

Памятка первой помощи для родственников и близких людей с диабетом

Гипогликемия

Низкий уровень сахара (ниже 3,9 ммоль/л)

Симптомы

Дрожь
Обильное потоотделение
Приступ острого голода
Учащенное сердцебиение
Спутанность сознания, дезориентация
Бледность лица
Нарушения речи и зрения (1)

Что делать?

Если человек с диабетом в сознании: дать съесть 15-20 г простых углеводов (специальные средства для купирования гипо/пакетик фруктового сока/1 ст. л. сахара), проверить глюкозу через 15 минут, повторить прием 15 г углеводов, если сахар не поднимается. (1)

Если человек с диабетом без сознания: не давать воду и еду, повернуть на бок, вызвать скорую

Гипергликемия

Высокий уровень сахара (выше 10,0 ммоль/л)

Симптомы

Повышенная жажда
Частое мочеиспускание
Чрезмерное чувство голода
Усталость и слабость
Затуманенное зрение
Тошнота и рвота (2)

Симптомы гипергликемии могут быть слабо выражены или отсутствовать при небольшом повышении уровня глюкозы. Более заметные проявления симптомов чаще возникают при выраженной или длительной гипергликемии. (3)

Что делать?

Дать воду, проверить кетоны (по возможности), вызвать скорую

Вне зависимости от симптомов, всегда:

1. Сохраняйте спокойствие
2. Оцените состояние человека: если он в сознании, уточняйте его самочувствие
3. Если человек с диабетом использует непрерывный мониторинг глюкозы (НМГ), то проверьте показания и стрелку тенденции. НМГ помогает принять меры до появления симптомов. (4)

1. Гипогликемия: что это такое / Rule15s — Режим доступа: <https://www.rule15s.com/knowledge/gipoglikemiya>. — Дата обращения: 15.05.2026.

2. Майоров А. Ю., Суркова Е. В., Мельникова О. Г. Сахарный диабет 1 типа. Руководство для пациентов / ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 176 с. — URL: https://www.endocrincentr.ru/sites/default/files/all/pdf/biblioteka/saharnyj_diabet_1_tipa_rukovodstvo_dlya_pacientov.pdf — Дата обращения: 15.06.2026.

3. Hyperglycaemia (Hypers) / High Blood Sugar [Электронный ресурс] // Diabetes UK. — URL: <https://www.diabetes.org.uk/about-diabetes/looking-after-diabetes/complications/hypers> — Дата обращения: 15.06.2026.

4. Непрерывный мониторинг глюкозы у пациентов с сахарным диабетом 1 типа / ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России. — URL: https://www.endocrincentr.ru/sites/default/files/all/proektnyj_ofis_pacientov_s_saharnym_diabetom/materialy/strukturirovannye_programmy/det_nepreryvnyj_monitoring_glyukozy_u_pacientov_s_saharnym_diabetom_1_tipa.pdf — Дата обращения: 15.06.2026.