употребление даже здоровой пищи в больших количествах, это может стать причиной увеличения массы тела. Избыточный вес затрудняет управление уровнем глюкозы в крови.

Поскольку все люди разные, вам следует проконсультироваться с диетологом о необходимом количестве углеводов в пище.

Иногда проверка уровня глюкозы в крови через два часа после еды помогает определить, превышено ли количество углеводов в пище. Если содержание углеводов слишком высокое, следует обратиться за советом к диетологу или инструктору по диабету. Уменьшение количества потребляемых углеводов не всегда оказывается решением проблемы.

What's in food? - *continued*

also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include buckwheat and semolina based dishes, sweet potato, pasta, legumes, sweet corn, low fat milk, buttermilk and yoghurt, most fruit, and many high fibre grainy breads (i.e. dark rye bread or 'black' bread).

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

What about Sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1-2 teaspoons of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. sweetened stewed dry fruits (Kompot), fruit juices, soft drinks, cakes, pastries, lollies and ice cream) can cause your blood glucose levels to rise too high. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals (e.g. rye bread, buckwheat porridge, barley soup, brown rice and rolled oats).

Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, fatty mince, sausages and cold meat, and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better

Что в продуктах – продолж

Гликемический индекс (GI)

Все углеводистые продукты расщепляются с образованием глюкозы. Одни углеводы расщепляются до глюкозы быстро, другие – медленно. Гликемический индекс (GI) – это способ определения скорости воздействия углевода на уровень глюкозы в крови.

Продукты с низким гликемическим индексом медленнее поднимают уровень глюкозы в крови, чем продукты с высоким гликемическим индексом. Употребление в пищу в основном продуктов с низким гликемическим индексом помогает людям с диабетом снизить средний уровень глюкозы и жира в крови и увеличить содержание полезного холестерина. Они также позволяют сохранять чувство сытости в течение более длительного времени, что помогает контролировать вес. Не менее важно соблюдать умеренный размер порций.

Не все продукты с низким гликемическим индексом относятся к здоровым. При выборе продуктов вам не следует забывать приведенные ранее рекомендации о здоровой пище. Страйтесь употреблять в пищу богатые волокнами продукты с низким содержанием жиров и низким гликемическим индексом. Включение продуктов с низким гликемическим индексом в каждый прием пищи будет хорошим началом.

В число здоровых продуктов с низким гликемическим индексом входят блюда из гречихи и манки, батата, макаронные изделия, бобовые, сладкая кукуруза, маложирное молоко, йогурт, большинство фруктов и большинство сортов зернового хлеба с высоким содержанием волокон (например, ржаной или «черный» хлеб).

Рис обычно относится к продуктам с высоким гликемическим индексом. Однако есть некоторые сорта с низким гликемическим индексом. В их число входит рис Басмати (Basmati) и Дунгара (Doongara).

Как насчет сахара?

Сахар тоже является углеводом. Употребление сахара в небольших количествах не влияет на диабет (т.е. можно добавлять одну–две чайных ложки сахара в чашку чая или намазывать джем на тост тонким слоем).

Некоторые сахаросодержащие продукты также являются здоровыми. Например, фрукты и молоко содержат сахар от природы. В другие полезные продукты добавляют небольшое количество сахара (например, некоторые зерновые завтраки с высоким содержанием волокон и йогурты). Мы знаем о пользе этих продуктов, поэтому можем включать их в свою диету.

Однако употребление большого количества продуктов с высоким содержанием сахаров, например, пареные сухофрукты с сахаром (компот), фруктовые соки, безалкогольные напитки, пирожное, выпечка, леденцы и мороженое, могут стать причиной значительного повышения уровня глюкозы в крови. Это также может привести к увеличению массы тела. Такие продукты лучше употреблять в небольших количествах. Отдавайте предпочтение диетическим безалкогольным и крепким напиткам вместо обычных.

Если вы используете сахар в рецептах для приготовления пищи, подумайте о том, каково будет его конечное съеденное количество. Если в рецепте много сахара, и вы предполагаете съесть большую порцию, пострайтесь уменьшить количество сахара, размер порции или замените часть сахара сахарозаменителем. Страйтесь выбирать рецепты с низким содержанием жиров (особенно насыщенных), но содержащие волокна.

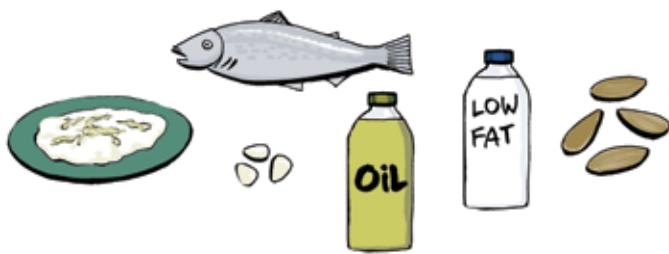
What's in food? - *continued*

choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

Choose:

- Meat trimmed of fat
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cold meat such as lean ham
- Lean mince fillings for the stuffed dishes (e.g. filled dumplings (Pelmenyi) and Russian cabbage rolls (Golubzhy)). Try replacing fatty mince/meat or reducing its portion size by adding legumes such as kidney beans, haricot beans, chick peas and baked beans
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods or soy alternatives.
- To choose buttermilk, cottage cheese, quark and low fat sour cream
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of avocado, nuts and seeds in your diet
- To use low fat salad dressings such as lemon juice or vinegar dressing.



Avoid/Limit:

- Fatty or processed meats (e.g. Eastern European style sausages (Kolbasa), salami and metwurst)
- Sour cream or mayonnaise dressing (i.e. mayonnaise-based potato salad (Olivje))
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods
- Butter, salted fat (Salo), cream, coconut milk and coconut cream, and sour cream
- Fried foods, commercial pates, cakes, biscuits (e.g. sweet biscuits imported from Israel), crisps and crackers
- Stuffed fried buns (Pirozhki), fried pancakes (Syrniki), homemade pastries, apple/fruit pies, meatballs or patties (Kotlety), and liverwurst.

Protein

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

Что в продуктах – продолж

Волокна

Волокна являются важным компонентом для всех, включая людей с диабетом. Они помогают поддерживать здоровье пищеварительной системы и предотвращают запоры.

Волокна особенно полезны людям, страдающим диабетом. Они помогают снизить уровень «плохого» холестерина и поддерживают здоровье сердца. Кроме того, продукты с высоким содержанием волокон имеют низкий гликемический индекс. Это объясняется тем, что некоторые типы волокон могут замедлять процесс переваривания пищи. Употребление продуктов с высоким содержанием пищевых волокон также помогает сохранять ощущение сытости в течение продолжительного времени и, таким образом, контролировать свой вес.

К таким продуктам относятся цельные фрукты (не сок), овощи, бобовые, орехи и семена, хлеб из цельного зерна или непросеянной муки и злаки (например, черный ржаной хлеб, гречневая каша, суп с перловкой, коричневый рис и геркулес).

Жиры

Жир является необходимым питательным веществом. Однако многие из нас едят слишком много жира или употребляют жиры неправильного типа.

Жиры очень богаты энергией. Употребление их в избыточных количествах может привести к увеличению массы тела или затруднить процесс ее снижения.

Некоторые виды жиров (насыщенные и транс-жиры) могут повысить риск развития сердечных болезней и затрудняют контроль над диабетом. Следует воздерживаться от

употребления этих жиров (например, цельные молочные продукты, жирный фарш, сосиски и холодные мясные блюда, жареная пища).

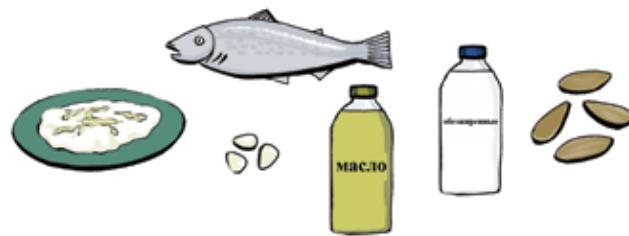
Полиненасыщенные жиры (например, жирная рыба, сафлоровое и подсолнечное масло) мононенасыщенные жиры (например, масло канолы, авокадо и оливковое), наоборот, помогают снизить риск сердечных заболеваний. Они являются более предпочтительными

для употребления в пищу. Оба этих вида жиров полезны для здоровья, поэтому можно чередовать их в рационе. Тем не менее, эти жиры содержат большое количество килоджоулей, поэтому при наличии избыточного веса следует употреблять их в умеренных количествах.

Чтобы избежать переедания жиров, и употреблять в пищу их правильные разновидности,

выбирайте:

- Обезжиренное мясо
- Обезжиренное мясо курицы без кожи
- Нежирные холодные мясные блюда, такие как постная ветчина
- Начинки из нежирного фарша для фаршированных блюд (например, клецки с начинкой (пельмени) и русские рулетики с капустой (голубцы)). Попробуйте заменить жирный фарш / мясо или уменьшить размер порций блюд с этими продуктами, добавляя бобовые, такие как различные сорта фасоли, нут и тушёная фасоль
- Методы приготовления пищи с использованием малого количества жира, такие как барбекю, гриль, сухое обжаривание, запекание в духовке, приготовление на пару или варка.
- Маложирные молочные продукты или соевые заменители
- Выбирайте пахту, деревенский сыр, кварт и нежирную сметану



What's in food? - *continued*

Vitamins and minerals

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Fruit
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).
- Vegetables
- Dairy foods

Что в продуктах – продолж

- Ешьте больше рыбы, включая жирную рыбу (например, тунец, лосось, макрель, сельдь и сардины)
- Используйте для приготовления пищи, маринадов и подливок масло канолы, кунжута, сафлора, арахисовое, оливковое или подсолнечное масло.
- Маргарины на основе оливкового или подсолнечного масел, масла канолы или сафлора
- В качестве альтернативного варианта можно использовать маргарины, обогащенные растительными стеролами (например, Proactive™ (Proactive™) и Logicol™ (Logicol™)), однако перед началом использования этих продуктов необходимо проконсультироваться с врачом и/или диетологом.
- Включите в рацион небольшое количество авокадо, орехов и семян
- Используйте маложирные заправки для салатов, такие как лимонный сок и уксус.

Избегайте / ограничьте:

- Жирное или обработанное мясо (например, сосиски по-восточно-европейски (колбаса), салями и мясная колбаса)
- Заправки из сметаны или майонеза (т.е. картофельный салат с майонезом (оливье))
- Методов приготовления пищи с использованием большого количества жиров, таких как жарение или запекание в жире.
- Цельные молочные продукты
- Сливочное масло, соленый жир (сало), сливки, кокосовое молоко или сливки и сметану
- Жареные продукты, паштеты из магазинов, пирожные, кексы (сахарное печенье из Израиля), чипсы и крекеры
- Сдобные булочки с начинкой (пирожки), жареные оладьи (сырники), домашнюю выпечку, пироги с яблоками / фруктами, фрикадельки или котлеты и ливерную колбасу

Белки

Белки ежедневно необходимы для восстановления старых и поврежденных частей организма. Большинство жителей Австралии уже получают с пищей достаточное количество белков, и нет необходимости увеличивать их количество в рационе.

Выбирайте белковые продукты с низким содержанием жира. Среди богатых белком маложирных продуктов можно назвать: постное мясо, мясо птицы без кожи, рыбу и морепродукты, яйца, маложирные молочные продукты, несоленые орехи, бобовые (сушеная фасоль, горох и чечевица) и соевые продукты, такие как тофу.

Проконсультируйтесь с диетологом, если вы не уверены, что употребляете достаточное количество белков.

Витамины и минералы

Витамины и минералы играют важную роль в поддержании здоровья. Употребление в пищу разнообразных продуктов из всех пяти групп продуктов обеспечит организм всеми необходимыми минералами и витаминами.

Группы продуктов:

- | | |
|--|---------------------|
| • Хлеб и злаки | • Овощи |
| • Фрукты | • Молочные продукты |
| • Мясо и его заменители (например, мясо птицы, яйца, бобовые, орехи и семена). | |

8

Common Questions about Food and Diabetes

How often should people with diabetes eat?

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

Why is it important to manage my weight?

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple or 1 orange or 1 pear)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums or 2 kiwifruit)
- 1 grapefruit
- 1 medium peach or 2 small nectarines
- 1 small banana or $\frac{1}{2}$ large banana
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots*.

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas, 2 tablespoons of mixed dry fruit or 4 pitted dates.

Традиционные вопросы о еде и диабете

Как часто следует принимать пищу больным диабетом?

Всем страдающим диабетом необходимо регулярно питаться в течение дня. Это помогает распределить потребление пищи и не допустить сильного подъема уровня глюкозы в крови.

Некоторые больные диабетом принимают таблетки и/или инсулин в рамках лечения. Прием этих препаратов может означать, что вам необходимо есть в определенное время, перекусывать между основными приемами пищи или перед сном. Проконсультируйтесь с диетологом, инструктором по диабету или врачом, относительно того, следует ли вам соблюдать установленное время для приема пиши или перекусывать.

Если у вас нестабильный график (или вы работаете посменно), необходимо проконсультироваться по этому вопросу с диетологом, инструктором по диабету или врачом, поскольку может потребоваться скоординировать время приема препаратов с режимом питания. Очень важно изо дня в день придерживаться определенного порядка питания.

Почему важно контролировать свой вес?

Избыточный вес может затруднить контроль над уровнем глюкозы в крови. Лишний жир на талии особенно вреден при диабете или сердечных болезнях. Если вы страдаете избыточным весом, попросите своего диетолога скоординировать ваш рацион питания, чтобы избавиться от лишних килограммов. Также проконсультируйтесь с врачом или инструктором ЛФК о подходящих физических упражнениях.

Можно ли мне есть фрукты? Какие фрукты мне можно есть и в каком количестве?

Да, больным диабетом можно есть фрукты. Фрукты являются отличным источником волокон, витаминов и минералов. Больные диабетом могут включать все фрукты в свой рацион здорового питания. Фрукты содержат натуральный сахар, поэтому важно распределять их употребление в течение дня.

Рекомендации по употреблению фруктов аналогичны рекомендациям для всех людей. А именно, две порции фруктов ежедневно. 1 порция фруктов равна:

- 1 средний фрукт (например, 1 яблоко, 1 апельсин или 1 груша)
- 2 небольших фрукта (например, 2 сливы или 2 киви)
- 1 грейпфрут
- 1 средний персик или 2 небольших нектарина
- 1 небольшой банан или $\frac{1}{2}$ большого банана
- 1 чашка нарезанных или консервированных фруктов (без сиропа)
- 1 столовая ложка кишмиша или 4 ягоды кураги*.

Фруктовый сок богат килоджулями и не содержит волокон. Намного полезнее съесть целый фрукт, чем пить сок. Избыточное потребление соков повышает уровень глюкозы в крови и может стать причиной повышения массы тела. Если вам необходимо пить соки, ограничьте их потребление 1 небольшим стаканом в день.

Common questions about food and diabetes - *continued*

Can I eat unlimited vegetables?

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to $\frac{1}{2}$ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato* or $\frac{1}{2}$ cup cooked legumes*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight. These vegetables are referred to as free foods (add hyperlink to ‘free food’ in this chapter.) and can be included in unlimited quantities.

*Starchy vegetables (that is, potato, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

Are “diet” foods suitable?

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks.
- Diet cordials.
- Diet jellies.

What foods can I eat if I am always hungry?

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives.
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, passionfruit, berries and rhubarb.
- Black or green tea* (without milk or sugar).
- Herbal teas.
- Coffee* (without milk or sugar).
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials
- Clear broth

Часто задаваемые вопросы о питании и диабете – продолж

*В сухофруктах содержится большое количество сахара. Если вы едите сухофрукты, ограничьте их количество небольшой порцией, например, 1 столовая ложка кишмиша, 2 столовые ложки смеси сухофруктов или 4 финика без косточек.

Можно ли мне есть овощи в неограниченных количествах?

Овощи являются отличным источником волокон, витаминов и минералов. Рекомендуется есть овощи пять или более раз в день. Одна порция овощей равна $\frac{1}{2}$ чашке вареных овощей, 1 чашке салата, 1 средней картофелине* или $\frac{1}{2}$ чашке вареных бобовых *. Большинство овощей оказывают незначительное влияние на уровень глюкозы в крови и массу тела. Такие овощи называют свободными продуктами и их можно включать в рацион в неограниченных количествах.

*Овощи с содержанием крахмала (например, картофель, батат и кукуруза и бобовые) содержат углеводы. Это означает, что при расщеплении они образуют глюкозы и обеспечивают организм энергией. Овощи с содержанием крахмала можно включать в план здорового питания в умеренных количествах, чтобы помочь регулировать уровень глюкозы в крови.

Можно ли употреблять «диетические» продукты?

Не все диетические продукты или продукты с маркировкой «подходит для больных диабетом» полезны для людей с этим заболеванием. Часто они могут иметь достаточно высокое содержание килоджоулей или жиров. Кроме того, они могут быть достаточно дорогими.

Диетические продукты, которые следует исключить из рациона:

- Диабетический шоколад. Он обычно содержит много жира.
- Диетическое или низкоуглеводное пиво. В нем высокое содержание спирта. Данный вид алкоголя представляет собой большую угрозу, нежели содержание углеводов.

Некоторые диетические продукты подходят для больных диабетом. Это продукты, которые обычно имеют высокое содержание добавленного сахара. Замена сахара искусственным подсластителем, таким как EqualTM (EqualTM), SplendaTM (SplendaTM) и SugarineTM (SugarineTM), позволяет не беспокоиться о том, что они вызовут подъем уровня глюкозы в крови. В их число входят:

- Диетические безалкогольные напитки.
- Диетические кисели.
- Диетические крепкие спиртные напитки.

Какие продукты можно есть, если я постоянно испытываю чувство голода?

Если вы постоянно испытываете чувство голода, следует проверить, не слишком ли вы ограничиваете количество потребляемой пищи для поддержания низкого уровня глюкозы в крови. Это особенно важно для детей, подростков и пожилых людей. Обсудите с диетологом оптимальное для вас количество пищи.

Если вы едите достаточно, но при этом продолжаете испытывать чувство голода, пострайтесь во время основных и промежуточных приемов пищи употреблять продукты с высоким содержанием волокон и низким содержанием жиров и гликемическим индексом. Они позволят дольше сохранять чувство сытости.

Некоторые продукты не влияют на уровень глюкозы в крови или массу тела. Именно таким продуктам стоит отдавать предпочтение, если вы все еще испытываете чувство голода. Такие продукты обычно называются «свободные» продукты. К ним относятся:

Common questions about food and diabetes - *continued*

- Tomato Juice
- Fresh lemon juice
- Diet jelly
- Herbs and spices

* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

What can I add to food to give it more flavour?

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime and vinegar can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. garlic, ginger, dill, bay leaves, caraway seeds and onions).

Why should I see a Dietitian?

An Accredited Practising Dietitian is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Australian Diabetes Council.

Часто задаваемые вопросы о питании и диабете – продолж

- Большинство овощей, кроме тех, которые содержат крахмал (например, картофель, батат и кукуруза, бобовые), авокадо и оливки.
- Некоторые фрукты (например, лимон, лайм, кумкваты, локва, страстоцвет съедобный, ягоды и ревень).
- Черный или зеленый чай* (без молока и сахара)
- Травяные чаи
- Кофе* (без молока и сахара)
- Вода, включая содовую и минеральную воду без газа
- Диетические безалкогольные и спиртные напитки
- Чистый бульон
- Томатный сок
- Свежий лимонный сок
- Диетический кисель
- Пряности и специи.

* Лучше ограничиться 4 чашками чая и/или кофе в день.

Что можно добавлять к пище для усиления вкуса?

Важно ограничить количество соли и соленых продуктов в рационе. Это связано с тем, что употребление соли в больших количествах может вызвать повышение артериального давления.

Для усиления вкуса блюд можно добавлять к ним пряности, специи, чили, чеснок, лимон, лайм и уксус без вреда для уровня глюкозы в крови и артериального давления. Пользуйтесь традиционными пряностями и специями для придания блюдам привычного вкуса (например, чеснок, укроп, лавровый лист, семена тмина и лук).

Почему мне необходимо обратиться к диетологу?

Аkkредитованный практикующий диетолог – это профессиональный медик, который поможет вам управлять питанием и диабетом. После первого диагностирования у вас диабета вам необходимо записаться на прием к диетологу. Вам потребуется направление от вашего основного врача. После выявления у вас диабета, диетологу потребуется, чтобы вы несколько раз пришли на прием. После этого вам следует посещать диетолога один–два раза в год.

Лечащий врач также может направить вас к диетологу, если вам прописаны лекарства или они меняются. Это связано с тем, что препараты могут повлиять на баланс между пищей и уровнем глюкозы в крови.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Совет Австралии по борьбе с диабетом по телефону 1300 342 238.

Если вы плохо владеете английским языком, позвоните в бесплатную Службу телефонных переводчиков (TIS) по номеру 131 450 и попросите их помочь вам поговорить с диетологом из Совета Австралии по борьбе с диабетом.

9

Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease.
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread.
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

Drink alcohol in moderation



Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day. A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine, 30ml spirits or 30ml vodka. It's a good idea to include alcohol free days each week.



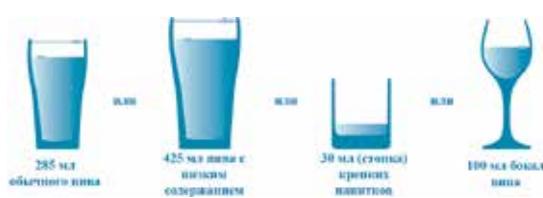
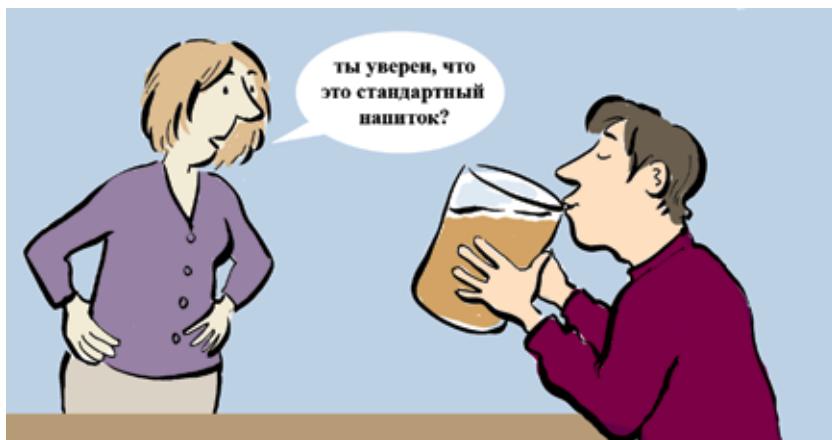
To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

9

Диабет и спиртное

Чрезмерное употребление алкоголя вредно для всех, включая людей с диабетом. Однако люди с диабетом могут употреблять алкоголь. Если вы употребляете алкоголь, соблюдайте умеренность и помните о следующих аспектах:

- Алкоголь может вызвать увеличение массы тела, рост артериального давления и уровня некоторых жиров в крови. Это может осложнить лечение диабета и увеличить риск развития сердечных заболеваний
- У людей, принимающих инсулин или некоторые таблетки от диабета, после употребления алкоголя может значительно понижаться уровень глюкозы в крови (гипогликемия). Спиртные напитки следует всегда сопровождать углеводистой пищей. Идеальный вариант – употребление алкоголя во время приема пищи, однако если такой возможности нет, закусите углеводистыми продуктами, такими как крекеры, крендельки или хлеб
- Симптомы опьянения и гипогликемии схожи. Вам могут не предложить помощь, если сочтут пьяным. Сообщите своим товарищам по застолью, что у вас диабет, и что делать, если случится приступ гипогликемии.



Употребляйте спиртное в умеренных количествах

Умеренное употребление спиртного означает не более 2 стандартных доз для женщин и мужчин в день. Стандартная доза составляет 285 мл крепкого пива, 375 мл пива средней крепости, 425 мл легкого пива (содержание алкоголя менее 3 %), 100 мл вина или 30 мл крепких спиртных напитков или 30 мл водки. Постарайтесь выделить на неделе дни без спиртного.

Чтобы сократить количество потребляемого алкоголя, разводите напитки водой, содовой или диетическими безалкогольными напитками. Можно также чередовать спиртные и безалкогольные напитки.

10

Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

Why it is good for you

Regular physical activity can:

- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!



What should I be aiming for?

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience

- Be active in as many ways as you can.

Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.

- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness.

Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

10

Физическая активность

Ежедневная физическая активность является важным элементом здорового образа жизни. Физические упражнения полезны всем, однако для людей с диабетом это играет дополнительную положительную роль.

Почему это полезно для меня?



Регулярная физическая активность может:

- Снизить уровень глюкозы (сахара) в крови и лучше контролировать этот показатель
- Обеспечить более эффективное действие инсулина и/или диабетических препаратов
- Помочь контролировать вес и/или снизить его
- Снизить артериальное давление и уровень жиров в крови, таких как холестерин
- Улучшить здоровье сердца и укрепить его
- Снизить стресс и состояние тревожности
- Уменьшить риск развития осложнений диабета
- Улучшить сон
- Улучшить чувство равновесия и координацию движений
- Помочь улучшить общее самочувствие!

К чему следует стремиться?

Регулярная физическая активность играет важную роль в лечении и управлении течением диабета. Объем физической нагрузки для вас такой же, как и для всех остальных людей!

Выполнение этих четырех простых рекомендаций позволит вам встать на путь к здоровью:

- Думайте о физических упражнениях как о возможности, а не неудобстве
- Страйтесь проявлять максимальную активность. Создавайте возможности для ежедневной активности. Например, ходите по магазинам пешком, вместо того, чтобы ездить на машине, поднимайтесь по лестницам пешком, а не ездите на лифте, выходите на одну остановку раньше, чтобы пройти дополнительное расстояние.

Важно внести эти изменения на рабочем месте. Пострайтесь ходить до копировального аппарата длинным путем, ходите к коллегам лично, а не отправляйте сообщения по электронной почте, вставайте, когда говорите по телефону, или гуляйте во время обеденного перерыва.

- Страйтесь ежедневно обеспечивать себе в целом не менее 30 минут умеренной физической активности.

Рекомендуется стараться выделять для физической активности в целом не менее 30 минут ежедневно, но, помните, что не нужно делать это одним блоком. 30 минут можно разделить на блоки по 10 или 15 минут – это окажет тот же эффект. Делайте упражнения, в которых задействовано все тело, например, ходьба быстрым шагом, плавание, танцы или езда на велосипеде. Эти упражнения следует выполнять в таком темпе, чтобы дышать несколько активнее, чем обычно, сохраняя при этом возможность разговаривать.



Physical activity - *continued*

What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination.

How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

Движения и упражнения – продолж

- По возможности выполняйте некоторые энергичные упражнения, чтобы дополнительно поддержать здоровье и форму. «Энергично» означает, что вы выполняете эти упражнения в таком темпе, когда дыхание значительно учащается. Такие упражнения можно выполнять только с разрешения врача, и если вы можете их выполнять.

Как насчет тренировки на выносливость?

Следует включить в занятия упражнения с весовой нагрузкой или тренировки на выносливость в течение недели. Тренировка на выносливость означает упражнение или вид деятельности, при которых тело должно поднять груз или противодействовать весу, силе, гравитации. Тренировки на выносливость очень помогут дольше поддерживать активность, независимость и контролировать свой диабет.

Тренировка на выносливость может:

- Улучшить процесс использования и сохранения организмом инсулина;
- Увеличить мышечную массу. Это увеличивает количество сжигаемой энергии, что помогает контролировать / снижать вес и уровень холестерина в крови;
- Снизить риск падений и переломов;
- Получить заряд силы и энергии, улучшить баланс и координацию движений.



Какова необходимая для здоровья интенсивность тренировок на выносливость?

- Страйтесь поднимать грузы (например, консервы в банках или ручные гантели) два–три раза в неделю.
- Включите в программу тренировок упражнения, задействующие все большие группы мышц, в том числе руки и ноги.
- Для каждого упражнения выполняйте по два – три блока (сета) из 8 – 12 раз (повторов).
- Начинайте с малого веса, пока не изучите технику упражнения. По мере освоения веса можно увеличивать нагрузку.
- В идеале следует поднимать вес, который позволяет делать не более 8–12 повторений за сет.

Меры предосторожности, которые следует предпринять перед началом выполнения программы упражнений:

Если вы впервые планируете заняться физическими упражнениями по программе, или включили что-то новое, предварительно следует проконсультироваться со своим врачом.

Важно также понимать, как сочетается физическая активность с принимаемыми препаратами. Упражнения оказывают такое же действие, как инсулин, и снижают уровень глюкозы (сахара) в крови. У людей, принимающих инсулин или определенные оральные препараты, сочетание воздействия лекарства и физической активности может вызвать приступ гипогликемии. Чтобы избежать этого, важно регулярно проверять уровень глюкозы (сахара) в крови перед, иногда во время, сразу после и через пару часов после физической нагрузки, чтобы оценить реакцию организма на занятия. Если вы обнаружите, что уровень глюкозы в крови слишком понизился, вам может потребоваться изменить комплекс и дозировку диабетических препаратов и употреблять в пищу дополнительное количество углеводов, чтобы скорректировать этот эффект. Однако перед осуществлением таких изменений необходимо проконсультироваться со своим врачом, инструктором по диабету или диетологом.

Также существуют ситуации, когда следует воздерживаться от физических упражнений, например, если уровень глюкозы (сахара) в крови превышает 15 ммоль/л, если вы чувствуете недомогание или головокружение, или не знаете, как правильно выполнять упражнения.

Самое важное!

Вы должны получать удовольствие от выбранного занятия. Страйтесь каждый день поддерживать максимальную активность и помните: главное заниматься не профессионально, а регулярно.

Перед началом занятий по новой программе следует обязательно проконсультироваться с врачом. Если вам требуются дополнительные рекомендации или руководство по занятию физическими упражнениями при диабете, обратитесь к дипломированному инструктору ЛФК.

11

Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level (hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

Home Medication Review:

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

National Prescribing Service:

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line “Medicines Line” on 1300 633 424.

11

Лекарственные препараты для орального приема

Диабет 2-го типа является прогрессирующим заболеванием. Даже если вы выполняете все необходимое в рамках лечения, может потребоваться начать медикаментозное лечение для поддержания уровня глюкозы (сахара) в крови на нормальном уровне.



Начиная принимать новый препарат, необходимо проконсультироваться с врачом и фармацевтом:

- Дозировку таблеток;
- Как часто принимать таблетки;
- В какое время суток следует принимать препарат – до еды, во время или после;
- Как действует ваша таблетка;
- Побочные эффекты;
- Взаимодействие ваших таблеток с другими лекарствами, которые вы принимаете.

Со временем принимаемые вами препараты могут утратить свою эффективность, поэтому рекомендуется, чтобы ваш лечащий врач ежегодно

пересматривал ваши препараты.

Местный фармацевт также может помочь вам лучше понимать свои лекарства.

Не прекращайте прием препарата и не изменяйте его дозировку без предварительной консультации с врачом или инструктором по диабету.

Не делитесь своими препаратами с другими.

Определенные диабетические препараты могут повышать риск падения уровня глюкозы в крови (гипогликемия). Необходимо уметь распознавать приступ гипогликемии или падения уровня глюкозы в крови и знать, как с этим справиться. Узнайте у врача, фармацевта или инструктора по диабету, касается ли это вас.

если у вас часто случаются приступы гипогликемии, необходимо обсудить это со своим семейным врачом или членами группы медицинской помощи при диабете.

Дополнительная помощь в обращении с лекарствами:

Анализ препаратов на дому:

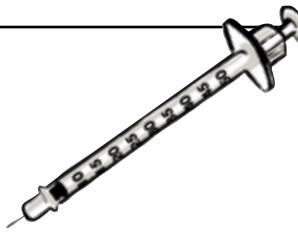
Если вы принимаете более пяти различных препаратов, попросите своего врача организовать анализ препаратов местным фармацевтом на дому.

Национальная рецептурная служба:

чтобы получить по телефону информацию относительно правильного применения какого-либо из ваших препаратов, можно позвонить на линию вопросов от потребителей - «Линия вопросов о лекарственных препаратах» (“Medicines Line”) - Национальной рецептурной службы по телефону 1300 633 424.

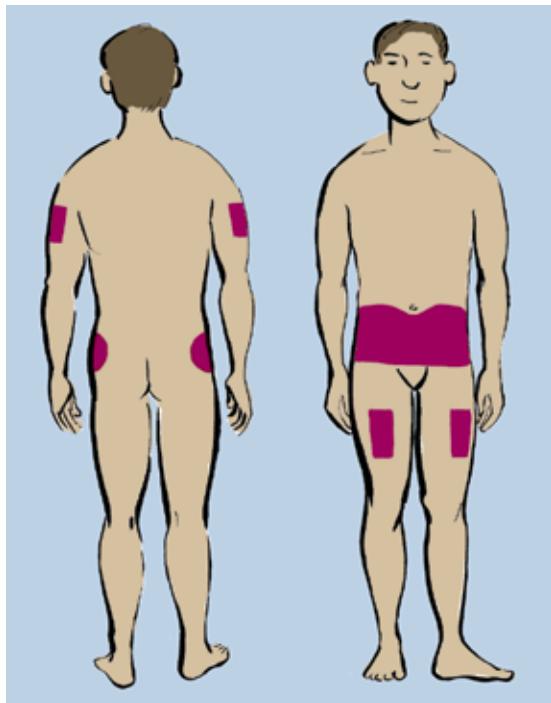
12

Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range. Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

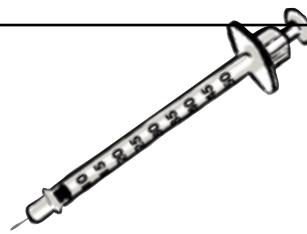
Key points to know are:

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has its greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .

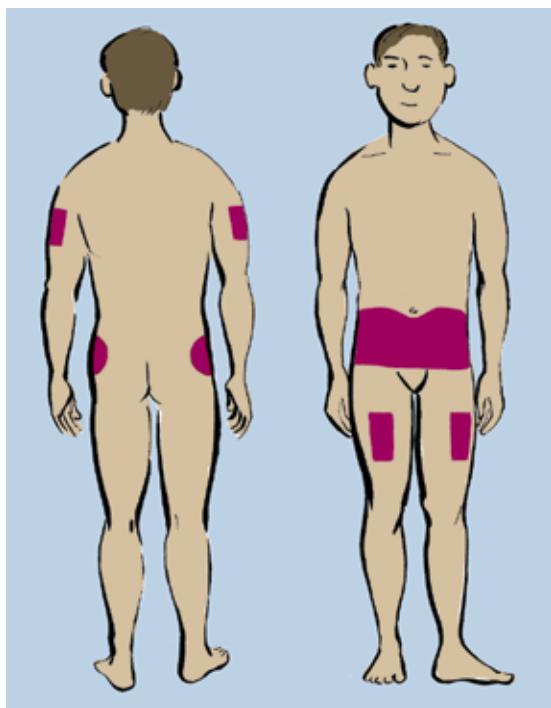
12

Инсулин



Поджелудочная железа – это орган, расположенный позади желудка, который вырабатывает гормон, называемый инсулином.

Без инсулина клетки тела не могут переработать глюкозу (сахар) для выработки энергии.



При диабете 1-го типа поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, и уровень глюкозы в крови повышается. Необходим прием инсулина в виде инъекций или через инсулиновую помпу в течение всей жизни. Иногда лицам с диабетом второго типа и гестационным диабетом может также потребоваться прием инсулина для поддержания уровня глюкозы в необходимом диапазоне.

Врач может решить, что вам необходимо принимать инсулин в дополнение к оральным препаратам, либо вместо них в связи с большей эффективностью инсулина. Это не означает, что ваше лечение диабета оказалось в каком-либо аспекте неудачным. Просто врач решил, что прием инсулина необходим для эффективного лечения.

Все инсулиносодержащие препараты снижают уровень глюкозы в крови. Падение уровня глюкозы в крови или гипогликемия может быть побочным эффектом лечения инсулином. Необходимо уметь распознавать приступ гипогликемии или падения уровня глюкозы в крови и знать, как с этим справиться.

Существуют различные типы инсулина, и вместе с врачом вы должны подобрать оптимальный препарат. Если у вас возникнут вопросы или проблемы, связанные с началом приема инсулина, можно также обратиться к своему лечащему врачу.

Основные моменты, которые стоит знать:

- Тип принимаемого и дозировка инсулиносодержащего препарата;
- Время приема инсулина и пищи;
- Время наступления максимального эффекта от препарата и его продолжительность;
- Когда проверять уровень глюкозы (сахара) в крови;
- Когда следует обратиться к врачу или команде помощи при диабете.

Следует сообщать своему врачу или инструктору по диабету обо всех изменениях образа жизни, графика работы, физической активности или режима питания. Они посоветуют, стоит ли менять схему приема инсулина.

Sharps disposal

What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Australian Diabetes Council and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.



Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

Утилизация игл

Что такое «бытовые иглы»?

Бытовые иглы – это медицинские устройства для прокалывания кожи и использования в домашних условиях. К ним относятся:

- Иглы – используются для инъекций, взятия крови или ведения трубки инсулиновой помпы
- Шприцы (даже без иглы)
- Иглы для инсулиновых шприц-ручек
- Ланцеты для определения уровня глюкозы в крови, взятой из пальца



Использованные иглы должны храниться в надежном, устойчивом к проколам контейнере, таком как Стандартный австралийский контейнер для игл (можно получить в Совете Австралии по борьбе с диабетом и в некоторых аптеках) или устойчивый к проколам пластиковый контейнер с винтовой крышкой.

НЕЛЬЗЯ выбрасывать иглы в корзины для мусора и бытовых отходов.

Как мне следует утилизировать бытовые иглы?

Положите иглы в соответствующий контейнер. Утилизируйте контейнеры только в специализированных учреждениях:

- Государственных больницах;
- Участвующих в программе аптеках;
- Корзины для утилизации бытовых игл;
- Центры для утилизации игл и шприцов в рамках программы.

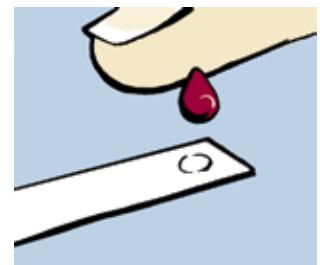
Список объектов по утилизации игл в вашем регионе можно узнать в органах местного самоуправления или по телефону Совета Австралии по борьбе с диабетом:
1300 342 238.

13

Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.

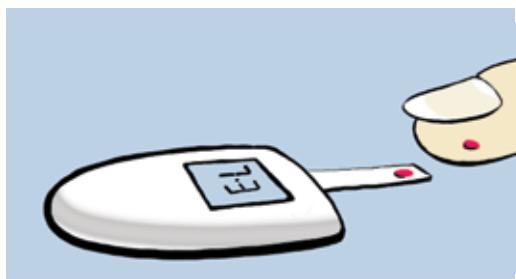


There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

Why you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

When you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

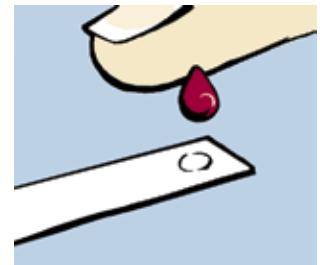
What my blood glucose levels should be?

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

13

Мониторинг уровня глюкозы (сахара) в крови

Мониторинг уровня глюкозы в крови необходим для управления диабетом. Самостоятельный тест на определение уровня глюкозы в крови – это метод измерения количества глюкозы у вас в крови.

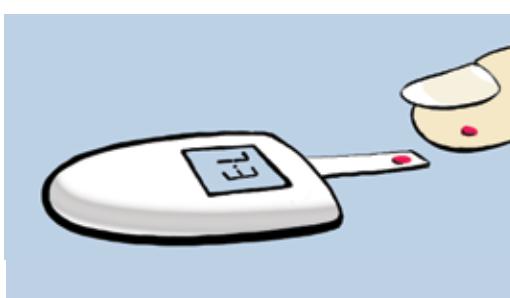


Для этого требуется капля крови, которую получают прокалыванием пальца специальной иглой – ланцетом. Кровь наносится на тест-полоску, которая вставляется в устройство для определения уровня глюкозы (глюкометр). На экране отображается информация о содержании глюкозы (сахара) в крови.

Существуют различные типы глюкометров. Попросите своего врача или инструктора по диабету индивидуально подобрать вам этот прибор. Также необходимо, чтобы вам показали, как им пользоваться.

Зачем необходим мониторинг уровня глюкозы (сахара) в крови

Уровень глюкозы в крови зависит от пищи, в особенности, от углеводов. Прочие факторы, такие как физическая активность, диабетические препараты, изменения дневного распорядка, стресс и болезни, также провоцируют подъем или падение уровня глюкозы в крови.



От одного визита к врачу или медику до следующего могут проходить недели или месяцы. Необходимо самостоятельно ориентироваться в значениях уровня глюкозы и принимать решения в период между посещениями специалистов.

Преимущества использования глюкометра:

- Позволяет оценить уровень глюкозы в крови (слишком высокий / низкий).
- Позволяет вам составить представление о ежедневном течении лечения диабета.
- Показывает, находится ли уровень глюкозы в крови в необходимом диапазоне.
- Отражает влияние пищи и физической активности на уровень глюкозы (сахара) в крови.
- Дает вам уверенность для самостоятельного управления диабетом.

Это обеспечивает вас и команду медицинской помощи информацией, необходимой для лечения диабета.

Когда следует проверять уровень глюкозы (сахара) в крови

Проверка уровня глюкозы в крови обычно делается перед едой или через два часа после основного приема пищи. Спросите лечащего врача или инструктора по диабету, когда и как следует проводить такой тест.

Для обеспечения безопасности рекомендуется проверять уровень глюкозы в крови перед поездкой на автомобиле на дальние расстояния, в особенности для людей, подверженных риску гипогликемии.

Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.

The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

Следует чаще измерять уровень глюкозы в крови:

- Если вы болеете
- При подборе дозировки таблеток или инсулина
- При повышенном уровне глюкозы в крови (например, выше 15 ммоль/л)
- После выполнения физических упражнений
- После приема алкоголя.

Каким должен быть уровень глюкозы в крови

Для большинства людей с диабетом 2-го типа рекомендуемый уровень глюкозы в крови должен находиться в диапазоне от 6 до 8 ммоль/л натощак и до еды и от 6 до 10 ммоль/л через два часа после приема пищи.

Лечащий врач сообщит, какой показатель является для вас оптимальным.

Тест на определение уровня гликозилированного гемоглобина (HbA1c) в крови

Мониторинг уровня глюкозы в крови с помощью глюкометра позволяет вам составить представление о ежедневном течении лечения диабета. Существует еще один важный анализ, который называется тест на определение уровня гликозилированного гемоглобина в крови, более известный как HbA1c. Данный тест позволяет составить представление о контроле уровня глюкозы в крови за последние три месяца и проводится врачом.

Обычно рекомендованный уровень HbA1c у людей с диабетом 2-го типа должен составлять менее 7%.

Следует проверять уровень HbA1c не реже одного раза в полгода.

Если у вас уровень HbA1c выше 7 %, необходимо делать анализ каждые три месяца. Вам необходимо проконсультироваться со своим врачом и командой медицинской помощи при диабете относительно целей лечения диабета и возможных изменениях в ходе этого процесса.

14

Short Term Complications – Hypoglycaemia

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

Ask your doctor or health care team if this applies to you.

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

Signs and Symptoms

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration.

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

If you are unable to test, treat anyway.

Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

Step 1

Take quickly absorbed carbohydrate such as:

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey.

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

14

Кратковременные осложнения – Гипогликемия

Гипогликемия (пониженное содержание глюкозы в крови)

Это состояние, когда уровень глюкозы (сахара) падает ниже 4 ммоль/л, и оно может развиваться стремительно.

Гипогликемия может произойти у людей, которые принимают определенные оральные диабетические препараты или инсулин.

Узнайте у врача или группы помощи при диабете, касается ли это вас.

Необходимо уметь распознать симптомы и признаки падения уровня глюкозы (сахара) в крови и знать, как с этим справиться.



Причиной для падения уровня глюкозы в крови может быть:

- Задержка или пропуск приема пищи
- Недостаточное количество углеводов в пище
- Дополнительная физическая активность или нагрузка
- Передозировка инсулина или диабетических препаратов
- Алкоголь.

Признаки и симптомы

Они могут быть индивидуальными у каждого человека и включать:

- Головокружение / предобмороочное состояние
- Усиленное потоотделение
- Головная боль
- Слабость, дрожь
- Покалывание вокруг губ и в пальцах
- Чувство голода
- Перепады настроения, раздражительность, страх
- Спутанность сознания / затруднение концентрации внимания.

Если вы испытываете какие-либо из перечисленных признаков и симптомов, необходимо по возможности измерить уровень глюкозы в крови.

Лечение необходимо даже при отсутствии возможности сделать анализ.

Способы лечения низкого уровня глюкозы в крови (гипо)

Шаг 1

Съешьте быстровсасывающийся углевод, например:

- Полстакана сока ИЛИ
- 6–7 конфет мармелада, ИЛИ
- Полбанки обычного сладкого газированного напитка (не диетического), ИЛИ
- 3 чайных ложки сахара ИЛИ меда.

Проведите повторный анализ уровня глюкозы в крови через 10–15 минут.

Если он по-прежнему, ниже 4 ммоль/л, повторите шаг 1

Short Term Complications – Hypoglycaemia - *continued*

Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

THIS IS AN EMERGENCY ! !

Instructions for the person present during this emergency:

The person having a hypo and is unconscious must not be given anything orally.

- Place the person in the ‘recovery position’ or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating “diabetic emergency”
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection.



Important points for the person at risk of hypoglycaemia

- Always carry ‘hypo’ food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake.



Краткосрочные осложнения – гипогликемия – продолж

Шаг 2

Если до следующего приема пищи более 20 минут, съешьте более медленно усваивающийся углевод:

- 2 кусочка несладкого печенья, например, 2 кусочка печенья с аррорутом или 2 кусочка печенья с кофе с молоком, ИЛИ
- 1 кусочек хлеба, ИЛИ
- 1 стакан коровьего или соевого молока, ИЛИ
- 1 фрукт
- 1 баночку нежирного йогурта.

При отсутствии лечения уровень глюкозы может продолжать снижаться и привести к:

- Потере координации
- Спутанности сознания
- Неразборчивой речи
- Потере сознания / судорогам.

ЭТО ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ!!

Инструкции для лиц, присутствующих при такой ситуации:

Больному с приступом гипогликемии и без сознания нельзя ничего давать для орального приема.

- Расположите больного так, чтобы восстановить нормальное состояние, или на бок
- Убедитесь, что дыхание не затруднено
- Вызовите скорую помощь по номеру 000 или 112 с мобильного телефона и скажите, что у вас «экстренная ситуация у больного диабетом»
- НЕЛЬЗЯ оставлять человека без сознания одного
- Если есть такая возможность и соответствующие навыки, сделайте инъекцию глюкагона.



Важные моменты для лиц, подверженных риску гипогликемии

- Если вы принимаете инсулин и подвержены риску гипогликемии, всегда носите с собой продукты, которые можно принять в случае приступа. Узнайте у врача, касается ли это вас
 - Носите с собой средство идентификации с указанием того, что у вас диабет
 - Сделайте анализ перед тем как садиться за руль, до и после физических упражнений и после приема алкоголя.



15

Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

Hyperglycaemia or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.

Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

15

Кратковременные осложнения – высокий уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия, ДКА, ГОНК / ГГС и больничные)

Гипергликемия или повышенный уровень глюкозы в крови – это состояние, когда уровень глюкозы (сахара) значительно выше рекомендованного – выше 15 ммоль/л.

Возможные причины повышения уровня глюкозы в крови:

- Избыточное потребление углеводов;
- Прием недостаточной дозы инсулина или оральных диабетических препаратов;
- Болезнь или инфекция;
- Эмоциональный, физический или психический стресс;
- Определенные препараты (включая кортизон или стероиды);
- Неисправность глюкометра, тест-полосок или неправильная методика проведения анализа;
- Инфильтрат в месте инъекции (при использовании инсулина);
- Нечистые пальцы при проведении анализа крови;
- Проведение анализа слишком быстро после приема пищи. (Рекомендуется проверять уровень глюкозы в крови через два часа после основного приема пищи.)

Признаки и симптомы

Вы можете почувствовать:

- Усталость;
- Жажду;
- Частое мочеиспускание;
- Затуманенное зрение;
- Общее недомогание.

При недомогании

- Чаще измеряйте уровень глюкозы в крови: не реже, чем каждые 2–4 часа;
- Пейте жидкость и по возможности продолжайте есть в обычном режиме;
- Устраним причину недомогания;
- Сообщите кому-нибудь о приступе и попросите побывать с вами. Проведите анализ уровня кетонов при наличии соответствующей рекомендации врача.

Когда мне следует позвонить врачу?

Следует обратиться к врачу за консультацией во время недомогания, если:

- Вы не можете нормально есть;
- Вы недостаточно хорошо себя чувствуете для осуществления мониторинга уровня глюкозы в крови;
- Уровень глюкозы в крови выше 15 ммоль/л в течение более 12 часов;
- Рвота или диарея продолжается более 12 часов;
- Вы продолжаете себя чувствовать плохо или испытываете вялость.

Важно заранее составить письменный план лечения на больничном до того, как вы почувствуете недомогание. Обратитесь с этим вопросом к своей команде помощи при диабете.

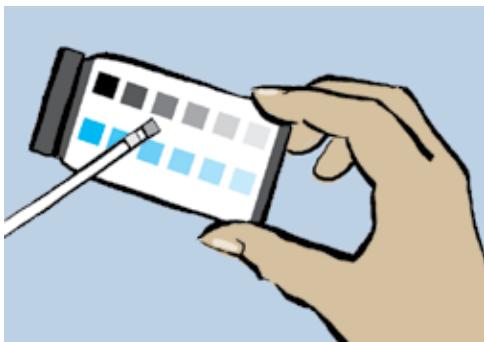
Определение уровня кетонов и диабетический кетоацидоз (ДКА)

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION

In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

Urine Ketone Test

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

Blood Ketone Test meter

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

Seek URGENT medical attention if:

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

The main causes of HHS/ HONK are:

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

Signs and Symptoms include:

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

HHS/HONK requires URGENT medical attention.

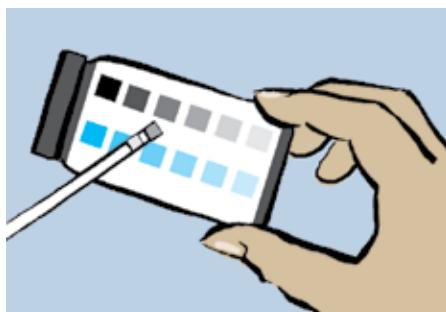
Кетоны – это вещества в крови, которые образуются при расщеплении жиров. При отсутствии инсулина организм не может преобразовать глюкозу (сахар) в энергию. Поэтому в качестве альтернативного источника энергии он вырабатывает кетоны. Это может происходить при плохом контроле над диабетом, недостаточной дозировке инсулина или пропуске приема лекарства, в связи с болезнью или инфекцией. Рост количества кетонов в крови может привести к состоянию, которое называется кетоацидоз, которое требует немедленной медицинской помощи. Диабетический кетоацидоз (ДКА) представляет собой опасное для жизни состояние, которое обычно случается только у больных диабетом 1-го типа. Оно вызывает обезвоживание и рост содержания кислот в крови. Это приводит к вялости и тошноте.

ДКА – ЭТО ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ И ТРЕБУЕТ НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

В очень редких случаях кетоацидоз встречается и у людей с диабетом 2-го типа и обычно является следствием серьезной инфекции.

При диабете 2-го типа не нужно регулярно делать тесты на определение уровня кетонов. Однако следует обсудить со своей командой медицинской помощи, в каких случаях вам следует проверять данный показатель.

Есть два способа определения уровня кетонов: анализ крови и анализ мочи.



Анализ уровня кетонов в моче

Для измерения уровня кетонов в моче существуют специальные тест-полоски. Спросите фармацевта, какие тест-полоски для определения уровня кетонов в моче доступны в продаже и точно следуйте инструкциям по проведению анализа. При проведении этого анализа следует точно засечь время с помощью наручных часов или часов с секундной стрелкой.

Прибор для измерения уровня кетонов в крови

Существуют специальные устройства для измерения уровня кетонов в крови. Для этого можно использовать ту же каплю крови, что и для определения уровня глюкозы в крови. Для определения уровня кетонов используется другая тест-полоска. В настоящее время Национальная схема обслуживания больных диабетом (NDSS).

Обратитесь за НЕОТЛОЖНОЙ медицинской помощью, если:

- Анализ показал средний или высокий уровень кетонов в моче.
- По результатам анализа уровень кетонов в крови выше 0,6 ммоль/л.

Гиперосмолярный гипергликемический синдром (ГГС) - ранее известный как Гиперосмолярная некетотическая кома (ГОНК)

ГГС – это осложнение диабета 2-го типа, которое сопровождается крайне высоким уровнем глюкозы (сахара) в крови при отсутствии кетонов. Данное экстренное медицинское состояние может случиться у любого больного с диабетом 2-го типа, независимо от способа лечения.

При крайне высоком уровне глюкозы в крови организм старается вывести ее избыток (сахар) с мочой. Это значительно увеличивает количество мочи и часто приводит к обезвоживанию, тяжелые формы которого могут вызывать припадки, кому или смерть.

Основные причины ГГС / ГОНК:

- Недиагностированный диабет 2-го типа;
- Текущее заболевание (например, пневмония и инфекции мочевых путей);
- Другие тяжелые болезни (например, инсульт или инфаркт);

-
- Постоянный физический или эмоциональный стресс;
 - Определенные препараты. Это еще один повод для обращения к врачу или членам группы помощи
при диабете за консультацией относительно принимаемых вами препаратов.

Признаки и симптомы:

- Тяжелое обезвоживание
- Шок
- Помутнение сознания
- Кома

ГГС / ГОНК требует НЕОТЛОЖНОЙ медицинской помощи.

16

Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

Diabetes and eye disease:

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

Diabetes and kidney disease:

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

16

Хронические осложнения

Высокий уровень глюкозы (сахара) в крови, который сохраняется в течение продолжительного времени, может спровоцировать различные связанные с диабетом осложнения, такие как заболевания глаз, почек, повреждение нервов, болезни сердца и кровеносной системы. Высокий уровень глюкозы в крови также повышает риск инфекционных заболеваний и затрудняет процесс выздоровления. Поэтому важно поддерживать уровень глюкозы в крови в диапазоне, рекомендованном врачом или командой медицинской помощи при диабете.

Диабет и глазные болезни:

Поражению может подвергнуться задняя часть глаза (сетчатка), где расположены очень тонкие кровеносные сосуды и нервы, обеспечивающие зрение. Это называется диабетической ретинопатией. Развитие заболевания в значительной степени связано с продолжительностью диабета и правильностью контроля уровня глюкозы в крови.

Высокое артериальное давление, почечная недостаточность и высокий уровень холестерина также отягощают течение ретинопатии.

Выявление заболевания на ранней стадии и соответствующее лечение помогут избежать потери зрения или слепоты.

Диабетическая ретинопатия лечится с помощью лазерной терапии или хирургическим путем. Глаукома и катаракта могут проявиться в раннем возрасте, и больные диабетом более подвержены этим заболеваниям.

Катаракта поражает хрусталик глаза, вызывая его помутнение и потерю зрения. Катаракта лечится хирургическим путем.

Глаукома возникает при поражении зрительного нерва вследствие повышения глазного давления. В качестве лечения применяются глазные капли, лазерная терапия или хирургические методы.

Диабет и почечная недостаточность:

Почки помогают очищать кровь. С мочой они выводят из нее шлаки.

Со временем диабет может вызвать поражение почек. При отказе почек токсичные шлаки остаются в организме, происходит задержка жидкости и нарушается химический баланс. Это называется диабетической нефропатией.

Больные не замечают нарушений в работе этих органов, пока заболевание не перейдет в развитую стадию, однако ранние признаки нарушений в работе почек можно выявить с помощью анализа мочи.

Ранняя диагностика нарушений в работе почек является несложной и безболезненной процедурой, которую следует проводить ежегодно с момента диагностирования диабета. Своевременное лечение позволит не допустить развития заболевания.

При тяжелых формах заболевания может потребоваться лечение диализом или трансплантация почки.

Больные диабетом также в большей степени подвержены риску инфекций мочевого пузыря, почек и мочевых путей. Хорошей новостью является то, что риск развития почечной недостаточности можно снизить с помощью: отказа от курения, если вы

Chronic complications - *continued*

Diabetes and nerve disease:

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

Diabetes and heart disease/stroke:

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen

Хронические осложнения – продолж

курите, контроля уровня глюкозы в крови, регулярной проверки состояния почек, измерения артериального давления и здорового образа жизни.

Диабет и нервные заболевания:

Со временем диабет может вызывать поражение нервов во всем организме. Данное поражение называется диабетическая нейропатия. Нейропатия приводит к онемению, изменению чувствительности, а иногда к боли и слабости в кистях, руках, стопах и ногах. Также подвержен проблемам пищеварительный тракт, сердце и половые органы.

Наиболее вероятно развитие диабетической нейропатии у людей, которые имеют:

- трудности с контролем уровня глюкозы в крови;
- высокий уровень липидов в крови;
- высокий уровень кровяного давления;
- избыточный вес;
- возраст старше 40 лет;
- заболевание диабетом продолжительное время.

Признаки и симптомы поражения нервов:

- Онемение, покалывание или боль в пальцах ног, ступнях, ногах, руках, кистях и пальцах рук;
- Усыхание мышц на ногах и руках;
- Расстройство желудка, тошнота или рвота;
- Диарея или запор;
- Головокружение или потеря сознания вследствие падения давления при вставании;
- Проблемы со зрением;
- Проблемы с мочеиспусканием;
- Эректильная дисфункция (импотенция) или сухость влагалища;
- Повышенное потоотделение и учащенное сердцебиение;
- Слабость;
- Сухость кожных покровов;
- Сухость слизистой рта, глаз или носа.

Это заболевание также вызывает мышечную слабость и потерю рефлексов, особенно на лодыжках, что приводит к изменениям походки и деформации стопы. В местах потери чувствительности возможно появление водянистых волдырей и ран, переходящих в язвы, поскольку сдавление или травмы происходят незаметно. При отсутствии своевременного лечения травм или язв на ногах может произойти распространение инфекции на кость и в крайних ситуациях привести к необходимости ампутации ноги. Из-за нейропатии и ее влияния на повседневную жизнь человек может терять вес и в большей степени подвержен депрессии.

Оптимальный способ снизить риск развития нейропатии – это поддержание уровня глюкозы в крови в диапазоне, максимально близком к рекомендованному. Чтобы свести к минимуму осложнения очень важно обеспечить ежедневный уход за стопами. Лечение нейропатии включает прием болеутоляющих и других необходимых препаратов в зависимости от типа нервного поражения. Обсудите возможные варианты с командой помощи при диабете.

Диабет и болезни сердца / инсульт:

Больные диабетом в большей степени подвержены риску сердечных болезней и инсульта. Превышение рекомендованного уровня глюкозы и холестерина в крови и повышенное артериальное давление в течение длительного времени может стать причиной поражения крупных кровеносных сосудов. Это приводит к развитию

Chronic complications - *continued*

and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off. Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Peripheral artery disease occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms. Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

Diabetes and infection:

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

Oral health problems and diabetes

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

Fungal infections /Thrush

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people

Хронические осложнения – продолж

болезней сердца (болезнь коронарных артерий), поражению головного мозга (заболевание церебральных артерий) и другим сосудистым заболеваниям (болезни периферических артерий).

Заболевания кровеносных сосудов являются прогрессирующими и приводят к утрате артериями эластичности и сужению их просвета из-за постепенного отложения жировых бляшек на стенках.

Болезнь коронарных артерий является наиболее распространенным сердечным заболеванием. Кровь обеспечивает сердце кислородом и другими важными питательными веществами. Жировые отложения на стенках кровеносных сосудов, ведущих к сердцу, могут частично или полностью закупоривать их просвет. Боль в груди (стенокардия) или инфаркт происходит, когда кровоток, несущий к сердцу кислород, затруднен или полностью перекрыт.

Со временем болезнь коронарной артерии может ослабить сердечную мышцу и привести к сердечной недостаточности, которая не дает сердцу эффективно прокачивать кровь по телу. Это также может привести к развитию аритмии.

Инсульт случается, когда кровь перестает поступать к определенному участку мозга, и происходит повреждение мозговой ткани. Наиболее распространенной причиной является закупорка кровеносного сосуда. Результатом инсульта могут быть различные физические проблемы, такие как паралич, нарушения умственной деятельности и речи, эмоциональные проблемы.

Болезнь периферических артерий развивается, когда кровеносные сосуды в ногах сужены или закупорены жировыми бляшками, в результате чего к ногам и стопам поступает недостаточное количество крови.

У многих больных диабетом болезнь периферических сосудов протекает бессимптомно. Возможные симптомы:

- боль в ногах, особенно во время ходьбы или физических занятий, которая исчезает после нескольких минут отдыха;
- потеря чувствительности, покалывание или холод в нижней части ног и ступнях;
- труднозаживляемые язвы или инфекционные поражения стоп и ног.

Некоторые физические упражнения, такие как ходьба пешком, могут использоваться для лечения и профилактики болезни периферических сосудов. Лекарственные препараты могут облегчить симптомы заболевания. При тяжелых формах заболевания лечение может включать хирургическое вмешательство.

Чтобы снизить риск поражения кровеносных сосудов, необходимо поддерживать уровень глюкозы и холестерина в крови и артериальное давление в рекомендованном диапазоне, придерживаться здорового питания, обеспечивать себе физическую активность и принимать необходимые препараты. Отказ от курения играет ключевую роль для снижения риска инсульта.

Диабет и инфекция:

Высокий уровень глюкозы в крови может снизить устойчивость организма к инфекциям и замедлить процесс выздоровления.

Chronic complications - *continued*

with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

Urinary tract infections are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a ‘scalding’ sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

Хронические осложнения – продолж

Проблемы полости рта и диабет:

При отсутствии правильного контроля над диабетом высокий уровень глюкозы в слюне может спровоцировать рост числа бактерий и сухость в полости рта. Высокий уровень глюкозы (сахара) в крови в течение длительного времени снижает сопротивляемость организма инфекциям, в результате чего повышается риск поражения десен.

Болезни периодонта – это инфекции десен и костей, которые удерживают зубы. Даже если вы носите зубные протезы, необходимо посещать стоматолога не реже раза в год.

Некоторые симптомы и признаки болезней полости рта:

- Покраснение, припухлость или кровоточивость десен;
- Постоянный неприятный запах изо рта или неприятный вкус во рту;
- Изменения в посадке частично съемных зубных протезов.

Грибковая инфекция / кандидозный стоматит

Кандидозный стоматит (молочница) – общее название для инфекций, вызываемых дрожжеподобными грибками.

Дрожжевую инфекцию часто связывают с диабетом, особенно при повышенном уровне глюкозы в крови. Частые обострения молочницы иногда могут быть ранним симптомом диабета.

Молочница может проявиться во рту, на гортани, в пищеварительном тракте, во влагалище или на коже. Она развивается во влажных участках тела.

Кандидозный стоматит (грибковая инфекция полости рта) чаще встречается у больных диабетом, включая тех, кто носит зубные протезы. При этом заболевании во рту появляются белые (иногда красные) участки. Возможна болезненность и жжение на языке. Кандидозный стоматит может влиять на вкусовое восприятие пищи и затруднять глотание.

Вагинальный кандидоз (молочница) – очень распространенное заболевание у женщин. Традиционным симптомом является зуд и болезненность в области вокруг влагалища.

Больные диабетом более подвержены инфекциям мочевых путей. Их вызывают микроорганизмы или микробы, обычно бактерии.

Признаки и симптомы:

- Частые позывы к мочеиспусканию, даже из-за нескольких капель;
- Сильный запах и мутная моча;
- Боль и жжение при мочеиспускании;
- Ощущение полного мочевого пузыря после мочеиспускания;
- Кровь в моче.

Необходимо показаться врачу при подозрении на какую-либо инфекцию.

17

Diabetes and your feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

It is also essential to check your feet every day for any problems.

Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
 - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
 - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
 - Never soak your feet
 - Use a moisturiser to avoid dry skin
 - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



17

Диабет и стопы

Есть два проявления влияния диабета на стопы.

Во-первых, повреждаются нервы, отвечающие за болевые ощущения, восприятие перепадов температур, и заранее предупреждающие о возможной травме.

Во-вторых, ухудшается кровоснабжение ступней из-за закупорки кровеносных сосудов.

Вероятность повреждения нервов и кровеносных сосудов более высока, если вы давно страдаете диабетом, или если уровень глюкозы (сахара) в крови был очень высоким в течение продолжительного времени.

Больным диабетом рекомендуется проходить осмотр у подиатра или врача не реже раза в полгода. Он порекомендует разумные средства ежедневного ухода для снижения риска травм и осложнений.

Вы также должны самостоятельно ежедневно осматривать свои стопы на предмет каких-либо проблем.

Уход за стопами

- Поддерживайте уровень глюкозы в крови в рекомендованном диапазоне;
- Поддерживайте кровообращение в стопах с помощью физических упражнений (например, ходьба);
- Изучите свои стопы:
 - Ежедневно осматривайте стопы; При необходимости пользуйтесь зеркалом;
Осмотрите межпальцевое пространство на ногах;
 - Ежедневно мойте стопы теплой (не горячей) водой с мягким мылом; Аккуратно и тщательно вытирайте насухо;
 - Не допускайте промокания ног;
 - Во избежание пересыхания кожи используйте увлажняющие средства;
 - Подстригайте ногти на ногах, только если можете делать это безопасно.
Подстригайте ногти ровной линией – не выстригайте уголки – и аккуратно спиливайте острые края.
- Подбирайте обувь в соответствии с видом деятельности. Расправляйте морщинки на носках;
- Регулярно осматривайте обувь на предмет износа снаружи и грубых участков на подкладке;
- Избегайте травм стоп при ношении обуви и тапочек дома и обуви на пляже или в бассейне;
- Избегайте контакта с очень горячими или холодными предметами, такими как бутылки с горячей водой, обогреватели, электроодеяла, горячий песок/дорожки и горячая вода в ванной;
- Носите утепленную обувь в холодное время
- Мозольные пластыри и медицинские подкладки могут стереть кожу. НЕ лечите мозоли самостоятельно – обратитесь к подиатру
- Если вы заметили какие-либо изменения или проблемы со стопами, следует немедленно обратиться к врачу.

18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



18 Диабет и беременность



Залогом успешной беременности для женщин с диабетом является ее планирование. Перед беременностью обсудите необходимый уровень глюкозы в крови и другие связанные с беременностью вопросы со своим лечащим врачом или инструктором по диабету.

Примечание: необходимый уровень глюкозы в период беременности определяется более строго.

Для этого необходимо составить план лечения диабета, который сбалансирует питание, физическую активность и диабетические препараты (обычно инсулин).

Этот план должен меняться вместе с изменениями в вашем организме во время беременности.

При незапланированной беременности необходимо как можно быстрее после определения беременности начать

сотрудничество с командой помощи при диабете.

Почему необходимо поддерживать уровень глюкозы в крови в рекомендованном диапазоне в период беременности

Управление уровнем глюкозы в крови снижает риск развития аномалий во время формирования органов у ребенка в первые 12 недель беременности. По мере течения беременности важно поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови, иначе избыточное количество сахара в крови может передаться ребенку и вызвать формирование слишком крупного плода. Это может вызвать осложнения при родах.

Кто будет вам помогать до беременности, во время и после нее?

Помимо группы помощи при диабете (гиперссылка на Главу 4 «[группа медицинской помощи при диабете](#)») вас будут поддерживать другие специалисты:

- акушер-гинеколог (специальный врач, который наблюдает за беременными женщинами);
- неонатальный педиатр (специальный врач, который наблюдает за новорожденными);
- акушерка (медсестра, которая помогает женщине при родах).

Физические упражнения, особенно для людей с диабетом 2-го типа, являются ключевым элементом контроля над диабетом до беременности, во время и после данного периода.



Обсудите свои планы физических занятий с командой помощи при диабете.

Обычно не рекомендуется начинать программу новых интенсивных упражнений во время беременности. В качестве физической нагрузки беременным рекомендуется ходьба пешком, щадящая аэробика или плавание.

19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression.

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing

or view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

Recommended websites:

- www.australiandiabetescouncil.com
- www.beyondblue.org.au
- www.diabetescounselling.com.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.diabeteskidsandteens.com.au



19

Диабет и эмоциональное состояние



Хронические болезни, такие как диабет, могут оказывать сильное влияние на эмоциональное состояние, поскольку они затрагивают все сферы жизни человека. Физическая, психическая и эмоциональная реакция на диагноз «диабет» и способность справиться с этим оказывает воздействие и на течение заболевания, и на вашу семью, друзей и коллег по работе.

Когда человек узнает о таком диагнозе, как «диабет», и живет с ним, он может испытывать самые разнообразные эмоции. В их число входят:

- Чувство вины;
- Неверие в свои силы;
- Гнев;
- Страх;
- Тревожность;
- Депрессия.

Многие не хотят признать, что испытывают психические или эмоциональные проблемы. К сожалению, они считают это стыдным или относятся к этому как к слабости. Диагноз «диабет» повышает риск развития депрессии. Расскажите вашему врачу о своих чувствах. Если вам комфортнее говорить об этом с другими членами группы помощи при диабете, например, с инструктором по диабету или подиатром, поговорите с ними.

Вам необходимо с кем-то поделиться. После этого вас направят к соответствующему специалисту, который поможет вам двигаться в правильном направлении.

Рекомендованные сайты в Интернете:

- www.australiandiabetescouncil.com
- www.beyondblue.org.au
- www.diabetescounselling.com.au
- www.blackdoginstitute.org.au
- www.diabeteskidsandteens.com.au



20

Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

Medical Standards for Licensing

Private and Commercial – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

Private Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

Private Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

20

Диабет и управление автомобилем

Высокий и низкий уровень глюкозы (сахара) в крови у больных диабетом влияет на способность безопасно управлять автомобилем. У больных диабетом могут развиваться такие осложнения, как проблемы со зрением, болезни сердца или поражения нервов, что может также повлиять на их водительские способности. Необходимо, чтобы больные диабетом знали правила поведения для обеспечения личной безопасности и безопасности других людей на дороге.



Austroads, управление автотранспортом и безопасностью дорожного движения Австралии и Новой Зеландии разработали нормативы для врачей, по которым они могут оценить способность пациента управлять автомобилем. Диабет и сердечно-сосудистые заболевания – это лишь два из многих состояний, для которых предусмотрены специальные медицинские стандарты и нормативы. Для получения водительских прав и страховки требуется обязательное соответствие этим требованиям.

Главная проблема во время управления автомобилем – низкий уровень глюкозы (сахара) в крови. Он может повлиять на реакцию и координацию водителя. Низкий уровень глюкозы также может привести к изменению или потере сознания и, как следствие, утрате контроля над автомобилем. Люди, которые принимают определенные диабетические препараты и/или инсулин, подвержены риску гипогликемии. Узнайте у своего врача, подвержены ли вы риску данного состояния. Гипергликемия (высокий уровень глюкозы в крови) также может повлиять на способность управлять транспортным средством, поскольку это состояние сопровождается помутнением зрения, утомляемостью и снижением сосредоточенности.

Медицинские стандарты для получения водительских прав

Частные или коммерческие – больным диабетом, которые проходят лечение без применения специальных препаратов, не нужно извещать органы выдачи водительских прав, и они могут управлять автомобилем без ограничений. Однако необходимо регулярно проходить медицинские осмотры для определения динамики заболевания.

Обычные водительские права – больным диабетом, которые проходят лечение с применением специальных препаратов, но не инсулина, и не имеющим каких-либо диабетических осложнений, не нужно извещать органы выдачи водительских прав. Они должны проходить осмотр каждые пять лет (соответствие всем критериям Автострад). При наличии каких-либо острых или хронических осложнений вам может быть выдано водительское удостоверение по усмотрению специалиста после осмотра вашим лечащим врачом.

Diabetes and driving - *continued*

Commercial Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
Phone: 13 11 56
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

Диабет и вождение автомобиля – продолж

Водители грузовиков, автобусов – больным диабетом, которые проходят лечение с применением специальных препаратов, но не инсулина, необходимо лично известить об этом органы выдачи водительских прав. В данном случае водительское удостоверение выдается по усмотрению специалиста, в зависимости от назначения управляемого транспорта и результатов, как минимум, ежегодного осмотра (в соответствии со всеми критериям Austroads).

Обычные водительские права – больным диабетом, которые проходят лечение с применением инсулина, необходимо лично известить об этом органы выдачи водительских прав. В данном случае водительское удостоверение выдается по усмотрению специалиста/лечащего врача, в зависимости от назначения управляемого транспорта и результатов осмотра, как минимум, один раз в два года (в соответствии со всеми критериям Austroads).

Водители грузовиков, автобусов – больным диабетом, которые проходят лечение с применением инсулина, необходимо лично известить об этом органы выдачи водительских прав. В данном случае водительское удостоверение выдается по усмотрению специалиста по диабету, в зависимости от назначения управляемого транспорта и результатов ежегодного осмотра (в соответствии со всеми критериям Austroads).

На выдачу водительских прав могут повлиять и другие факторы. Проконсультируйтесь с врачом. Или обратитесь в Органы выдачи водительских прав в вашем штате:

- Территория столицы Австралии – Департамент городских служб
Телефон: (02) 6207 7000
- Новый Южный Уэльс – Управление автодорог и дорожного движения штата Новый Южный Уэльс
Телефон: (02) 9218 6888
- Северная территория – Департамент планирования и инфраструктуры
Телефон: (08) 8924 7905
- Квинсленд – Транспорт Квинсленда
Телефон: 13 23 80
- Южная Австралия – Департамент транспорта, энергетики и инфраструктуры
Телефон: (08) 8343 2222
- Тасмания – Департамент инфраструктуры, энергетики и ресурсов
Телефон: 13 11 05
- Виктория – VicRoads
Телефон: (03) 9854 2666
- Западная Австралия – Департамент планирования и инфраструктуры
Телефон: 13 11 56
(08) 9427 8191

Если вам необходима дополнительная информация, зайдите на сайт Austroads в Интернете по адресу
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

21

Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

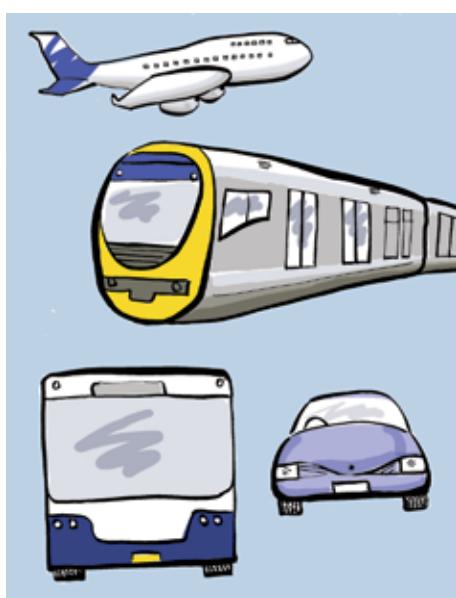
- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea

- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes

- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often

21

Диабет и путешествия

Наличие диабета не означает, что вы больше не можете путешествовать. Чтобы сделать путешествие безопасным и приятным, следует спланировать его заранее. Может показаться, что хорошая подготовка отнимает много времени, но она поможет получить максимальное удовольствие от отдыха.

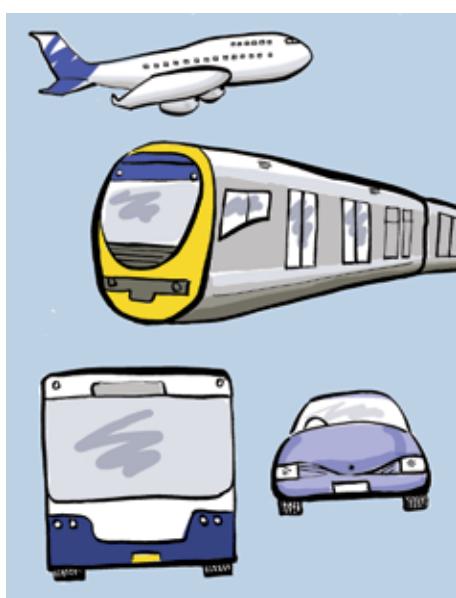
- Обсудите планируемое путешествие с врачом или инструктором по диабету. Также следует проконсультироваться относительно возможных изменений в режиме приема лекарств в таких случаях, как смена часовых поясов, диарея и/или тошнота.

- Носите при себе несколько печатных копий советов врача с его подписью и описанием плана лечения диабета, указанием препаратов, устройств, которыми вы пользуетесь для введения лекарств (если применимо), и оборудования, необходимого для измерения уровня глюкозы в крови. Вам также необходимо носить с собой рецепты на все принимаемые препараты с четким указанием в них вашего имени, контактных данных врача, наименования и типа препарата, контактных координат служб скорой помощи и карты Национальной схемы обслуживания больных диабетом.



глюкометр на случай потери или неисправности основного

- В зависимости от характера путешествия и места, куда вы направляетесь, для хранения инсулина может потребоваться герметичная дорожная упаковка
- Необходимо иметь небольшой разрешенный контейнер для использованных ланцетов и шприцов. Некоторые авиалинии, отели и аэропорты предлагают услугу утилизации игл



- Перевозите инсулин, шприцы/шприцы-ручки и принадлежности для проведения анализов в ручном багаже. Не кладите инсулин с остальным багажом, который будет помещен в грузовой отсек, поскольку там не поддерживается температурный контроль. Инсулин может испортиться или потеряться
- Перед перелетом следует заранее узнать у обслуживающей вас авиалинии специальные требования к обеспечению безопасности, поскольку они могут меняться
- Таможенные правила разных стран могут отличаться, поэтому перед путешествием рекомендуется связаться с посольством страны, которую вы собираетесь посетить

Diabetes and travel - *continued*

- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.
- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are www.dfat.gov.au and www.health.gov.au

Travel insurance is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: www.medicareaustralia.gov.au

At your destination

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

Диабет и поездки – продолж

- При посещении некоторых стран рекомендуется пройти специальную вакцинацию. Информацию о прививках можно получить у врача.
- Возможно, вам придется более часто измерять уровень глюкозы в крови из-за ожидания путешествия и связанного с этим стресса или изменений в привычном режиме
- Узнайте у представителя авиалинии о времени приема пищи и меню во время полета. Также рекомендуется взять с собой небольшой запас углеводов на случай непредвиденной задержки обеда или, если вам не понравится предложенная пища. Если вы принимаете инсулин во время еды, не вводите его, пока не будет подана пища.
- Во избежание тромбоза глубоких вен через определенные промежутки времени ходите по салону и делайте упражнения, сидя в кресле. Пейте много воды. Врач может порекомендовать вам надеть поддерживающие чулки.
- Если вы управляете автомобилем и едете на дальнее расстояние, обязательно делайте регулярные остановки и проверяйте уровень глюкозы в крови перед путешествием и на его протяжении.
- Носите с собой небольшую аптечку для оказания первой помощи в случае небольших травм или недомогания.

Полезные сайты в Интернете: www.dfat.gov.au и www.health.gov.au

Особенно рекомендуется оформить туристическую страховку. Убедитесь, что она покрывает ситуации, которые могут произойти из-за диабета. У правительства Австралии есть соглашения с некоторыми странами, на основании которых они при необходимости предоставляют льготы, аналогичные Medicare. Не забудьте взять с собой карточку Medicare.

Для получения более подробной информации позвоните в Medicare Australia по телефону 132 011 или зайдите на сайт www.medicareaustralia.gov.au

В пункте назначения

- Изменения вида деятельности, привычного режима, питания и стресс могут повлиять на уровень глюкозы в крови, поэтому следует делать анализы чаще.
- Ассортимент продуктов может отличаться от домашнего. Главным является обеспечение приема углеводов. Если вы едете в другую страну, следует заранее собрать информацию, чтобы подобрать подходящие продукты.
- Соблюдайте осторожность при выборе еды и напитков, особенно в развивающихся странах, где не всегда соблюдаются требования к гигиене пищевых продуктов. Рекомендуется использовать воду из бутылок, даже для чистки зубов.
- Защищайте кожу от солнечных ожогов.
- Не ходите босиком. Остерегайтесь горячего песка и тротуаров. Ежедневно осматривайте стопы.

22

Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

Accessing an interpreter:

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450
Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Australian Diabetes Council.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Australian Diabetes Council health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Australian Diabetes Council and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

22

Нужен переводчик?

Для людей, плохо говорящих или понимающих английский язык, предоставляется услуга бесплатного телефонного переводчика. Ей можно воспользоваться через Службу устных и письменных переводов (TIS) при Департаменте иммиграции, межкультурных связей и дел коренного населения (DIMIA).



TIS предоставляет услуги профессиональных переводчиков почти 2000 языков и диалектов и может практически мгновенно ответить на большинство вопросов.

Как связаться с переводчиком:

Просто позвоните в Службу устных и письменных переводов по телефону 131 450 Объясните цель звонка (например, вам необходимо поговорить с инструктором по диабету/диетологом из Совета Австралии по борьбе с диабетом).

Оператор соединит вас с соответствующим переводчиком и специалистом из Совета Австралии по борьбе с диабетом, и вы сможете вести трехстороннюю беседу.

Данная бесплатная служба была организована Советом Австралии по борьбе с диабетом, и в дальнейшем будет пользоваться поддержкой Австралийского государственного Департамента здравоохранения и по делам людей пожилого возраста.

23

National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Australian Diabetes Council.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Australian Diabetes Council on 1300 342 238.

Where to buy NDSS products

You can buy products at Australian Diabetes Council offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Australian Diabetes Council by phoning 1300 342 238 or visiting www.australiadiabetescouncil.com. Your products will be mailed to you free of charge.

Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Australian Diabetes Council on 1300 342 238 for further information.



23

Национальная схема обслуживания больных диабетом (NDSS)

NDSS – это программа, финансируемая федеральным правительством, которой от его имени управляет Совет Австралии по борьбе с диабетом.

Она предоставляет зарегистрированным лицам, нуждающимся в инсулине, тест-полоски для анализов крови и мочи, шприцы и иглы по субсидированным ценам.

Регистрация осуществляется однократно и является бесплатной, если у вас не изменится план лечения, в результате чего вам не будет требоваться инсулин. Для покупки товаров NDSS в рамках лечения диабета вам не требуется рецепт врача.

Регистрация в NDSS

После того, как у вас был выявлен диабет, врач или аккредитованный инструктор по диабету может зарегистрировать вас в NDSS. Если вы не уверены, есть ли у вас регистрация в NDSS, или вам необходима дополнительная информация, позвоните в Совет Австралии по борьбе с диабетом по телефону 1300 342 238.

Где можно купить товары NDSS

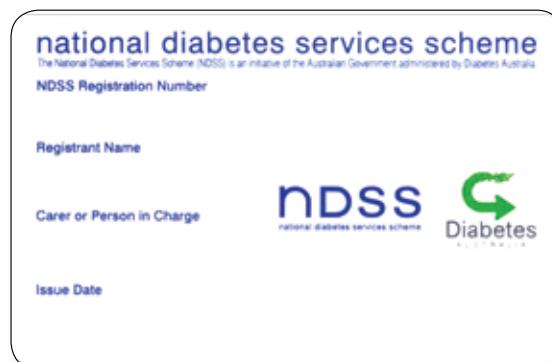
Эти товары можно купить в офисах Совета Австралии по борьбе с диабетом или у представителей аптечной сети. Необходимые товары также можно заказать в Совете Австралии по борьбе с диабетом по телефону 1300 342 238 или зайти для этого на сайт www.australiandiabetescouncil.com. Заказанные товары вам доставят почтой бесплатно.

Кто имеет право на регистрацию в NDSS?

Граждане Австралии, у которых врач обнаружил диабет, имеющие действующую австралийскую карту Medicare или регистрационный номер в Департаменте по делам ветеранов.

Если вы приехали в Австралию из страны, с которой заключено двустороннее соглашение о медицинском обслуживании, вы имеете право на оформление временной регистрации в NDSS.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Совет Австралии по борьбе с диабетом по телефону 1300 342 238.



24 Australian Diabetes Council

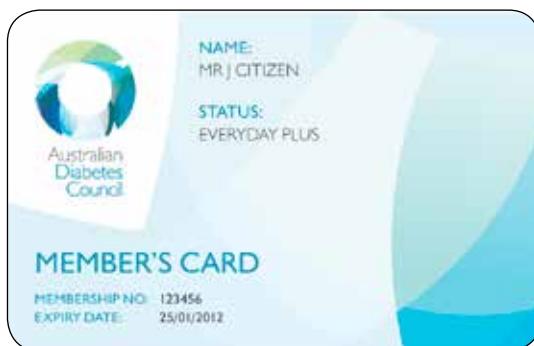
Australian Diabetes Council is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Australian Diabetes Council has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Australian Diabetes Council contact 1300 342 238.



24 Совет Австралии по борьбе с диабетом

Совет Австралии по борьбе с диабетом является некоммерческой неправительственной благотворительной организацией, которая оказывает помощь больным диабетом. Она предоставляет:

- образовательные программы;
- проводит кампании по информированию общественности;
- финансирует изучение лечения диабета и поиск лекарства от него;
- представляет и отстаивает интересы больных диабетом.

У Совета Австралии по борьбе с диабетом также есть сеть подразделений и групп помощи, которые поддерживают и ободряют больных диабетом.

Инструкторы по диабету, диетологи и инструкторы лечебной физкультуры нашей Линии поддержки клиентов окажут индивидуальную практическую помощь людям, страдающим диабетом, и тем, кто за ними ухаживает.

Чтобы ознакомиться со всеми преимуществами участия в Совете Австралии по борьбе с диабетом, позвоните по телефону 1300 342 238.



*a shared
Voice*
FOR DIABETES

For more information call us on
1300 DIABETES
1300 342 238
australiadiabetescouncil.com

Australian
Diabetes
Council



ABN 84 001 363 766 CFN 12458

STREET ADDRESS
26 Arundel Street
Glebe NSW 2037

POSTAL ADDRESS
GPO Box 9824
Sydney NSW 2001

CUSTOMER CARE LINE
1300 DIABETES
1300 342 238

PHONE +61 2 9552 9900
FAX +61 2 9660 3633

© 2012 Australian Diabetes Council. May not be reproduced in whole or in part without prior permission.