**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*