



# ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

## Информация и поддержка в лечении



## СОДЕРЖАНИЕ

ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА - ЗАБОЛЕВАНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.....	3
ЦЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА .....	6
ПОВЛИЯЙТЕ НА УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ .....	10
ЦЕЛЬ – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....	19
МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.....	22
ИСТОЧНИКИ.....	24



**ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА** **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА**  
**ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ** **СЕРДЕЧНАЯ**  
**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** **МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ**  
**НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

**[www.orionsydän.fi](http://www.orionsydän.fi) – Комплексный информационный пакет по вопросам кардиологии**

На сайте [www.orionsydän.fi](http://www.orionsydän.fi) вы найдете самую разнообразную информацию о диабете, а также полезные советы по изменению образа жизни и лечению. Вы также найдете тесты и печатные материалы, которые помогут вам в самолечении.

# ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА - ЗАБОЛЕВАНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

**В Финляндии количество людей, страдающих диабетом 2-го типа, по оценкам составляет почти 500000. Каждый пятый, страдающий диабетом, не знает о своем заболевании. Болезнь имеет сильную наследственную предрасположенность, и гестационный диабет значительно повышает риск развития диабета 2-го типа в будущем. Хотя чаще всего заболевание проявляется после 35 лет, оно все чаще развивается у более молодых людей. Основными факторами риска развития диабета 2-го типа являются избыточный вес, повышенное артериальное давление и нарушение жирового обмена, известное как метаболический синдром.**

Уровень глюкозы в крови у больного диабетом 2-го типа повышен в течение долгого времени, что создает проблемы в различных частях организма. Если диабет не лечить, он может вызвать сопутствующие заболевания и сократить срок жизни.

Ослабление способности клеток реагировать на инсулин говорит об инсулинорезистентности. Помимо наследственности развитию инсулинорезистентности способствуют ожирение средней части тела, накопление жира вокруг внутренних органов, особенно около печени, жирная и сладкая пища и недостаток движения.

В некоторых случаях при диабете 2-го типа также может наблюдаться недостаток инсулина. В таких ситуациях поджелудочная железа либо вообще не вырабатывает жизненно важный гормон инсулин, либо вырабатывает его в недостаточном количестве, из-за чего получаемая глюкоза из пищи не поступает из крови в клетки организма. Это приводит к повышению уровня сахара в крови. Такой формой заболевания является, например, LADA (латентный аутоиммунный диабет у взрослых), который на ранних стадиях напоминает диабет 2-го типа.

Несмотря на наследственность, на инсулинорезистентность и развитие диабета 2-го типа можно существенно повлиять при помощи здорового образа жизни.

## 500 000

финнов



# ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ВЫЗВАННЫЕ ДИАБЕТОМ

Инсулин и сахар – необходимые для жизни вещества, но их дисбаланс может вызвать проблемы в различных частях организма.

## Усталость и сопротивляемость организма

Когда ткани не в состоянии использовать сахар в качестве топлива, следствием является утомляемость. Также ослабляется способность организма защищаться от возбудителей заболеваний.



## Депрессия

Диабет 2-го типа предрасполагает к депрессии. Есть также указания на то, что симптомы депрессии, стресс и плохое качество сна могут повлиять на инсулинорезистентность и развитие диабета 2-го типа.



## Нервная система

Сопутствующие диабету заболевания развиваются постепенно с годами. В результате может быть повреждена нервная система, что вызывает боли, нарушения эрекции и ослабление тактильных ощущений, зрения и деятельности почек. Поражения нервов могут также вызвать заболевания памяти, а в худшем случае привести к ампутации конечности.



## Жажда и учащенное мочеиспускание

Повышенный уровень глюкозы в крови приводит к выделению сахара в мочу. При этом увеличивается количество мочи и частота мочеиспускания. В результате организм теряет жидкость и возможно также энергию. Последствием может быть чувство жажды и потеря веса.



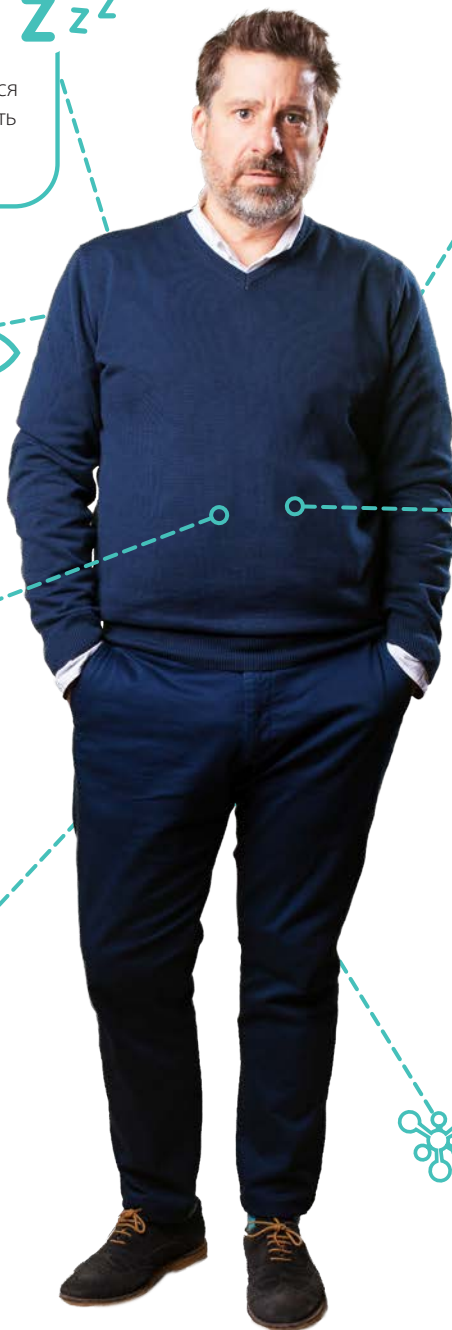
## Атеросклероз

У больных диабетом 2-го типа артерии сужаются легче, чем у других людей, поскольку повышается количество определенных факторов свертывания крови, и тромбоциты легче прикрепляются к стенкам артерий. Также организм не в состоянии растворять сгустки, как обычно. Это приводит к повышению риска инфаркта и инсульта.



## Уровень липидов в крови и повышенное кровяное давление

На момент постановки диагноза диабета 2-го типа у пациента часто уже повышено кровяное давление и/или нарушен жировой обмен. У диабетиков явно повышен риск атеросклероза, поэтому снижение содержания жира в крови и кровяного давления является существенной частью лечения.



# У 80% БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА ИМЕЕТСЯ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Метаболический синдром (МС) – это многогранное нарушение обмена веществ, при котором у человека накапливаются различные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Их накопление повышает риск развития диабета 2-го типа.

Помимо наследственных факторов на возникновение синдрома влияют образ жизни и избыточный вес (в особенности ожирение средней части тела). Важную роль в накоплении составляющих метаболического синдрома играет инсулинорезистентность, связанная со стрессом и ожирением. Тем не менее его развитие можно предотвратить, следя за весом.



## КРИТЕРИИ МС

У Вас может быть метаболический синдром, если у Вас присутствуют как минимум три из следующих факторов:

- Ожирение средней части тела** (окружность талии)



**> 100 см**  
(мужчины)



**> 90 см**  
(женщины)

- Повышенное содержание триглицеридов** ИЛИ направленное на него медикаментозное лечение

**≥ 1,7 ммоль/л**

- Низкое содержание HDL-холестерина** ИЛИ направленное на него медикаментозное лечение



**< 1,0 ммоль/л**  
(мужчины)



**< 1,3 ммоль/л**  
(женщины)

- Повышенное кровяное давление** ИЛИ направленное на него медикаментозное лечение

**≥ 130/≥ 85 мм рт. ст.**

- Нарушение глюкозообмена** ИЛИ направленное на него медикаментозное лечение

**≥ 5,6 ммоль/л**

# ЦЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА

**Диабет – хроническое заболевание, но при правильном лечении с ним можно жить бессимптомно и благополучно. Недостаточное лечение может сократить продолжительность жизни.**

Важные цели лечения диабета 2-го типа – это как раз бессимптомность и хорошее качество жизни. С помощью хорошего лечения предотвращают вызываемые диабетом сопутствующие и сердечно-сосудистые заболевания.

## ЦЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ДЛЯ КАЖДОГО ПАЦИЕНТА ИНДИВИДУАЛЬНО, НО ЛЕЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТАКЖЕ ОБЩИЕ ЦЕЛИ:

- При самостоятельном измерении показатель глюкозы на голодный желудок < 6–7 ммоль/л, через два часа после еды < 8-10 ммоль/л
- HbA1c, при медикаментозном лечении < 48–53 ммоль/моль (6,5–7,0 %) в зависимости от препарата и продолжительности заболевания
- LDL-холестерин (т.н. плохой холестерин)
  - < 2,6 ммоль/л - у пациентов с умеренным риском
  - < 1,8 ммоль/л - у пациентов с высоким риском
  - < 1,4 ммоль/л - у пациентов с особенно высоким риском
- Минимальная цель лечения кровяного давления, измеренного на приеме, < 140/80 мм рт. ст. (в домашних условиях < 135/80 мм рт. ст.).
- Регулярная физическая активность – важная часть лечения
- Контроль веса (Снижение веса уже на 5 % положительно влияет на уровень глюкозы в крови. Снижение веса на 15 % может облегчить симптомы заболевания или даже полностью убрать их.)
- Отказ от курения
- Умеренное употребление алкоголя

Ваши собственные цели намечаются вместе с Вашим лечащим врачом и медсестрой.

## Контроль уровня глюкозы в крови

**Обычное целевое значение утром и перед едой: < 6–7 ммоль/л. Целевое значение после еды: < 8–10 ммоль/л. Целевое значение HbA1c: обычно < 48–53 ммоль/моль (< 6,5–7,0 %).**

После постановки диагноза диабета уровень глюкозы в крови стоит измерять самостоятельно. Таким образом можно проследить, как на него влияют питание, физическая активность, снижение веса и медикаментозное лечение. На начальной стадии измерения необходимы, так как колебания глюкозы в крови не ощущаются.

*Результаты измерений записываются в отдельный дневник или переносятся из памяти измеряющего устройства на компьютер, мобильное устройство или сервер.*

При лечении диабета таблетками обычно достаточно измерять уровень глюкозы 1-3 дня в неделю. Но и при этом стоит проводить т.н. парные измерения, т.е. измерять уровень глюкозы в крови перед завтраком и основным приемом пищи, а также через 2 часа после этих приемов пищи. Перед приходом на прием рекомендуется проводить интенсивный мониторинг в течение трех дней, т.е. измерять уровень глюкозы в крови чаще, чем обычно.

Самостоятельные измерения не дают дополнительной пользы, если диабет диагностирован более года назад, показатели HbA1c соответствуют целевым значениям и не используются препараты, вызывающие гипогликемию. Необходимость самоконтроля может быть пересмотрена при изменении жизненной ситуации или лечения.

Сахар, связывающийся с эритроцитами, известный как **гликированный гемоглобин (HbA1c)**, отражает долгосрочный уровень сахара в крови. Этот показатель проверяется в лаборатории каждые 6–12 месяцев или при помощи экспресс-теста на приеме.

Для пациента с хорошим контролем заболевания или на начальной стадии диабета может быть достаточно контроля раз в 6–12 месяцев. В других случаях частота визитов для контроля состояния определяется индивидуально.

## Измерение кровяного давления

**Минимальная цель лечения кровяного давления, измеренного на приеме, составляет < 140/80 мм рт. ст. Дома < 135/80 мм рт. ст.**

Полезно приобрести собственный тонометр. Обычно к приборам прилагаются понятные инструкции.

Поскольку кровяное давление может колебаться у одного и того же человека при разных измерениях, его измеряют дважды подряд с интервалом в несколько минут в течение четырех разных дней. Из этих измерений рассчитывается среднее значение.

В долгосрочном наблюдении двойное измерение проводят, например, раз в неделю или несколько раз в месяц, записывая результаты в дневник, карточку для измерения давления или на компьютер. Эффективное снижение повышенного артериального давления значительно снижает риск развития артериальных и микрососудистых заболеваний.



## Жировой обмен у диабетика

При диабете 2-го типа уровень триглицерида (Trigly) в крови обычно слишком высок, а уровень "хорошего" холестерина HDL (HDL-ko) слишком низок. Причиной этого является прежде всего инсулинорезистентность. Общий холестерин (Ko) и LDL-холестерин (LDL-ko) часто находятся почти на нормальном уровне.

### ЦЕЛЕВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

#### Общий холестерин (Ko)

**< 5 ммоль/л**

#### LDL-холестерин

**< 2,6 ммоль/л** (диабетики с продолжительностью заболевания менее 10 лет)

**< 1,8 ммоль/л** (диабетики с продолжительностью заболевания более 10 лет и при наличии одного фактора риска)

**< 1,4 ммоль/л** (диабетики с повреждением органов или другими значительными факторами риска)

#### Содержание триглицерида (Trigly)

**< 1,7 ммоль/л**

#### HDL-холестерин



**>1,0 ммоль/л**  
(мужчины)



**>1,2 ммоль/л**  
(женщины)

LDL = Low Density Lipoprotein (липопротеин низкой плотности), HDL = High Density Lipoprotein (липопротеин высокой плотности)



## Визиты к врачу и наблюдаемые показатели

В зависимости от сбалансированности лечения диабета на прием к врачу или медсестре приходят как минимум два раза в год. При этом проверяют показатели глюкозы в крови и возможные изменения в нем. На приеме обсуждается, в частности, жизненная ситуация, уровень энергии, питание, физическая активность, контроль веса, а при необходимости также курение и употребление алкоголя. Кроме того, оценивается состояние сердца, осматриваются ноги, а при необходимости проверяются места инъекций и техника введения инсулина.

*Цель визитов к врачу — оценить достижение совместно установленных целей лечения, эффективность терапии и необходимость её усиления, а также обсудить общее самочувствие и уровень энергии.*

Ежегодно проводятся различные лабораторные анализы, такие как показатели функции печени, уровень креатинина в крови и анализ мочи на альбумин, отражающие функцию почек, а также уровень липидов в крови. Кроме того, измеряется артериальное давление. Перед ежегодным визитом также проводится электрокардиограмма (ЭКГ). При необходимости берутся анализы крови для оценки функции щитовидной железы, уровня мочевины, а также содержания витаминов B12 и D.

Раз в год следует также посещать стоматолога, поскольку воспаления ротовой полости повышают уровень глюкозы в крови и могут способствовать изменениям в артериях.

В зависимости от ситуации делаются снимки глазного дна или проводится обследование у офтальмолога обычно раз в 1-3 года.



# ПОВЛИЯЙТЕ НА УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

С помощью здорового образа жизни Вы можете заметно уменьшить вредное воздействие диабета на организм. Лечение диабета 2-го типа начинают с правильного питания и физической активности, и при необходимости назначают медикаментозное лечение.

Потребность в медикаментозном лечении можно снизить и даже устранить с помощью более здорового образа жизни. Вместе с тем снизится и риск сопутствующих заболеваний. Начните самостоятельное лечение с будничных вещей, на которые сами можете повлиять: переходите на более здоровое и умеренное питание, больше двигайтесь и бросайте курить.

*Чем раньше диагностируют диабет 2-го типа и начинают менять образ жизни, тем больше вероятность бессимптомного протекания заболевания.*



## Физическая активность придаст Вам больше энергии и сил

Регулярные упражнения оказывают разнообразное положительное воздействие на диабет 2-го типа. Физкультура благоприятно влияет на инсулинорезистентность, кровяное давление, жировой обмен и глюкозообмен. Улучшается настроение, укрепляются мышцы, сохраняется или повышается работоспособность. Кроме того, физкультура способствует похудению и регуляции веса. Одной из главных причин увеличения избыточного веса является снижение физической активности. Поэтому следует уделять особое внимание привычкам в отношении физической активности особенно у детей и молодежи.

*Для диабетиков подходят те же общие рекомендации по физической активности, что и для остальных людей. Сидячую работу следует прерывать каждые полчаса легкой физической активностью на несколько минут.*

Рекомендация по физической активности для взрослых включает **2 часа 30 минут** умеренной активности или **1 час 15 минут** интенсивной активности в неделю. Активность считается умеренной, если вы можете говорить, несмотря на учащенное дыхание, и интенсивной, если говорить сложно из-за одышки. Еженедельная норма активности может быть достигнута даже за счет нескольких минут упражнений за раз — главное, чтобы Вы двигались. Даже ежедневные 30-минутные упражнения на выносливость с умеренной нагрузкой могут предотвратить возникновение заболевания.

Выбирайте вид активности, который Вам нравится, и дополняйте его повседневной активностью. Поход в магазин пешком, уборка снега или подъем по лестнице - хорошие способы управления диабетом в повседневной жизни.



Рекомендации по физической активности для детей и молодежи призывают заниматься умеренной и интенсивной физической активностью не менее одного часа в день. Выносливость, мышцы и кости следует развивать разнообразными упражнениями как минимум три раза в неделю. Радость от движения помогает формировать устойчивые привычки и находить интересные занятия. Эти активности полезно дополнять повседневной физической активностью.



Для помощи в занятиях физической активностью можно использовать шагомер и пульсометр. Не забывайте также о достаточной разминке и растяжке, поддержании подвижности суставов и расслаблении. Вы можете получить помощь в начале занятий спортом, обратившись за консультацией по физической активности в Вашем городе или присоединившись к различным спортивным группам.

*Рекомендации по физической активности как для взрослых, так и для детей и молодежи, можно найти на сайте [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi).*



## Здоровое питание

**Рекомендуемый диабетикам рацион обычно соответствует рекомендациям по здоровому питанию для всего населения. Целью является питание, которое благоприятно влияет как на уровень глюкозы в крови, так и на контроль веса, одновременно снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.**

Особое внимание следует обратить на количество и качество принимаемой пищи, а также на режим питания. Для большинства людей оптимально принимать пищу 3-5 раз в день. Воздержание в течение дня может легко привести к перееданию вечером.

Цель состоит в том, чтобы количество пищи и энергия соответствовали расходу, или чтобы во время похудения потреблять меньше пищи и энергии, чем тратить.

*В быту можно использовать условную модель тарелки: тарелку наполняют наполовину овощами, примерно на четверть качественными углеводами и еще на четверть белковой пищей.*

Тарелку дополняют продуктами из цельного зерна и обезжиренными молочными продуктами. Ежедневно следует потреблять по меньшей мере полкилограмма разноцветных овощей, что соответствует шести пригоршням. Из овощей человек получает клетчатку, витамины и прочие полезные питательные вещества. Овощи снижают энергетическую плотность пищи, т.е. овощами наедаешься, потребляя меньше калорий. Клетчатка является важной частью рациона диабетика, так как рекомендуемое количество потребляемой клетчатки для людей с диабетом выше, чем для других, и составляет 35 г в день. В связи с риском остеопороза или повышенной склонностью к переломам, связанными с диабетом, следует также заботиться о достаточном потреблении кальция и витамина D в соответствии с рекомендациями для населения.

**25%**  
Углеводов

**25%**  
Белков



**50%**  
Овощей

## УГЛЕВОДЫ

Потребление богатых клетчаткой углеводов поддерживает уровень глюкозы в крови на стабильном уровне, придает чувство сытости, благоприятно воздействует на показатели содержания жира и может улучшить чувствительность к инсулину.

Хорошими источниками углеводов являются овощи, корнеплоды, хлеб из цельного зерна и прочие изделия из зерновых, цельный рис, ягоды и фрукты. Следует избегать углеводы, которые быстро повышают уровень глюкозы в крови, такие как сахар, сладкие напитки, белые мучные изделия и батончики. Сладкие напитки в оздоровительных целях лучше заменить напитками с искусственными подсластителями.

## БЕЛКИ

Хорошими источниками белка являются нежирные молочные продукты, рыба, бобовые, орехи и семена. Соблюдение растительной диеты с добавлением молочных продуктов и рыбы (например, средиземноморской или северной диеты) или вегетарианской диеты может улучшить контроль диабета 2-го типа. Белки могут составлять 23–32 % от общего потребления энергии у диабетика, стремящегося контролировать вес.

## ЖИРЫ

Выбирайте по возможности мягкие жиры. Твердый жир Вы легко получите в качестве «скрытого жира», например, с мясом или жирной выпечкой.

Умеренное употребление мягких (ненасыщенных) жиров оказывает благоприятное воздействие на инсулинорезистентность и кровяное давление. К мягким жирам относятся растительные масла, рыбные жиры, а также большая часть спредов и маргаринов, которые легко размазываются, даже когда их только достали из холодильника. Твердые (насыщенные) жиры – это кокосовый, говяжий, молочный и масляный жир. Уменьшение их потребления снижает уровень холестерина.

## СОЛЬ И АЛКОГОЛЬ

Уменьшение потребления соли способствует поддержанию здоровья сердца и кровеносных сосудов, а также снижению кровяного давления. К малосоленой пище со временем привыкаешь. Алкоголь следует потреблять лишь в умеренных количествах, поскольку он дает «пустые» калории и может повысить кровяное давление.



**Знак сердца на упаковке означает, что Вы выбираете продукт, улучшающий здоровье сердца и способствующий лечению диабета.**

**По информации на упаковке можно также выяснить содержание различных питательных веществ.**

## Контроль веса

Избыточный вес является основным фактором риска развития диабета 2-го типа, поэтому контроль веса играет ключевую роль в лечении и профилактике этого заболевания. Остановка набора веса и похудение эффективно корректируют нарушенный обмен веществ. Потеря веса даже на 5–10 % значительно снижает риск развития диабета у людей с повышенным уровнем глюкозы в крови. Сбросив вес на 15 %, можно облегчить симптомы заболевания или даже полностью избавиться от них.

*У диабетиков с излишним весом снижение веса всего лишь на 5% уменьшает уровень жира в печени и глюкозы в крови.*

Кроме того, потеря веса снижает кровяное давление, корректирует нарушения липидного обмена и снижает необходимость в противодиабетических препаратах у людей с избыточным весом, страдающих диабетом 2-го типа. Снижение веса может привести к ремиссии диабета 2-го типа, то есть к исчезновению симптомов, поэтому поддержка изменений в образе жизни и контроль веса должны быть основой лечения диабета 2-го типа. При отсутствии заметного избыточного веса контроль веса может означать поддержание веса на прежнем уровне. Физическая нагрузка уменьшает количество жира, накапливающегося вокруг внутренних органов, улучшает баланс глюкозы и снижает уровень триглицеридов в крови у людей с диабетом 2-ого типа, даже если вес при этом не упадет.

Хирургическое лечение ожирения может рассматриваться, если несмотря на серьезные попытки похудеть BMI (индекс массы тела) выше 35, и цели регуляции уровня глюкозы в крови не достигаются.

Регулярный контроль веса и своевременное реагирование на непреднамеренную потерю веса крайне важны. Недостаточное питание, в большей мере распространенное у пожилых людей, может значительно ухудшить их функциональные способности.

### Формула расчета индекса массы тела (BMI):

$$\text{BMI} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ В КВАДРАТЕ (м x м)}}$$

### Целевые значения окружности талии:



< 100 см  
(мужчины)



< 90 см  
(женщины)

## Важность душевного благополучия

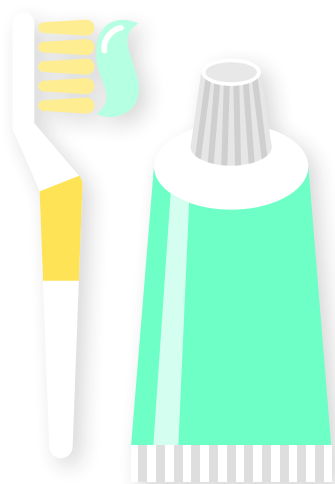
Подавленность, изменения веса, усталость и разбитость могут быть признаками высокого уровня глюкозы в крови, а также и депрессии. Даже легкая депрессия может повлиять на самостоятельное лечение диабета и его результаты.

Радости и печали – часть жизни, но если человек подавлен пару недель подряд, хотя глюкозный баланс в порядке, стоит обсудить данный вопрос с медсестрой или врачом.



## Не курите

Курение может вызвать дополнительные повреждения почек, нервов и сосудов глазного дна. Оно увеличивает опасность ампутации нижней конечности в два раза. Спросите в Вашем медучреждении о группе для бросающих курить. Врач может назначить лекарственное средство от курения, также можно воспользоваться никотиносодержащими средствами, чтобы облегчить процесс отказа от сигарет.



## Диабет и здоровье рта

**Здоровый рацион и хорошая ежедневная чистка зубов эффективно предотвращают воспаления ротовой полости.**

Диабет предрасполагает как к обычному гингивиту, так и к более опасному пародонтиту (заболеванию окружающих зубы тканей). Пародонтит и диабет могут взаимно стимулировать прогрессирование друг друга, поскольку оба они поддерживают в организме постоянное небольшое воспаление.

Если уровень глюкозы в крови постоянно повышен, следует проверить состояние ротовой полости. Гингивит и пародонтит часто развиваются незаметно. Важно по меньшей мере раз в год посещать стоматолога и гигиениста полости рта. Стоматолог порекомендует Вам подходящий режим проверок.

A photograph of a woman's legs and feet. She is wearing a white, textured, short-sleeved top. Her legs are bare, and she is applying a white cream or lotion to her lower legs and feet. Her hands are visible, gently massaging the product into her skin. The background is a blurred indoor setting with a black metal shelf holding various items, including a potted plant and some containers.

### Ухаживайте за ногами

Диабет может привести к ослаблению чувствительности ног, и из-за этого ноги легче подвергаются повреждениям и воспалениям. Хороший глюкозный баланс – лучшая помощь ногам, поскольку слишком высокий уровень глюкозы в крови вызывает не только повреждение нервов, но и предрасположенность к воспалениям.

*Тщательный уход за ногами особенно важен для диабетиков.*



## Азбука ухода за ногами

**1.** Мойте и проверяйте ноги и промежутки между пальцами ежедневно. Тщательно вытирайте кожу и смазывайте ее при необходимости кремом. Между пальцами крем наносить не надо.

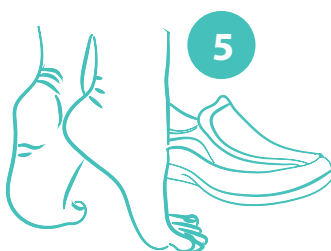


**2.** Стригите ногти прямо по форме головки пальца, не убирая углы.

**3.** Тщательно ухаживайте за возможными маленькими трещинами, потертостями и уплотнениями кожи, чтобы они не превратились в более тяжелые повреждения ног.



**4.** Обувь должна быть достаточно просторной, чтобы не вызывать натирания или появления мозолей.



**5.** Носите новую обувь сначала недолго, чтобы нога к ней привыкла.

**6.** В общественных моечных помещениях пользуйтесь шлепками ввиду опасности воспаления.



## Обратитесь к медсестре...

- если заметите на ноге отек или покраснение
- если при ходьбе чувствуете боль
- если на ноге появилась открытая рана
- если самостоятельное лечение в течение двух-трех дней не помогает.

## Диабет 2-го типа и путешествия

### Больные диабетом не должны лишать себя путешествий и впечатлений.

Во время поездок по стране, а особенно при выезде за рубеж, питание, физическая активность и режим дня могут отличаться от привычных. При этом особенно важно следить за уровнем глюкозы в крови.



## ✓ Памятка путешественника

### ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

- Возьмите с собой действующие рецепты и при необходимости попросите выписанную врачом англоязычную справку о Вашем заболевании и его лечении.
- Спросите у медсестры или врача рекомендации на случай желудочно-кишечных заболеваний и применения лекарств при возможной сильной туристической диарее.

### ПРИ СБОРАХ

- Упакуйте в ручную кладь глюкометр со всеми принадлежностями и все необходимые Вам лекарства в оригинальной упаковке.
- Возьмите с собой в поездку разношенную и удобную обувь. Новая обувь может натереть Вам ноги, что может привести к воспалению.
- Возьмите с собой опознавательный знак диабета и карту «Я диабетик».

### ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯЕТЕ ИНСУЛИН

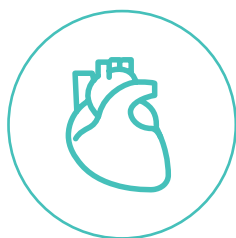
- Во время поездки уровень глюкозы в крови может быть немного выше обычного.
- Держите при себе таблетки глюкозы или пакетик сока с сахаром для быстрого повышения уровня сахара в крови.
- Сообщите Вашим попутчикам о Вашем заболевании. Расскажите им, что симптомы слишком низкого уровня глюкозы в крови могут напоминать состояние опьянения. Скажите, что при необходимости Вам нужно дать пищу и/или напиток с большим содержанием сахара.
- Упаковки для инсулина, поставляемые Союзом Диабета и аптеками, позволяют хранить инсулин при различных температурах.
- Перед поездкой стоит поговорить с медсестрой или врачом о возможных изменениях в дозировке.

# ЦЕЛЬ – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Диабет – пожизненное заболевание, повышающее риск других серьезных заболеваний. Диабет следует тщательно лечить и придерживаться назначенного плана лечения, согласованного с врачом и медсестрой.

## Диабет влияет на весь организм

У большинства больных диабетом 2-го типа имеется метаболический синдром и слишком высокое кровяное давление, а также нарушение обмена жиров в крови. Эффективное лечение повышенного кровяного давления и холестерина снижает не только риск развития ишемической болезни сердца, но и риск инсульта, а также изменений в почках и сетчатке глаза.



### Сердечно-сосудистые заболевания

У больного диабетом 2-го типа артерии сужаются легче, чем обычно. Диабет в несколько раз повышает риск ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и нарушения кровообращения в ногах и в мозгу. На ежегодном приеме Вас спросят, как Вы переносите нагрузку, сделают ЭКГ и при необходимости направят Вас на тест на нагрузку и на обследование к кардиологу.



### Повреждение почек или диабетическая нефропатия

Фильтрующие кровь и устранивающие шлаки мальпигиевы тельца повреждаются от слишком высокого уровня глюкозы в крови и кровяного давления. Функцию почек проверяют с помощью ежегодных анализов крови и мочи. Небольшое количество выделяемого с мочой белка (микроальбуминурия) является ранним признаком перегрузки почек. При поддержании уровня глюкозы в крови и кровяного давления на должном уровне процесс является обратимым. Со временем могут возникнуть более устойчивые изменения. Наряду с выделением белка ослабляется фильтрующая способность мальпигиевых телец и может развиваться почечная недостаточность. При необходимости диабетика направляют на обследование к урологу.



### **Повреждение нервов или диабетическая невропатия**

Нагрузка на нервы из-за высокого уровня глюкозы в крови чувствуется обычно сначала в ногах. Онемение ног, покалывание или повышенная чувствительность в ступнях, мышечные судороги и беспокойные ноги могут указывать на слишком высокий уровень глюкозы в крови. Коррекция уровня сахара может облегчить проблему, но в долгосрочной перспективе могут возникнуть более стойкие изменения, и чувствительность ног может снизиться, что увеличивает риск появления язв на ногах.

*Чувствительность и кровообращение в ногах проверяются ежегодно на приеме, и определяется уровень риска для ног. При необходимости пациента направляют на обследование и лечение к подологу.*

Высокий уровень глюкозы в вегетативной нервной системе может вызвать повышенную потливость и головокружение, замедлить деятельность кишечника и повлиять на развитие нарушения эрекции.



### **Повреждение сетчатки глаза или диабетическая ретинопатия**

Микрососуды сетчатки глаза страдают от повышенного уровня сахара и артериального давления. На снимках глазного дна могут быть видны точечные кровоизлияния и жировые отложения. При более серьезном повреждении наблюдаются закупорки капилляров. Это заболевание может привести к стойкому ухудшению зрения.

Снимок глазного дна проводится в зависимости от ситуации раз в 1–3 года. Если на снимках обнаруживаются более серьезные изменения, наряду с хорошим контролем уровня сахара и артериального давления офтальмолог может назначить инъекции лекарств или лазерное лечение.

## Помощь в мониторинге лечения

Активное и целенаправленное лечение оправдано, так как даже небольшие шаги в поддержании здорового образа жизни дают результаты.

Успешное лечение диабета 2-го типа основывается на самоконтроле и самостоятельном мониторинге состояния. Следите за своим самочувствием и при необходимости обращайтесь за советом и инструкциями к своей медсестре или врачу.

*Хорошее лечение является инвестицией в будущее.*

Вы можете воспользоваться различными подсобными средствами для мониторинга лечения, например, разработанным для больных диабетом 2-го типа дневником, который Вы можете попросить у своей медсестры. Также Вам может понадобиться собственный глюкометр и тонометр для измерения артериального давления. Сенсоры для непрерывного мониторинга глюкозы также стали более распространенными. Обсудите эти вопросы с медсестрой и врачом, и они помогут Вам в случае необходимости.

### **Хорошие источники информации по образу жизни и лечению диабета (на финском языке):**

[www.orionsydan.fi](http://www.orionsydan.fi), [www.itsehoitoapteekki.fi](http://www.itsehoitoapteekki.fi), [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi), [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi),  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), [www.terveyskyla.fi](http://www.terveyskyla.fi)



Orion on suomalainen avainlippuyhtiö.

orion



# МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Вовремя начатое медикаментозное лечение у больных диабетом 2-го типа предотвращает повреждения организма, вызываемые высоким уровнем глюкозы в крови. Здоровый образ жизни всегда является основой лечения диабета 2-го типа вне зависимости от медикаментозного лечения. Врач выбирает препарат в зависимости от Вашего состояния. В лечении диабета 2-го типа часто используют более одного препарата для достижения наилучшего результата. Вы можете сами повлиять на успех Вашего медикаментозного лечения, принимая назначенные Вам препараты регулярно согласно инструкциям.

**Метформин** уменьшает выработку сахара в печени и улучшает действенность собственного инсулина организма. Его рекомендуется использовать в качестве первого препарата для лечения диабета 2-го типа и начинать как можно раньше, уже на этапе постановки диагноза. Метформин эффективно снижает уровень сахара в крови, при этом риск гипогликемии очень низок, он способствует контролю веса, является доступным по цене и имеет долгую историю применения. Метформин можно использовать совместно с другими препаратами от диабета. Препарат лучше принимать после еды для уменьшения возможных симптомов желудочно-кишечного тракта. Метформин относится к группе препаратов, называемых бигуанидами.



линии, если метформин противопоказан. Эти препараты можно применять вместе с другими лекарствами, снижающими уровень сахара в крови.

**Агонисты рецепторов ГПП-1**, производные ГПП-1, увеличивают выделение инсулина в поджелудочной железе, когда уровень глюкозы в крови повышен, и уменьшают выделение в поджелудочной железе глюкагона, повышающего уровень глюкозы в крови. Они также замедляют опорожнение желудка и придают чувство сытости, что часто приводит к снижению веса. Снижение веса благоприятно сказывается на лечении диабета. Большинство препаратов ГПП-1 вводятся подкожно. Семаглутид также доступен в форме таблеток. Производные ГПП-1 могут использоваться в качестве терапии первой линии, если метформин противопоказан.



**Ингибиторы SGLT2, глифлозины**, усиливают выделение сахара с мочой, вследствие чего уровень глюкозы в крови и вес несколько снижаются. Глифлозины особенно подходят для пациентов с диабетом, страдающих сердечной недостаточностью, атеросклеротическим заболеванием артерий или хронической болезнью почек. Глифлозины также могут использоваться в качестве терапии первой

**Глиптины, ингибиторы DPP-4**, увеличивают количество выделяемого кишечником гормона GLP1 и посредством этого выработку инсулина в поджелудочной железе при повышенном уровне глюкозы в крови. Глиптины часто используют наряду с метформином или иным снижающим уровень глюкозы в крови препаратом для усиления снижения уровня глюкозы в крови.

**Глитазоны, или инсулиносенситайзеры,** повышают чувствительность организма к инсулину, в частности, снижая количество жира в печени. Препарат может вызывать отеки, поэтому вес следует в начале проверять еженедельно. Глитазон можно при необходимости использовать с другими препаратами, снижающими уровень глюкозы в крови.

**Сульфонилмочевины** повышают выделение инсулина в поджелудочной железе и снижают уровень глюкозы в крови как после еды, так и на голодный желудок. Сульфонилмочевины могут снизить уровень глюкозы до слишком низкого уровня, если прием пищи задерживается или человек интенсивно двигается.

**Глиниды** – это таблетки, принимаемые непосредственно перед содержащей углеводы едой. Они быстро повышают выделение инсулина, и их действие длится примерно 3-4 часа, поэтому их можно принимать и несколько раз в день. Они могут быть хорошим вариантом, если проблемой является высокий уровень глюкозы в крови после еды, а утром он повышен лишь немного.

**Инсулин** — это лекарство, которое вводится подкожно. Потребность в инсулинотерапии при диабете 2-го типа оценивается индивидуально. Если уровень глюкозы в крови заметно повышен уже на стадии диагностики диабета, инсулинотерапию могут начать сразу. Инсулинотерапию также начинают, если цели лечения не достигаются изменением образа жизни и другими препаратами, или если есть признаки убывания выработки собственного инсулина.



### **Препараты от диабета компенсируются особым образом**

При постановке диагноза диабета врач составляет заключение (B-lausunto). Заключение отсылают в Kela, где принимается решение о праве на особую компенсацию за препараты от диабета. В связи с принятием решения об особой компенсации Вам пришлют новую Kela-карту. На карте при этом указывается числовой код заболевания, так что при показе карты особая компенсация учитывается сразу в аптеке. Аптека проверяет Ваше право на компенсацию электронным способом через Kela. Когда Вам предоставлено право на компенсацию и Ваша первоначальная франшиза выполнена, Вы сразу получаете полагающуюся Вам компенсацию, даже если у Вас еще нет новой карточки Kela. Тем не менее, в компенсации отдельных лекарственных препаратов могут быть ограничения.

## Источники

American Diabetes Association. [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org). Просмотрен 31.5.2024.

Diabetes. 8. Uudistettu painos 2015. Duodecim ja Diabetesliitto.

Diabetesliitto ry. [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi). Просмотрен 31.5.2024.

Dyslipidemiat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (Просмотрен 31.5.2024). Доступен на Интернет-странице: [www.kaupahoito.fi](http://www.kaupahoito.fi)

Ilanne-Parikka, Pirjo. Diabetes ("sokeritauti"). Lääkärikirja Duodecim. 30.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011/diabetes-sokeritauti>.  
Просмотрен 31.5.2024.

Ilanne-Parikka, Pirjo. Tyypin 2 diabeteksen hoito. Lääkärikirja Duodecim. 17.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00775>.  
Просмотрен 31.5.2024.

International Diabetes Federation. [www.idf.org](http://www.idf.org). Просмотрен 31.5.2024.

Laine, Merja K. Liikunta ja tyypin 2 diabetes. Lääkärikirja Duodecim. 20.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00930/liikunta-ja-tyypin-2-diabetes>.  
Просмотрен 31.5.2024.

Mustajoki, Pertti. Metabolinen oireyhtymä. Lääkärikirja Duodecim. 4.4.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00045/metabolinenoireyhtyma-mbo>.  
Просмотрен 31.5.2024.

Orionsydän [www.orionsydan.fi](http://www.orionsydan.fi)

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Sisätautilääkärien yhdistyksen ja Diabetesliiton Lääkärineuvoston asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2024 (Просмотрен 31.5.2024). Доступен на Интернет-странице: [www.kaupahoito.fi](http://www.kaupahoito.fi)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [www.thl.fi](http://www.thl.fi). Просмотрен 31.5.2024.

Terveyskylä. Diabetestalo. [www.terveyskyla.fi/diabetestalo](http://www.terveyskyla.fi/diabetestalo). Просмотрен 31.5.2024.



## История «Орион» продолжается...

Компания «Орион» способствует хорошему самочувствию уже более ста лет. Мы финская фармацевтическая компания, которая работает по всему миру. Мы разрабатываем, производим и продаем лекарства и препараты как для людей так и для животных. Финское благополучие было построено сообща – упорным трудом и чувством. Мы постоянно инвестируем в исследование и развитие новых лекарств и методов лечения. Мы предоставляем возможности трудоустройства и осуществляем инвестиции в Финляндию, страну синих озер и белого снега.

[orion.fi](https://orion.fi)



Hyvinvointia rakentamassa

«Орион Корпорейшн Орион Фарма»,  
Финляндия, 02101, г. Эспоо, почтовый ящик 65