



ЧТО ТАКОЕ **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?**

ВИДЫ, ФАКТОРЫ РИСКА И КОНТРОЛЬ

Lilly



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

В Германии диабетом болеют минимум 8 млн. человек и еще около 2 млн. ничего не знают о своем заболевании. Для сахарного диабета характерно избыточное содержание сахара в крови (глюкоза, высокий уровень сахара в крови). Глюкоза является важным источником энергии в организме. Она настолько важна для нас, что наш организм вырабатывает ее сам, даже если большая ее часть поступает с пищей, которую мы употребляем. Уровень сахара в крови регулируется вырабатываемым поджелудочной железой гормоном инсулином.

- ✓ Инсулин доставляет сахар (а вместе с ним и энергию) в клетки мышц, печени и жировой ткани.
- ✓ Если инсулин вырабатывается в недостаточном количестве, то сахар накапливается в крови и развивается диабет.

Лекарства и, прежде всего, правильный образ жизни нормализуют показания уровня сахара в крови, обеспечивают правильное функционирование метаболических процессов и предотвращают возможные необратимые повреждения органов.

СКОЛЬКО СУЩЕСТВУЕТ ТИПОВ ДИАБЕТА И КАК ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ?

ДИАБЕТ 1-ГО ТИПА

Он развивается вследствие разрушения инсулин-продуцирующих клеток поджелудочной железы (бета-клетки). В результате этого возникает недостаточность инсулина, из-за чего сахар из крови не может проникнуть в клетки. Данный тип диабета всегда лечится с помощью инсулина, чтобы поддерживать оптимальный уровень сахара в крови.

ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

Здесь речь идет о комбинированном нарушении: во-первых, клетки тела становятся невосприимчивыми к действию инсулина (инсулинорезистентность), во-вторых, поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина. Данная форма диабета лечится, в первую очередь, с помощью сбалансированного питания, повышенной физической активности и снижения веса. В ходе дальнейшего лечения предусмотрен прием лекарственных препаратов и при необходимости инсулина.

Другие, особые формы диабета:

- ✓ Диабет беременных (развивается во время беременности)
- ✓ И менее распространенные формы:
 - ✓ Генетически обусловленный диабет
 - ✓ Диабет, вызванный лекарствами (например, во время кортизонотерапии)
 - ✓ Диабет, вызванный некоторыми заболеваниями поджелудочной железы

Основные жалобы, возникающие при повышенном уровне сахара в крови при диабете:

- ✓ Частое мочеиспускание
- ✓ Усталость
- ✓ Чрезмерная жажда
- ✓ Потеря веса
- ✓ Снижение остроты зрения



Диабет 1-го типа: симптомы появляются внезапно, особенно при диабете 1-го типа.

Диабет 2-го типа: вышеперечисленные симптомы часто не возникают или проявляются в слабой форме. В большинстве случаев начало заболевания протекает в вялотекущей форме в течение нескольких лет и зачастую обнаруживается случайно при сдаче анализа крови.

ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Некоторые факторы могут провоцировать возникновение диабета 2-го типа:



Благодаря своевременному отказу от нездорового образа жизни (неправильное питание, пищевые привычки) многим людям удастся избежать или замедлить развитие диабета 2-го типа.



ПОЧЕМУ ТАК НЕОБХОДИМ ОПТИМАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ДИАБЕТА?

Даже незначительное повышение уровня сахара в крови может привести к опасным изменениям в малых и крупных сосудах, а также к поражению нервов. Чтобы по возможности предотвратить эти последствия, необходимо поддерживать оптимальный уровень сахара в крови посредством лечения диабета. Кроме того, необходимо устранить все факторы риска, причиняющие вред сердцу, почкам, кровеносным сосудам и глазам.



При лечении сахарного диабета важно отрегулировать оптимальное кровяное давление и холестерин. Очень важно бросить курить. Врач поможет Вам в этом.

Заботливое отношение к себе поможет облегчить симптомы диабета. Вместе с тем, важно регулярно обследовать сердце, глаза и стопы.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ДИАБЕТ?

Чтобы диагностировать диабет, необходимо определить содержание сахара в крови. Его указывают в мг/дл или в ммоль/л. Еще один способ — измерение долгосрочного уровня сахара в крови, HbA_{1c} (гликированный гемоглобин). HbA_{1c} отражает средний уровень сахара в крови за последние два-три месяца и также определяется Вашим врачом по анализам крови.

Значение гликированного гемоглобина (HbA_{1c}) может выражаться я двумя способами: в % или в ммоль/моль.

HbA _{1c} %	4,0	5,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	9,0	10,0
HbA _{1c} ммоль/моль	20	31	42	48	53	59	64	75	86

Также можно измерять текущий уровень сахара в крови. Это осуществляется посредством устройства, которое измеряет содержание сахара в крови с помощью капли крови, взятой из подушечки пальца. Данное измерение также можно выполнять на дому, чтобы содействовать коррекции терапии.



Врач обсудит с Вами, необходимо ли измерять уровень сахара в крови дома, и как это делать.



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОКАЗАНИЯ ИЗМЕРЕНИЙ?

≥ 126 мг/дл
или
7 ммоль/л

Если уровень сахара в крови натощак составляет не менее 126 мг/дл или 7 ммоль/л, или гликированный гемоглобин — более 6,5 % после как минимум двух измерений, то речь идет о диабете.

100–125 мг/дл
или
5,6–6,9 ммоль/л

Если результаты измерений находятся в диапазоне 100–125 мг/дл или 5,6–6,9 ммоль/л, то речь идет о нарушении толерантности к глюкозе. Необходим дальнейший контроль.

70–100 мг/дл
или
3,9–5,6 ммоль/л

У людей, не страдающих диабетом, уровень сахара в крови натощак находится в диапазоне между 70 и 100 мг/дл или 3,9 и 5,6 ммоль/л, а HbA_{1c} менее 5,7%.

< 70 мг/дл
или
3,9 ммоль/л

Гипогликемия: слишком низкий уровень сахара в крови может представлять опасность.

КОГДА УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ У ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ 2-ГО ТИПА НАХОДИТСЯ ПОД КОНТРОЛЕМ?

Индивидуальное целевое значение зависит от:

- ✓ Продолжительности заболевания
- ✓ Возраста пациента
- ✓ Сопутствующих заболеваний
- ✓ Вида терапии
- ✓ Терапевтической нагрузки
- ✓ Риска возникновения гипогликемии и побочных действий лекарственных препаратов
- ✓ Функциональных и когнитивных способностей
- ✓ Пожеланий пациента

Общие рекомендованные значения уровня сахара в крови для людей с диабетом 2-го типа:

100–125 мг/дл
или
5,6–6,9 ммоль/л

Сахар в крови натощак

140–199 мг/дл
или
7,8–11,0 ммоль/л

Сахар в крови через 1–2 часа после приема пищи

HbA_{1c} — целевой диапазон для хорошо контролируемого диабета 2-го типа:

6,5–7,5 %
или
48–59 ммоль/моль

Обсудите Ваши целевые показатели с командой лечащих Вас диабетологов.

Источники

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2021, Link: https://www.diabetesde.org/system/files/documents/20201107_gesundheitsbericht2021.pdf

Landgraf, R. et al. DDG-Praxisempfehlung: Therapie des Typ-2-Diabetes; Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): S65–S92. DOI:10.1055/a-1193-3793

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes – Teilpublikation der Langfassung, 2. Auflage. Version 1. 2021 [cited: 2021-05-03]. DOI: 10.6101/AZQ/000475. HYPERLINK "<http://www.leitlinien.de/diabetes>" www.leitlinien.de/diabetes

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Все права защищены.