

Г.Е. Смирнова

перелейте отвар в стеклянную емкость и храните в холодильнике. Перед каждым приемом пищи принимайте по одному стакану.

1 ст. ложку **семян льна** смешайте с таким же количеством **цикория** и **женьшеня**. Залейте смесь 1 л кипятка, оставьте до полного остывания. Процедите, перелейте в стеклянную емкость. Принимайте по стакану настоя после каждого приема пищи.

1 ст. ложку шелухи овса залейте стаканом кипятка и варите в течение 15 минут. Выпивайте перед каждым приемом пищи в теплом виде.

Практические советы

Составьте себе расписание на день: когда вы будете принимать лекарства, когда завтракать-обедать и делать уколы, когда идти на прогулку. Крайне важно понимать, что ответственность за свое здоровье полностью несете только вы. Если вам назначен инсулин, надо научиться делать инсулиновые инъекции, измерять сахар и считать хлебные единицы.

Расскажите близким и соседям, чем они смогут вам помочь в случае гипогликемии. Объясните, что при этом состоянии необходимо напоить человека сладким соком или дать ему 3 таблетки глюкозы по 5 г. Затем надо дать ему немного поесть – печенье, бутерброд, яблоко. Если пациент потерял сознание, обязательно вызвать «скорую помощь».

Собираясь выйти из дома, всегда кладите в сумку немного сахара, глюкагон и сок, а если планируете бодрую прогулку – дополнительную упаковку сока или еще что-то сладкое. Не забудьте положить в сумку и глюкометр.

Галина СМИРНОВА,
врач-эндокринолог, диabetолог,
кандидат медицинских наук.
Фото: фотобанк Лори.