

**Аметов А.С.,  
Прудникова М.А.**

# **Как жить с диабетом**



Москва  
Издательство АСТ

УДК 616.1  
ББК 54.10  
А62

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Аметов, Александр Сергеевич.**

**А62** Как жить с диабетом. / А.С. Аметов., М.А. Прудникова – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 192 с. – (Эффективная медицина).

ISBN 978-5-17-106120-3

Книга, которую вы держите в руках, содержит ответы на самые распространенные вопросы о сахарном диабете 2-го типа, причинах его возникновения, современных возможностях диагностики и лечения заболевания. Кроме того, в данном пособии вы найдете информацию о симптомах и признаках сахарного диабета, правила образа жизни для людей, страдающих диабетом, основные принципы рационального питания при диабете и список необходимых и регулярных обследований

Мы искренне надеемся, что знания, которые даны в этой книге, позволят людям, страдающим диабетом, жить полноценной жизнью!

УДК 616.1  
ББК 54.10

ISBN 978-5-17-106120-3

© А.С. Аметов, М.А. Прудникова, текст, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

---

Приводимые в книге медицинские термины, в том числе наименования лекарственных препаратов, схемы их применения и дозировки, носят исключительно справочный характер, и не могут быть использованы для самостоятельной постановки диагноза и назначения терапии. Издатель не несёт никакой ответственности за возможный вред здоровью читателя или любому другому пациенту в случае самостоятельного лечения на основе материалов данной книги, и предупреждает о необходимости диагностики и лечения заболеваний в специализированных медицинских учреждениях под контролем лечащего врача.



## **Авторский коллектив**

---

**Аметов Александр Сергеевич** – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой эндокринологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва.

**Прудникова Марина Александровна** – младший научный сотрудник, врач-эндокринолог, кафедра эндокринологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва.



# Содержание

---

Предисловие.....	11
Зачем организму «сахар»? .....	13
Зачем организму инсулин? .....	13
Что такое «сахарный диабет»? .....	14
Какой уровень сахара соответствует диагнозу «сахарный диабет»? .....	15
Есть ли «возрастные» нормы для показателей глюкозы крови? .....	17
Что такое «глюкозотолерантный тест» или «нагрузка глюкозой»? .....	17
Что такое «предиабет»? .....	18
Какие факторы влияют на риск развития сахарного диабета 2 типа? .....	19
Сахарный диабет 2 типа: симптомы и признаки .....	20
Насколько распространен сахарный диабет в России и в мире? .....	21
Какие дополнительные обследования необходимо пройти сразу после постановки диагноза «сахарный диабет 2 типа»? .....	22
Что такое «гликированный гемоглобин»? .....	22

Могут ли повлиять на результат оценки уровня гликированного гемоглобина сопутствующие заболевания? .....	24
Нужно ли специально готовиться к исследованию на гликированный гемоглобин? .....	24
Что такое «CGMS (Continuous glucose monitoring systems)»? .....	25
Каково значение терапевтического обучения больных сахарным диабетом? .....	25
Что понимают под «самоконтролем при сахарном диабете»? .....	26
Насколько часто следует самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови пациентам на диетотерапии или на таблетированных препаратах? .....	27
Насколько часто следует самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови пациентам на интенсивной инсулинотерапии? .....	27
Как правильно взять кровь из пальца при проведении самоконтроля по глюкометру? .....	29
Какие факторы могут повлиять на работу глюкометра? .....	29



---

Насколько часто следует измерять артериальное давление пациенту с сахарным диабетом? .....	30
Как правильно самостоятельно измерить артериальное давление с использованием тонометра? .....	30
Какой уровень артериального давления считается нормой для пациентов с сахарным диабетом? .....	31
Зачем нужно следить за ногами при сахарном диабете? .....	32
Каковы основные правила осмотра стоп при сахарном диабете? .....	32
Каковы основные правила ухода за ногами при сахарном диабете? .....	33
Какие виды обуви лучше всего подходят для диабетиков? .....	33
Какие проблемы с ногами являются поводом для незамедлительного обращения к врачу? .....	34
Как правильно проводить контроль массы тела? .....	35
Что такое «индекс массы тела»? .....	35

Как правильно измерить окружность талии? .....	36
Сахарный диабет: мониторинг в медицинском учреждении .....	37
Сахарный диабет: основные принципы рационального питания .....	39
Сахароснижающая терапия при сахарном диабете 2 типа .....	101
Сахарный диабет: острые осложнения .....	124
Нужна ли пациентам с сахарным диабетом психологическая поддержка? .....	154
Сахарный диабет и женское здоровье .....	154
Приложение 1 .....	161
Приложение 2 .....	165
Приложение 3 .....	167
Приложение 4 .....	169

# Предисловие

---

Диагноз «сахарный диабет 2 типа» для многих пациентов звучит, как приговор. Закономерным образом возникает масса вопросов. Почему это случилось именно со мной? Как жить дальше? Что теперь делать? И в этот момент кажется, что никто на свете не способен на них ответить.

У врача поликлиники не всегда хватает времени прояснить все интересующие пациентов моменты. Школы диабета преимущественно функционируют в форме группового обучения. Информация, полученная от знакомых и соседей, далеко не всегда достоверна.

Что уж говорить о потоке самой разнообразной информации из интернета, который обрушивается на наивного пациента. Каких только шарлатанов и их альтернативных методов не встречается на его просторах.

В связи с этим, авторы решили составить небольшой карманный справочник, содержащий в себе ответы на самые актуальные вопросы, волнующие пациентов с сахарным диабетом 2 типа. Если мы забыли о чем-то упомянуть, пришлите свой вопрос на электронный адрес [diabetes-mellitus@yandex.ru](mailto:diabetes-mellitus@yandex.ru), и мы обязательно на него ответим, а быть может даже включим Ваш вопрос и ответ на него в следующее издание нашей книги!



---

## **Зачем организму «сахар»?**

«Сахар», а точнее глюкоза крови, используется клетками нашего организма как основной источник энергии. Проникая внутрь клетки, глюкоза расщепляется с выделением энергии, которая идет на обеспечение процессов жизнедеятельности человека.

Существуют два источника «сахара в крови»: первый — углеводы пищи, второй — распад гликогена печени.

**Гликоген — полисахарид, являющийся основной формой хранения глюкозы в организме человека.**

Углеводы, поступающие с едой, обеспечивают поддержание необходимых концентраций глюкозы крови после приемов пищи, а гликоген печени — между приемами пищи, в том числе ночью во время сна.

## **Зачем организму инсулин?**

Для того, чтобы глюкоза проникла внутрь клетки, необходимо участие белкового гормона — инсулина. Инсулин, связываясь со своим рецептором на мембране клетки, помогает глюкозе попасть из кровеносного русла во внутриклеточное пространство.

Соответственно, в случае нарушения нормальной работы инсулина (абсолютного или относительного дефицита данного гормона), глюкоза перестает поступать внутрь клеток и накапливается в крови. Следствием этого является возникновение гипергликемии и развитие сахарного диабета.

**Гликемия — показатель содержания глюкозы в крови.**

## **Что такое «сахарный диабет»?**

Сахарный диабет (СД) — хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение уровня глюкозы в крови вследствие абсолютного недостатка инсулина или нарушения его нормальной функции (относительного недостатка инсулина).

Причиной развития **сахарного диабета 1 типа** является аутоиммунное поражение и гибель панкреатических бета-клеток, вырабатывающих инсулин. Таким образом, в основе данного заболевания лежит абсолютный дефицит инсулина.

**Сахарный диабет 2 типа** — это хроническое заболевание, характеризующееся нарушением секреции и действия инсулина, приводящих в итоге к хронической гипергликемии.

Патологический процесс, играющий ключевую роль в развитии сахарного диабета 2 типа, носит название «**инсулинорезистентность**» — невосприимчивость тканей к действию собственного инсулина.

## Какой уровень сахара соответствует диагнозу «сахарный диабет»?

Интересно, что показатели гликемии, при которых диагностируют сахарный диабет, варьируют в зависимости от метода исследования и используемого материала (цельная капиллярная или венозная кровь, или же венозная плазма) – см. таблицу 1.

**Таблица 1. Диагностические критерии сахарного диабета и других нарушений углеводного обмена (ВОЗ, 1999).**

Концентрация глюкозы в ммоль/л (мг/%)			
	Цельная кровь		Плазма
	Венозная	Капиллярная	Венозная
<b>НОРМА</b>			
Натощак	$\geq 3,3$ ( $\geq 59$ ) $\leq 5,5$ ( $\leq 99$ )	$\geq 3,3$ ( $\geq 59$ ) $\leq 5,5$ ( $\leq 99$ )	$\geq 4,0$ ( $\geq 72$ ) $< 6,1$ ( $< 110$ )
Через 2 часа после ОГТТ	$< 6,7$ ( $< 120$ )	$< 7,8$ ( $< 140$ )	$< 7,8$ ( $< 140$ )
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ</b>			
Натощак	$\geq 6,1$ ( $\geq 110$ )	$\geq 6,1$ ( $\geq 110$ )	$\geq 7,0$ ( $\geq 126$ )