

## ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА – КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ?



Фотография: © Image'in – stock.adobe.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Диабет 2-го типа или «сахар» широко распространен среди взрослых. Характерный признак болезни – постоянно повышенный уровень сахара в крови. Без правильного лечения диабет поражает сосуды, нервы, органы. Но своевременная диагностика и терапия позволяют иногда избежать осложнений и остановить негативные процессы.

Ниже вы найдете информацию о целях и возможностях при лечении диабета 2-го типа.

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

- Во время беседы с врачом сначала индивидуально определяются цели терапии, например, оптимальное значение долгосрочного показателя уровня сахара (*HbA1c*). Это значение, в зависимости от возраста и состояния здоровья, находится в области от 6,5 до 8,5 процентов. Важны также артериальное давление и уровень липидов в крови.
- Курс лечения дополняют семинары и корректировка привычек: питания, двигательной активности. Особенно действенные результаты приносит отказ от курения.
- К медикаментам прибегают только тогда, если, несмотря на изменения в образе жизни, уровень сахара не снижается.

### ► ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ ЛЕЧЕНИЯ

До начала лечения вы совместно с врачом определяете индивидуальные цели. Четких правил здесь не существует. Какие изменения и показатели целесообразны в вашем случае, зависит от возраста, потребностей и образа жизни. Другие заболевания тоже играют роль.

Определяются цели для коррекции:

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

Подумайте, кто может вам помочь в их достижении. Это могут быть близкие, друзья, группа взаимопомощи.

На протяжении курса лечения следует перепроверять и, если нужно, корректировать цели.

### ► ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Долгосрочный показатель сахара в крови *HbA1c* позволяет оценить уровень сахара за последние 8-12 недель. За счет питания, нагрузок, медикаментов его можно изменить. Какое значение подходит вам, зависит от индивидуальной ситуации: в зависимости от возраста и целей терапии оно колеблется от 6,5 до 8,5 процентов.

Для молодых, относительно здоровых людей, хорошо переносящих лечение, подойдет более низкое значение. Для тех, кто ограничен в движении и страдает другими заболеваниями, оптимальнее более высокий показатель *HbA1c*.

Таким образом врачи стараются по возможности не допустить осложнений на сердце, почки и нервы. Исследования доказывают, что слишком высокий уровень сахара лучше снизить. Однако, если понижать лишь слегка повышенный показатель, то пользы в этом, вероятно, будет немного. Кроме того, при очень жестком подходе к уровню сахара чаще возникает опасная гипогликемия. Тот, кто следит за артериальным давлением и уровнем липидов, препятствует возникновению осложнений.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ

#### Образ жизни

Основа любого курса лечения при диабете – изменение образа жизни: физические нагрузки, отказ от курения, сбалансированное питание. Может, уже этим вы улучшите показатель HbA1c настолько, что медикаменты не понадобятся.

#### Медикаменты

Если медикаменты нужны, то специалисты для начала рекомендуют препараты с веществом *метформин*. Некоторым помогает прием с самого начала сразу нескольких лекарств в комбинации: метформин с *глифлоцином* или *глютидом*. Но поскольку такие комбинации могут иметь больше побочных эффектов, их рекомендуют не всем:

- **У вас проблемы с сердцем или уже был инфаркт?** Тогда вы, вероятно, выиграете от комбинации. Исследования показывают, что она предотвращает осложнения на сердце и почки, а также летальные исходы.
- **У вас высокий риск инфаркта?** Тяжелое поражение почек, высокое давление, высокий уровень липидов в крови? Тогда пользы от комбинации будет немного. В проведенных исследованиях инсульты и осложнения на почки она предотвращала лишь в редких случаях. Нужно хорошо взвесить, стоит ли ради этого идти на риск, например, появления тошноты или инфекций в области гениталий.
- **Риск инфаркта у вас не высок?** Тогда, вероятно, комбинация пользы вам не принесет. Сначала вам пропишут метформин.

Если, несмотря на метформин или комбинацию лекарств, сахар все равно долгое время не снижается, в ход идут другие медикаменты: препараты *сульфонилмочевины*, *глитины*, *инсулин*. Какое вещество подойдет вам, зависит и от того, какие побочные эффекты и взаимодействия с другими препаратами могут возникнуть. Кроме того, необходимо избегать появления гипогликемии и прибавку в весе.

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Поговорите с лечащим врачом о своих представлениях и образе жизни. Это важно для планирования эффективной терапии.
- На семинаре вы узнаете, как лучше достичь поставленные цели.
- Откорректируйте питание. В принципе, для пациентов с диабетом 2-го типа действуют те же рекомендации по правильному питанию, что и для обычных людей. Специальные продукты для диабетиков, диетическое питание не нужны. Если у вас сильный избыточный вес, лучше его сбросить.
- Движение и физические нагрузки полезны и при диабете. Обсудите с лечащим врачом, какие виды активности пойдут вам на пользу. Учтите, что физические нагрузки обычно снижают уровень сахара. Если он падает слишком низко, помогает фруктовый сахар.
- По возможности откажитесь от курения, употребляйте алкоголь в малых количествах.
- Обменивайтесь опытом с другими, например, в группе взаимопомощи.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация основана на **Национальной рекомендации по медицинскому обеспечению «Диабет 2-го типа»:** [www.leitlinien.de/nvl/diabetes](http://www.leitlinien.de/nvl/diabetes)

Программа Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению финансируется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/diabetes-therapie#methodik)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел.: 030 3101 8960

Исходная немецкая версия 2021 года.

Ответственный за содержание:  
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
По заказу Федерального объединения врачей больничных касс (KBV) и Федеральной врачебной палаты (BÄK)  
Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



С рекомендацией