

## ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА – КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ?



Фотография: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Диабет второго типа широко распространён среди взрослых. Характерный признак этой болезни – постоянно повышенный уровень сахара в крови. В народе она известна как „старческий диабет“ или „сахар“. Без надлежащего лечения диабет поражает сосуды, нервы, органы. Но его своевременная диагностика и терапия позволяют в некоторых случаях избежать поражений или замедлить негативные процессы. Мы предлагаем Вам информацию о целях и возможностях курса лечения диабета второго типа. Более подробные сведения Вы найдёте в Рекомендациях для пациентов: см. серый блок на обороте.

#### Кратко: лечение диабета 2-го типа

- Во время беседы с врачом сначала определяются индивидуальные цели терапии, например, оптимальное значение долгосрочного показателя уровня сахара (HbA1c).
- Курс лечения дополняют семинары, коррекция некоторых привычек, например, питания и двигательной активности.
- Лекарства прописываются только в том случае, если уровень сахара не снижается, несмотря на здоровый образ жизни пациента.
- Иногда через некоторое время вводятся одновременно несколько сахароснижающих препаратов, если одного недостаточно.

#### СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ ЛЕЧЕНИЯ

До начала лечения Вы совместно с лечащим врачом определяете индивидуальные цели. Чётких предписаний для этого не существует. Спокойно выслушайте объяснения о пользе и вреде терапии. Необходимые в Вашем случае изменения и целевые значения лабораторных показателей зависят от возраста, потребностей и жизненных обстоятельств. Другие заболевания тоже играют роль.

Определяются цели для коррекции:

- образа жизни
- уровня сахара в крови
- липидов крови
- веса тела
- кровяного давления

Задавайте вопросы, если Вы что-то не поняли. Кроме того, подумайте, кто Вам может помочь в достижении целей. Это могут быть супруг, друзья, группа взаимопомощи. На протяжении курса лечения следует перепроверять и, при необходимости, корректировать поставленные цели.

#### ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ HbA1c

Долгосрочный показатель уровня сахара крови – так называемый HbA1c – позволяет врачу оценить уровень сахара за прошедшие недели. Он также показывает эффективность терапии. Какое значение идеально для Вас, решаете Вы вместе с лечащим врачом. Чёткой границы нет. Эксперты советуют стремиться к области от 6,5 до 7,5% (48 до 58 ммоль/моль), чтобы максимально предотвратить осложнения. Это, однако, не означает необходимости достичь этих значений любой ценой. Высокий уровень сахара хотя и является фактором риска, но и другие обстоятельства, такие как высокое кровяное давление, нарушения обмена веществ, курение также благоприятствуют возникновению диабетических осложнений. Исследования доказывают, что снижение очень высокого уровня сахара полезно. Если же снижать слегка повышенный уровень, то польза зачастую невелика. К тому же, слишком строгий контроль сахара часто чреват возникновением опасной гипогликемии, невыявляемой анализом HbA1c.

### ▶ ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Как правило, лечение проходит поэтапно.

- **Этап 1:** Сначала Вам нужно посетить семинар и, если необходимо, изменить образ жизни, т.е. больше двигаться, сбалансированно питаться, не курить. Может, Вам уже таким образом удастся достичь желаемого уровня HbA1c, и Вы обойдетесь без таблеток.
- **Этап 2:** Врачи прописывают лекарства только в том случае, если, несмотря на ведение здорового образа жизни, уровень сахара всё ещё слишком высок. Сахароснижающие препараты называют *оральными антидиабетическими*. Чаще всего, речь идёт о таблетках с веществом *метформин*. При противопоказаниях используют другие медикаменты.
- **Этап 3:** Если один препарат не помогает, то Вам пропишут дополнительные лекарства. Возможен курс лечения только инсулином, если Вы, к примеру, не переносите таблетки.
- **Этап 4:** Если показатель HbA1c всё ещё не достиг желаемого значения, то на последнем этапе применяется интенсивная терапия инсулином и другими противодиабетическими препаратами.

Эксперты рекомендуют переходить к следующему этапу в том случае, если Вы не добились нужного результата HbA1c через 3-6 месяцев. Переход с одной ступени на другую требует новых знаний и практических навыков. Их вы можете приобрести, например, на семинаре.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на **Рекомендациях для пациентов „Лечение диабета 2-го типа“**: [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Рекомендации для пациентов были созданы в рамках программы национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Разработка осуществляется Федеральной врачебной палатой, Федеральным объединением врачей больничных касс и Комиссией научно-медицинских обществ.

Другие краткие информационные бюллетени на тему „Диабет“: [www.patinform.org](http://www.patinform.org)

Методы и источники Вы найдете здесь:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie)

#### **Контактные данные организаций взаимопомощи**

Где найти организацию взаимопомощи по месту жительства, можно узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел. 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000304

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт ВÄК и KBV  
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinform.org](http://www.patinform.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Какое лекарство Вам подходит, зависит, в том числе, от привычек и количества ежедневно принимаемых медикаментов. Возможные побочные эффекты, взаимодействия препаратов, а также состояние почек имеют особое значение. Кроме того, при достижении индивидуальных целей нужно стараться максимально исключить побочные явления, такие как гипогликемия или прибавка в весе.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Обсудите с лечащим врачом Ваши представления и условия жизни, чтобы он смог принять их во внимание при определении целей.
- Примите участие в семинаре. Там Вы узнаете, как оптимальнее достичь нужных результатов.
- Следите за сбалансированным питанием. Строгих предписаний и запретов не существует. В принципе, для больных диабетом второго типа действуют те же рекомендации по полноценному питанию, что и для людей без диабета. Специальные товары для диабетиков или диетические продукты не нужны.
- Повышенная двигательная активность и спортивные тренировки при диабете возможны. Чтобы быть уверенным в отсутствии противопоказаний, заранее проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте, что физическая нагрузка, как правило, снижает уровень сахара.
- Не злоупотребляйте алкоголем, не курите.
- Постарайтесь не пропускать контрольные анализы, принимайте медикаменты так, как прописано врачом.

С рекомендацией