

ПАМЯТКА НА ОСНОВЕ КЛИНИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СД2 В ПЕРИОД МЕСЯЦА РАМАДАН

» Что сделать до Рамадана?

Если вы страдаете сахарным диабетом 2-го типа (СД2), необходимо заранее проконсультироваться с лечащим врачом для оценки ситуации и принятия обоснованного решения о соблюдении поста. Целесообразно обратиться к специалисту за 6-8 недель до начала месяца Рамадан.¹

» Почему это важно?

Во время Рамадана функционирование организма меняется.^{1,2}

Сон

Уменьшается продолжительность и ухудшается качество сна, нарушаются циркадные ритмы.

Водно-солевой баланс

Увеличивается риск дегидратации, особенно при физической нагрузке, при нахождении в жарком климате.

Энергетический обмен

Пропуск обеда усиливает голод, что может привести к перееданию во время Ифтар.

Баланс сахара в крови

У пациентов с диабетом возможны **резкие колебания глюкозы**: низкие перед Ифтаром, высокие после него.

Рекомендации для больных СД2, намеревающихся поститься во время Рамадана, строго индивидуальны и формируются врачом **после оценки группы риска**. Для этого используют специальную Шкалу оценки риска соблюдения Рамадана у пациентов с СД2 из 12 пунктов, по результатам ответов пациенту начисляется суммарный балл, на основании которого определяют группу риска.

» Какие группы риска существуют?

Высокий риск > 6 баллов.
Категорически не рекомендуется поститься из-за риска осложнений*

Умеренный риск от 3,5 до 6 баллов.
Рекомендуется воздержаться от поста*

Низкий риск 0 - 3 балла.
Пост возможен*

» Когда необходимо приостановить соблюдение Рамадана?

- » Глюкоза плазмы крови < 70 мг/дл (3,9 ммоль/л); если при измерении уровень 70–90 мг/дл (3,9–5,0 ммоль/л) — перепроверить значение через 1 ч.
- » Глюкоза плазмы крови > 300 мг/дл (16,6 ммоль/л).
- » Есть симптомы гипогликемии (холодный липкий пот, тремор, учащенное сердцебиение, головокружение, заторможенность, судороги, потеря сознания) или острого заболевания.¹

» В какое время суток измерять уровень глюкозы?



» Нужно ли отменять ингибиторы натрий-глюкозного котранспортера 2-го типа (НГЛТ2) в период Рамадана?

Прием ингибиторов НГЛТ2 возможен, но его начинают не менее чем за две недели до поста. Рекомендуется увеличить потребление жидкости в непостные часы, чтобы снизить риск обезвоживания, а также принимать ингибиторы НГЛТ2 во время Ифтар — это особенно важно для пожилых и пациентов, получающих диуретические препараты.^{1,2**}

* Следует проявлять осторожность, прекратить пост при возникновении каких-либо проблем и обратиться к врачу. Решение о соблюдении поста должно приниматься совместно с лечащим врачом. Оценку риска проводят ежегодно до начала Рамадана.
** Не отменяйте и не начинайте прием любых препаратов самостоятельно. Решение о медикаментозной терапии и образе жизни принимаются медицинским специалистом. Информация в памятке не заменяет консультацию врача.
Источники: 1. Diabetes in Ramadan. Practical Guidelines. IDF, DAR, 2021. 2. Эль-Тарави Я., Баймухамбетова Д.В., Горленко К.Л. и др. Особенности ведения пациентов с сахарным диабетом во время месяца Рамадан. Сахарный диабет. 2023;26(1):82-92.