

## Что такое Сахарный диабет 2 типа?

**Диабет** - это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).<sup>1</sup> (ВОЗ)

**Диабет второго типа** (ранее называемый инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается в результате неэффективного использования организмом инсулина. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности.<sup>1</sup> (ВОЗ)

### Возможные осложнения, если постоянно повышен сахар крови<sup>2</sup>:

- **диабетическая ретинопатия** (поражение сетчатки глаза вплоть до полной слепоты)
- **диабетическая кардиомиопатия** (поражение мышцы сердца – вплоть до инфаркта и развития сердечной недостаточности)
- **диабетическая нефропатия** (поражение почек с развитием почечной недостаточности)
- **пародонтоз** (заболевание десен, ведущее к потере зубов)
- **диабетическая энцефалопатия** (поражение клеток головного мозга)
- **диабетическая стопа** (патологические изменения стоп, которое является основной причиной ампутации конечностей при сахарном диабете)

### Спектр лечебных мер для управления диабетом<sup>2,3</sup>

#### Лечебная диетотерапия.

Цель диетотерапии заключается в том, чтобы с помощью нее научиться управлять содержанием глюкозы в крови и уменьшать риск сердечно-сосудистых осложнений. Два основных параметра: качество питания (больше овощей и белка в питании) и ограничение калорийности. Каждый из этих параметров может улучшить контроль гликемии.

#### Физическая активность.

Всем пациентам с сахарным диабетом 2 типа рекомендуется увеличение физической активности. Исследования показывают, что сочетание аэробной нагрузки (30-60 мин. предпочтительно ежедневно, но не менее 3 раз в неделю или 150 мин. в неделю) и силовых тренировок более эффективно, чем только силовые тренировки. Следует обсудить с лечащим врачом вид допустимых тренировок с учетом индивидуальных особенностей и наличия сопутствующих заболеваний.

*Результат эффективности этих первых двух лечебных мер во многом зависит от Вашей мотивации и намерении изменить привычки.*

#### Лекарственные препараты для снижения глюкозы крови.

Лекарственные препараты назначаются врачом в зависимости от уровня сахара, сопутствующих заболеваний, наличия или отсутствия осложнений. Обязательно выполняйте все назначения назначения врача по медикаментозной коррекции уровня глюкозы в крови!



1. Определение Сахарного диабета Всемирной Организации Здравоохранения [https://www.who.int/topics/diabetes\\_mellitus/ru/](https://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/ru/)

2. Diabetes Care 2018; 41:2669-2701, Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2018. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and European Association for the Study of Diabetes (EASD) <https://doi.org/10.2337/dci18-0033>

3. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным СД под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А. Ю. Майорова - 8й выпуск: УП ПРИНТ; 2017 DOI 10.14341/DM20171S8

## Частота некоторых обследований, если у Вас Сахарный диабет 2 типа <sup>3</sup>

| Показатель   | Частота обследования  |
|--|---|
| Самостоятельный контроль глюкозы в крови               | Если впервые выявлен сахарный диабет 2 типа<br><b>–ежедневно несколько раз!</b><br>В дальнейшем,<br><b>если Вы принимаете таблетки не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 раз в неделю чаще</b> (выбрать день, для изменения «сахара» в крови более 4 раз в день) |
| Гликированный гемоглобин (биохимический анализ крови)  | 1 раз в 3 месяца  |
| Общий анализ крови                                     | 1 раз в год   |
| Общий анализ мочи                                      | 2 раза в год  |
| Микроальбуминурия                                      | 2 раза в год  |
| Контроль артериального давления                        | Не менее 1 раза в год (при отсутствии изменений)  |
| ЭКГ-электрокардиограмма                                | 1 раз в год   |
| Консультация кардиолога                                | 1 раз в год   |
| Оценка чувствительности стоп                           | Не реже 1 раза в год, по показаниям—чаще  |
| Осмотр офтальмолога (офтальмоскопия с широким зрачком) | 1 раз в год, по показаниям—чаще   |

### Ваши персональные цели

| Время измерения уровня сахара в крови | Ваш целевой диапазон |
|---------------------------------------|----------------------|
| Натощак                               |                      |
| Через 1–2 часа после начала еды       |                      |
| Гликированный гемоглобин              |                      |