**ЗОНЫ управления**

[Место для логотипа агентства]

**при диабете**

| **ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА** | **ВСЕ НОРМАЛЬНО (ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ)*** Уровни гликогемоглобина A1C меньше 7 (или 8 для пожилого возраста или группы высокого риска) или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Сахар крови натощак во многих случаях находится в интервале 80–130 или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Средние значения сахара крови менее 180 или \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Имеется возможность поддерживать уровень повседневной активности
 | **Отлично!*** Симптомы вашей болезни под контролем
* Ваши действия:
	+ Принимайте лекарства в соответствии с предписаниями
	+ Регулярно проверяйте уровень глюкозы в крови
	+ Соблюдайте правила здорового питания
	+ Продолжайте регулярно выполнять физические упражнения
	+ Не пропускайте приемы у врача
 |
| --- | --- | --- |
| **ЖЕЛТАЯ ЗОНА** | **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ****Если к вам относится один из следующих пунктов:*** Среднее значение A1C находится в интервале 7–9
* Сахар крови натощак во многих случаях ниже 200
* Средние значения сахара крови находятся в интервале 150–210
* Отмечаются признаки или симптомы высокого или низкого сахара крови (см. на обороте)
* Иногда затруднительно поддерживать активность на обычном уровне
 | **Действуйте прямо сегодня!*** Возможно, вам понадобится изменить лекарственную терапию
* Ваши действия:
	+ Улучшите привычный режим питания
	+ Увеличьте уровень физической нагрузки
	+ Если изменения в питании или физической нагрузке не помогают:
		- Позвоните **своей патронажной медсестре**

*(номер телефона агентства)** Или же позвоните **своему врачу**

*(номер телефона врача)* |
| **КРАСНАЯ ЗОНА** | **ЭКСТРЕННАЯ СИТУАЦИЯ*** Уровень сахара в крови под 80
* A1C выше 9
* Средние значения сахара крови выше 210
* Сахар крови натощак во многих случаях значительно выше 200 или ниже \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Постоянные затруднения с поддержанием активности на обычном уровне
* Невозможно бодрствовать даже в дневное время
 | **Действуйте ПРЯМО СЕЙЧАС!*** Если уровень сахара в крови находится под 80 съесть сразу. Если уровень не увеличивается позвонить по телефону 9-1-1
* Необходимо, чтобы врач осмотрел вас незамедлительно
* Ваши действия:
* **Сразу же позвоните своему врачу**

*(номер телефона врача)** **Или наберите 911**
 |

**Признаки низкого и высокого сахара крови**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки НИЗКОГО сахара крови*** Дрожь
* Потливость
* Чувство голода
* Тревожность
* Беспокойство
* Спутанность сознания
* Гнев или раздражительность
* Невнятная речь
* Головная боль
 | **Причины НИЗКОГО сахара крови*** Недостаток пищи
* Избыток лекарства
* Физическая активность, превышающая обычную
* Слишком большой перерыв между приемами пищи
* Алкоголь
 | **Как повысить НИЗКИЙ сахар крови*** ½ чашки сока
* ½ чашки сладкой воды
* 1 столовая ложка меда
* 4 пакетика сахара
* 3-4 карамели (без риска асфиксии)
* 3 сладких крекера
* 2 столовые ложки изюма
* 3-4 таблетки глюкозы
* 1 чашка снятого или обезжиренного молока
 |
| **Признаки ВЫСОКОГО сахара крови*** Жажда
* Чувство голода
* Учащенное мочеиспускание
* Усталость
* Тошнота
* Нечеткое зрение
* Головная боль
* Спутанность сознания
 | **Причины ВЫСОКОГО сахара крови*** Избыток пищи
* Недостаточная физическая активность
* Недостаток лекарства
* Стресс
* Заболевание или инфекция
* Травма
* Короткий перерыв между приемами пищи
 | **Как понизить ВЫСОКИЙ сахар крови*** Выполняйте физические упражнения, если только сахар не превышает 240
* Измените рацион питания
* Обратитесь к доктору, чтобы изменить лекарственную терапию
 |

 Источники: [Американская ассоциация диабетологов (ADA)](http://care.diabetesjournals.org/site/misc/2016-Standards-of-Care.pdf), 2016; [ADA](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hyperglycemia.html?loc=lwd-slabnav), 2015; [ADA](http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lwd-slabnav), 2015

*Данный материал подготовлен «Кволити Инсайтс», организацией по улучшению качества, входящей в сеть инновационного качества Medicare, которая ведет общенациональную кампанию «Улучшение качества медицинской помощи на дому» по контракту с Центрами по обслуживанию Medicare и Medicaid (CMS), агентством Министерства здравоохранения и социальных служб США. Изложенные мнения не обязательно отражают политику CMS. Номер публикации: 11SOW-WV-HH-MMD-050216GR*