

[с 25 июня по 25 декабря 2016 г.](#)

Рекомендации астропрогноза касаются больных диабетом с компенсированным течением диабета суточным размахом сахаров от 4 до 10 ммоль/л, частотой определения сахара в крови не менее 5 раз в сутки при уровне гликированного гемоглобина HbA1c до 8%. Используя фразу «сахар крови», мы имеем в виду гликемию.

Проблема утреннего сахара в крови с июня по декабрь будет уменьшаться в соответствии с изменением времени восхода солнца с 4 ч.15 мин. до 08 ч. 59 мин. 25 декабря 2016. Доза инсулина длительного действия, делаемого на ночь, будет проявлять себя все более эффективно, что проявится в лучших показателях гликемии при утреннем просыпании.

Чем больше времени проходит от восхода солнца до момента просыпания, тем больше вероятность подъема уровня сахара в крови на этом промежутке. С июля по декабрь острота проблемы высокого утреннего сахара постепенно будет снижаться. Решение проблемы высокого утреннего сахара предлагаем решать сдвигом времени инъекции инсулина длительного действия на максимально позднее время с возможностью увеличения дозы при условии отсутствия гипогликемий и снижение уровня сахара в крови до 4 ммоль/л и ниже в предрассветные часы. Если кому-то приходилось делать дополнительные дозы инсулина в предрассветные часы, то эта необходимость от июля к декабрю постепенно будет уходить.

Доза утреннего инсулина длительного действия при ее наличии в назначениях и будет постепенно снижаться на 0,1 – 0,11% ежедневно. Максимальное количество инсулина на 1 ХЕ необходимо будет вводить от восхода солнца до точки его выхода в зенит. Соответственно рекомендуем сдвинуть потребление большей части углеводов на время, когда солнце идет от зенита к закату, что позволит снизить дозировки инсулина. То есть летом рекомендуем завтракать творогом, салатами, рыбой с 1-2 ХЕ на завтрак, а на

ужин можно позволить себе уже 5-7 ХЕ РДА. В обед будут достаточны 2-4 ХЕ РДА.

Доза инсулина короткого действия на Хлебную Единицу в значительной степени будет зависеть от близости времени обеда к временной точки зенита солнца. Рекомендуем обедать с углеводами после прохождения солнцем зенита. На потребность в инсулине короткого действия на ужин определенное действие будет оказывать лунный цикл.

В дни убывающей луны потребность в инсулине короткого действия на хлебную единицу будет убывать утром на завтрак на 1,5% в день с 20 июня по 03 июля ; с 19 июля по 02 августа; с 18 августа по 31 августа; с 16 сентября по 30 сентября; с 15 октября по 30 октября, с 14 по 28 ноября, с 13 по 28 декабря. В эти же даты потребность в инсулине короткого действия на 1 ХЕ будет увеличивается на 1,5% в сутки с 16:00 до полуночи.

В дни растущей луны потребность в инсулине короткого действия на хлебную единицу будет прирастать утром на завтрак на 1,5% в день с 04 по 18 июля; с 03 по 17 августа; 01 по 15 сентября; с 01 по 14 октября; с 01 по 13 ноября, с 29 ноября по 12 декабря 2016 г. В эти же даты потребность в инсулине короткого действия на 1 ХЕ будет уменьшаться на 1,5% в сутки с 16:00 до полуночи.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ о высоком риске гипогликемий в ночи полнолуния и в 2-3 предшествующих ночи.

У женщин репродуктивного возраста, чья овуляция не приходится на дни полнолуния, происходит резкое увеличение потребности в инсулине короткого действия в течение всех суток на 20-30% за 3-5 дней до начала менструации с резким падением потребности до прежней с началом фазы активного кровотечения.

Данный прогноз не касается беременных, космонавтов, подводников, путешественников, совершающих перемещение более на 2 часовых пояса и более ежемесячно. Перечисленные люди нуждаются в индивидуальном расчете хронобиологического прогноза (Астропрогноза) с возможным назначением дополнительных препаратов хронокорректоров.

Ваши вопросы можете задать на Форуме сайта: www.diabetes-ru.org или лично ученику Х. Каналеса врачу - диабетологу Богомолу М.В. во время бесплатных видео конференций.

Анализ дневников самоконтроля можно получить по ссылке:

<http://www.diabetes-ru.org/ru/component/content/article/individualnoe-obuchenie/individualnoe-obuchenie>

или по телефону +7 920 567 00 55.

Когда пить антигипертензивные таблетки при сахарном диабете? Следует ли снижать давление до нормы при диабете?

(Текст для врачей). Хронобиологические аспекты диабета и гипертензии изучены подробно. Общеизвестно, что «гипертоники» умирают на рассвете, когда наблюдается максимальное повышение артериального давления. Наиболее трудно нормализовать и утренние значения глюкозы в крови, в часы, когда в крови наблюдаются максимальные значения контринсулярных гормонов. В книге Хорхе Каналеса «Виртуозная инсулинотерапия» описаны семь различных ситуаций и причин повышения утреннего сахара в крови, способы борьбы с этими ситуациями. Через несколько лет наличия диабета при начале поражения почек начинает повышаться артериальное давление, требующее медикаментозного лечения.

[Подробнее...](#)

Как правильно спать, чтобы обязательно проснуться.

