

Сахарный диабет и работа по сменам

Автор: Ольга Мартьянова, врач-эндокринолог

В современном, круглосуточно функционирующем мире многие люди работают в самом разном режиме – только по ночам; то днем, то ночью; один день так, в другой раз уже иначе. Соответственно, меняется и режим сна и отдыха, физической активности в разное время суток, приема пищи. А это все значимо влияет на уровень глюкозы крови. Поэтому необходимо по-разному подходить к лечению сахарного диабета в дни отдыха и дни работы.

Если сахарный диабет у вас был выявлен недавно или вы поменяли работу и ее режим, то первое время потребуются чаще измерять уровень глюкозы крови. Самым лучшим вариантом будет, если вы сможете вести в это время подробный дневник самоконтроля. Он поможет оценить, как работа в разное время, в разные смены – ночные и дневные – влияет на ваше состояние. Если вы не сможете разобраться самостоятельно, именно дневник самоконтроля поможет вашему лечащему врачу ввести необходимые коррективы.

Конечно, подход к коррекции лечения в разное время будет отличаться при сахарном диабете 1 и 2 типов.

Сахарный диабет 1 типа

Если вы работаете по нестабильному графику или в вашем рабочем расписании бывают и ночные смены, или очень долгие - более, чем по 12 часов, то лучшим вариантом лечения будет применение инсулина в болюс-базисном режиме (инсулин ультракороткого или короткого действия на прием пищи и для коррекции уровня глюкозы крови и базальный инсулин) или применение инсулиновой помпы. При использовании готовых смесей инсулина (то есть когда в одном картридже уже есть и инсулин короткого, и длительного действия – болюсный и базальный) могут возникнуть определенные сложности при разном времени введения инсулина.

Ночные смены

- Если вы работаете по ночам и работа связана с физической нагрузкой (например, вы работаете официантом, медицинской сестрой или работником производственного цеха), то необходимо уменьшить количество базального инсулина, который вводите вечером, до 30% от суточной дозы инсулина. При каждом приеме пищи более, чем в 1 ХЕ, вводите болюсный инсулин. Лучше, если это будет инсулин ультракороткого действия (НовоРапид, Апидра, Хумалог). Помните, что в ранние утренние часы чувствительность к инсулину меньше, чем вечером, учитывайте коэффициент чувствительности к инсулину в ранние (с 1:00 до 3:00) и поздние (с 4:00) ночные часы.
- Если работа ночью более спокойная, не требующая особых затрат физических сил (к примеру, вы оператор круглосуточного колл – центра, охранник или диспетчер в аэропорту) дозу базального инсулина можно не менять. На каждый прием пищи вводите болюсный инсулин с учетом хлебных единиц, уровня глюкозы крови и коэффициента чувствительности к инсулину. В этой ситуации также лучше

применять инсулин ультракороткого действия на случай, если не будет возможности перекусить.

- При применении готовых смесей инсулина введите инсулин за 15 минут до ужина, но в дозе на 2-4 Ед меньше (в зависимости от уровня глюкозы крови). При употреблении в ночные часы пищи - применяйте дополнительно инсулин ультракороткого действия с учетом хлебных единиц и уровня глюкозы крови.

Дневные и ночные смены

- Если вы работаете то в дневные, то в ночные смены, то и режим введения инсулина будет разным. При работе в дневные смены вводите болюсный инсулин заранее перед приемом пищи, базальный – утром и в 22 часа инсулин средней продолжительности действия и утром или в 22 часа инсулин длительного действия
- При работе в ночную смену пользуйтесь советами, представленными выше
- Когда вы приходите домой и ложитесь спать после ночной смены, проконтролируйте уровень глюкозы крови. При низком значении (ниже 6 ммоль/л), съешьте 1-2 ХЕ «медленных» углеводов – хлеб, несладкие фрукты.

Работа по 12 и более часов

- В этом случае в качестве болюсного инсулина лучше использовать инсулин ультракороткого действия – это уменьшит риск развития гипогликемий. Вводите его за 15 минут до каждого приема пищи с учетом хлебных единиц, уровня глюкозы крови и времени суток.
- Если во время работы слишком мало времени на перекус и нет возможности измерить уровень глюкозы крови до еды, рассчитайте дозу инсулина на хлебные единицы и введите на одну единицу меньше расчетного количества. Хотя это и не совсем правильно, но также поможет избежать гипогликемии.
- Помните, что физическая нагрузка снижает уровень глюкозы крови. Поэтому если ваша работа связана с физической активностью и вы несколько часов подряд работаете без перерыва, может возникнуть гипогликемия. Держите в кармане или где-то поблизости сахар-рафинад, таблетки/гель декстрозы или упаковку фруктового сока, купируйте гипогликемию адекватно и своевременно.
- В качестве базального инсулина лучше использовать инсулин длительного действия - меньше инъекций надо будет делать на работе. В рабочий день снизьте количество базального инсулина до 30% от суточного при активной физической работе.

Работа по графику «сутки через 1-2 дня отдыха»

- В рабочий день в зависимости от того, как вы работаете – ночью или днем – пользуйтесь рекомендациями, указанными выше.
- В день отдыха корректируйте время введения и дозу инсулина в зависимости от вашей физической активности.

Сахарный диабет 2 типа

Лечение сахарного диабета 2 типа может быть разным – только диета, применение самых разных таблеток, снижающих уровень глюкозы крови, комбинация их с инсулином или же только инсулинотерапия. В зависимости от вида применяемых лекарств во время работы в разное время суток, может по-разному изменяться и уровень глюкозы крови.

Ночные смены

- Диета. Контролируйте уровень глюкозы крови! При приеме пищи в ночные часы старайтесь употреблять легкую пищу, содержащую небольшое количество углеводов, если работа спокойная. Если преобладает физическая нагрузка, включайте в рацион крупы, хлеб, фрукты.
- Таблетированные лекарства для снижения глюкозы крови. Если ваши лекарства не вызывают гипогликемий (метформин, группа лекарств, называемая ингибиторы ДПП – 4) принимайте их в обычном режиме, назначенном врачом. Например, метформин по 1000 мг утром и поздно вечером.
- При применении лекарств, способных вызывать гипогликемии (группа производных сульфонилмочевины), помните, что их необходимо принимать только вместе с едой! То есть, если днем вы отдыхали, спали и не ели, то примите их перед ужином (пусть и поздним на работе) и утром или в поздние ночные часы, если собираетесь поесть. Держите под рукой сахар-рафинад, таблетки декстрозы или упаковку фруктового сока/лимонада (какие именно таблетки, снижающие уровень глюкозы в крови, могут вызывать гипогликемии, уточните у своего лечащего врача или в разделе нашего сайта о препаратах для лечения сахарного диабета 2 типа)
- Новая группа препаратов – инкретины, которая вводится инъекционно, не вызывает гипогликемий. В нашей стране к ним относятся препараты Эксенатид (Баета) и Лираглутид (Виктоза). Их необходимо вводить в обычном режиме. Лираглутид – 1 раз в сутки, эксенатид – максимум за 60 минут до еды два раза в сутки.
- Инсулинотерапия. Если вы используете только базальный инсулин - вводите его в обычном режиме. При применении разных видов инсулина ознакомьтесь с рекомендациями для пациентом с сахарным диабетом 1 типа.
- При комбинации инсулина и таблеток, снижающих уровень глюкозы крови воспользуйтесь отдельными рекомендациями для ваших групп препаратов.

Дневные и ночные смены

- Во время дневной смены применяйте ваши лекарства в обычном режиме.
- В ночную – воспользуйтесь советами, представленными выше

Работа по 12 и более часов

- Если вы только соблюдаете диету и принимаете препараты для снижения уровня глюкозы крови, старайтесь регулярно проводить измерения с помощью глюкометра. Не делайте больших перерывов между приемами пищи.
- Таблетированные лекарства для снижения глюкозы крови. Если ваши лекарства не вызывают гипогликемий (метформин, группа лекарств, называемая ингибиторы ДПП – 4) принимайте их в обычном режиме, назначенном врачом. Например, метформин по 1000мг утром и поздно вечером.

- При применении лекарств, вызывающих гипогликемии (группа производных сульфонилмочевины), помните, из необходимо употреблять только вместе с едой в назначенное врачом время. Например, в завтрак и в ужин. При работе более 12 часов и необходимости позднего ужина старайтесь съесть что-то легкое, содержащее белки, жиры и небольшое количество углеводов – например, стакан кефира, несладкие фрукты.
- Какие именно таблетки, снижающие уровень глюкозы в крови, могут вызывать гипогликемии, уточните у своего лечащего врача или в разделе нашего сайта о препаратах для лечения сахарного диабета 2 типа
- Новая группа препаратов – инкретины, которая вводится инъекционно, не вызывает гипогликемий. В нашей стране к ним относятся препараты Эксенатид (Баета) и Лираглутид (Виктоза). Их необходимо вводить в обычном режиме. Лираглутид – 1 раз в сутки, эксенатид – максимум за 60 минут до еды два раза в сутки.
- Инсулинотерапия. Если вы используете только базальный инсулин вводите его в обычном режиме. При применении разных видов инсулина ознакомьтесь с рекомендациями для пациентом с сахарным диабетом 1 типа.
- При комбинации инсулина и таблеток, снижающих уровень глюкозы крови воспользуйтесь отдельными рекомендациями для ваших групп препаратов.

Гибкий график работы потребует от вас большего внимания к себе и уровню глюкозы крови. Но это вовсе не значит, что надо отказываться от любимой профессии. Конечно, во время работы не всегда есть время измерить уровень глюкозы крови, а иногда и поесть. Но всё же - старайтесь прислушиваться к себе, своим ощущениям и находить свободную минутку для себя. Всегда помните про гипогликемии, которые могут застать вас врасплох на работе!

Помните: ни одна самая интересная, хорошо оплачиваемая работа не должна ухудшать состояние вашего драгоценного здоровья.

Источник: <http://rule15s.com/knowledge/sakharnyy-diabet-i-rabota-po-smenam>