



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Руководство самопомощи для лиц с диабетом



При поддержке неограниченных фондов компании

Russian Version



MERCK SHARP & DOHME

Ireland (Human Health) Ltd

	Когда ставят диагноз диабет.	03
	Что такое диабет?	04
	Каковы признаки и симптомы диабета?	04
	Какие типы диабета существуют?	05
	Гипогликемия и пониженное содержание сахара в крови – это одно и то же?	06
	Что такое высокий уровень сахара в крови?	08
	Измерение уровней содержания сахара в крови.	09
	Какой диеты мне следует придерживаться?	10
	Следует ли мне беспокоиться об уровне холестерина? ...	13
	Можно ли заниматься спортом и физической нагрузкой? ..	13
	Следует ли мне снизить употребление алкоголя?	14
	Как часто мне следует проверять глаза?	14
	Какие лекарства мне понадобятся?	14
	Должен ли я оплачивать лекарственные средства?	15
	Как диабет влияет на вождение автомобиля?	16



Когда ставят диагноз диабет

Здесь вы найдете ответы на свои вопросы

Целью данной брошюры является:

- Ответить на ваши вопросы, касающиеся диабета
- Рассказать о различных типах диабета
- Объяснить в общих чертах, как вы сможете эффективно справиться с диабетом.

Как появляется диабет?

У вас развивается диабет, если ваш организм перестает правильно использовать глюкозу (сахар). Вместо того чтобы сахар сжигался во время ежедневной деятельности, его среднее содержание растет в вашей крови.

Каковы осложнения при диабете?

Если ненормально высокий уровень сахара в крови не подвергать лечению, могут пострадать различные части тела. Осложнения при диабете могут повредить:

- Глаза
- Почки
- Сердце
- Кровеносные сосуды и
- Нервную систему

Если заболевание выявить на ранних стадиях, его можно вылечить и риск появления серьезных проблем значительно снижается.

Как много больных диабетом в Ирландии?

Подсчитано, что 200 тысяч людей в Республике Ирландия больны диабетом. Ожидается, что это число возрастет, потому что население нашей страны увеличивается и стареет, а также растет степень ожирения. Если

вы в зрелом возрасте и имеете лишний вес, вы подвергаетесь огромному риску заболеть диабетом 2 типа.



Что такое диабет?

Диабет - это состояние, при котором организму трудно перерабатывать глюкозу (сахар) в крови. В нормальном состоянии организм производит гормон, который называется инсулин. Инсулин производится поджелудочной железой. Поджелудочная железа – это орган, расположенный в районе живота, очень близко к желудку. Инсулин позволяет забирать глюкозу из нашей крови и перерабатывать ее организмом в энергию.

■ Люди с диабетом либо **не имеют достаточно** инсулина, либо **инсулин**, который производит их поджелудочная железа, характеризуется неэффективным действием.

Это означает, что организм не может выводить глюкозу из крови, поэтому уровень сахара в крови остается на высоком уровне.

Избыточная глюкоза в крови вызывает значительные проблемы в работе организма.

Каковы признаки и симптомы диабета?



Вам может поставить диагноз диабет ваш семейный врач, если у вас есть эти симптомы:

- Вы чувствуете себя уставшим или больным;
- **Вы теряете вес;**
- У вас появилась **инфекция**, которая медленно вылечивается;
- Вам постоянно **хочется пить** – повышенный уровень глюкозы в вашей крови прогоняет через почки больше жидкости, которая выходит в виде мочи, вызывая жажду и обезвоживание;
- Ваше **зрение становится расплывчатым** – избыточная глюкоза может всасываться в глаза и вызывать помутнение зрения.

Какие типы диабета существуют?

Существуют несколько типов диабета. Самые распространенные - сахарный диабет **2 типа и 1 типа**. Примерно 9 из 10 диабетиков имеют 2 тип.

Женщины часто заболевают диабетом во время беременности. Эта форма диабета называется «**гестационный диабет**», потому что женщина болеет им только во время беременности.

Что такое сахарный диабет 1 типа?

Если у человека сахарный диабет 1 типа, то:

- Его поджелудочная железа перестает производить инсулин.

Что именно вызывает это состояние, до сих пор неизвестно. Обычно это происходит у людей моложе 35 лет, но существуют исключения.

Что такое сахарный диабет 2 типа?

Если у человека сахарный диабет 2 типа, его поджелудочная железа все еще производит какое-то количество инсулина, но:

- поджелудочная железа производит недостаточное количество инсулина, которое требуется организму; или
- произведенный инсулин характеризуется неэффективным действием.

Люди в возрасте наиболее подвержены развитию диабета 2 типа, но существуют исключения.

Как лечится диабет 1 типа?

Людам, больным этим типом диабета, необходимы инсулиновые инъекции или инсулиновая помпа.

Как лечится диабет 2 типа?

Существует несколько видов лечения диабета 2 типа. Выбор метода определяется многими

факторами и разнится между индивидуумами. Лечение может включать следующие комбинации:

- Диета и физические упражнения;
- Диета, упражнения и таблетки;
- Диета, упражнения, таблетки и инсулин;
- Диета, упражнения и инсулин.

Как лечится гестационный диабет?

При гестационном диабете беременность требует дополнительных затрат, а мать не имеет достаточно инсулина, чтобы удовлетворить потребность ее организма.

В первую очередь эта форма диабета лечится контролем качества и количества пищи женщины. Если этого недостаточно для лечения заболевания, мать может получать дополнительно инсулин в виде инъекций.

Жизненно важно для здоровья ребенка, чтобы у матери не было повышено содержание сахара в крови, потому что это может

вызвать избыточную массу ребенка.

Гипогликемия и пониженное содержание сахара в крови – это одно и то же?



При гипогликемии (или “гипо”) содержание глюкозы в крови (содержание сахара в крови) падает ниже нормального уровня. Ниже нормального уровня означает **менее 4 ммоль/л**.

Некоторые таблетки и инсулин могут вызвать гипогликемию, особенно если:

- принимать пищу не вовремя или
- принимать сахароснижающие препараты после сильных физических нагрузок

Каковы симптомы гипогликемии?

Если у вас гипогликемия, у вас вероятны следующие симптомы:

- обильное потоотделение,

- дрожь,
- головокружение,
- затуманивание

Что мне делать, если появились подозрения, что у меня гипогликемия?

Если вы чувствуете, что содержание сахара в вашей крови понижено, вам нужно повысить его как можно скорее. **Никогда не тяните с повышением низкого содержания сахара.**

Нормальный уровень сахара восстанавливается, если съесть или выпить что-то сладкое, например (для взрослых):

- 100 мл напитка Lucozade или
- три глюкозные конфеты

Если в течение следующего часа вы не примете необходимую пищу, вам следует съесть что-нибудь углеводистое (содержащее крахмал), например, зерновой батончик или бутерброд, или следовать инструкциям, которые вы получите от специалистов диабетологов. Это поможет уровню сахара в вашей крови не опуститься снова.

Всегда сообщайте вашему врачу или медсестре о том, что у вас появились симптомы гипогликемии, если вы не знаете причины ее появления, чтобы они смогли изменить метод лечения, если посчитают нужным.

Как я могу предупредить гипогликемию?

- Старайтесь не пропускать приемы пищи
- Старайтесь употреблять углеводные продукты при каждом приеме пищи (например, макароны, хлеб или рис)
- Если вы делаете физические упражнения, принимайте пищу и проверяйте уровень сахара каждые несколько часов – гипогликемия может появиться даже через значительный промежуток времени после тренировки.
- Всегда носите с собой что-то сладкое например,



сладости, напитки, такие как Lucozade на случай, если вы почувствуете приступ гипогликемии.

Очень важно носить с собой что-то, что указывает на ваше заболевание, например, опознавательный браслет, который можно купить на www.diabetes.ie.



Что такое высокий уровень сахара в крови?

«Гипергликемия» или высокий уровень сахара в крови – это состояние, при котором содержание глюкозы в крови превышает ваш нормальный уровень.

За короткое время высокий уровень сахара в крови заставляет вас чувствовать себя плохо, появляется чувство усталости.

Если в течение длительного времени высокий уровень сахара сохраняется в вашей крови, это может привести к:

- поражению глаз,
- проблемам с сердцем и
- язвам на ногах

Диабет также ассоциируется с высоким артериальным давлением.

Если уровень глюкозы в крови постоянно высок, вы должны обратиться к вашему лечащему врачу.

Что вызывает повышение уровня сахара в крови?

Люди с диабетом могут иметь повышенное содержание глюкозы в крови, если:

- они не приняли дозу инсулина,
- они заразились какой-либо инфекцией или болезнью или
- они переели

Даже если вы не можете принимать пищу, сопутствующая болезнь может вызвать повышение содержания сахара в крови.

Нужно ли мне принимать больше инсулина, если я болен?

Если вы больны, вам следует проверять уровень сахара в крови чаще и **никогда не забывать принимать инсулин**. Возможно, вам будет необходимо увеличить дозы инсулина во время болезни.

Если уровень глюкозы в крови

поднялся выше 15 ммоль менее чем за 1 час, проверьте вашу кровь или мочу на кетоновые тела.

Если кетоновые тела присутствуют, вы должны следовать инструкциям ваших специалистов диабетологов или связаться с ними.



Измерение уровней содержания сахара в крови

Почему я должен измерять уровень сахара в крови?

Самый лучший способ вести наблюдение за диабетом - это измерять уровень сахара в крови. Вы можете это сделать, используя тесты для анализа крови из пальца.

Если вам сложно сделать анализ крови из пальца, вы можете протестировать мочу, это еще

один способ измерения уровня сахара. Хотя анализ мочи не настолько точен, но для некоторых людей этот способ может быть приемлем.

Какой идеальный уровень сахара в крови для меня?

Необходимый уровень сахара в крови не одинаков для разных людей, поэтому вы можете попросить специалистов диабетологов установить ваш личный уровень. В идеале уровень сахара в крови должен быть:

- менее 10 ммоль/л или
- менее 8 ммоль/л у людей молодого возраста

Узнайте у врача или медсестры, какой нормальный уровень должен быть у вас.

Какие нормальные уровни сахара в крови у меня?

Натощак

Перед едой

После еды

Когда мне следует сделать анализ на сахар в крови?

Вам следует проводить самоконтроль уровня сахара в крови:

- после пробуждения утром и
- перед приемами пищи

Анализы покажут, насколько хорошо сочетаются ваша диета, лекарства и физические упражнения для того, чтобы контролировать диабет. Также они предоставят необходимую информацию вашему врачу.

Как часто мне следует делать анализ крови?

В общей сложности вам следует измерять уровень глюкозы в крови от одного до четырех раз в день. Ваш врач или медсестра подскажут, как часто вы должны делать анализы.

Если вы заболели или измените свой образ жизни, вам будет необходимо делать анализы чаще.

Какой диеты мне следует придерживаться?



Идеальное питание для лиц с диабетом – это во многом идеальное питание любого другого человека. Здоровое питание – это основная часть лечения людей, больных диабетом, и, следовательно, они должны придерживаться такого питания всю жизнь.

Здоровое питание – это:

- низкое потребление рафинированного сахара;
- низкое потребление насыщенных жиров;
- потребление пищи, богатой клетчаткой, витаминами и минералами.

Если вы имеете лишний вес, очень важно убрать его, изменив ваше питание и физическую активность. Это помогает улучшить контроль над диабетом, потому что инсулин, который вы производите, будет лучше действовать и уменьшится потребность в нем. Любой человек с диабетом должен обратиться к диетологу за

советом, какой диеты ему следует придерживаться.

Какие советы по здоровому питанию можно получить?

Регулярно питайтесь

Регулярно питайтесь каждый день, особенно не пренебрегайте завтраком.

Посоветуйтесь со специалистами диabetологами, которые вас наблюдают, если ваш режим приема инсулина требует принятия легкой пищи вечером перед сном.

Употребляйте в пищу углеводистые (в виде крахмала) продукты

Ешьте один из следующих продуктов во время каждого приема пищи:

- хлеб
- крупы
- картофель
- макароны или
- рис

Старайтесь употреблять одно и тоже количество углеводистых продуктов во время принятия

пищи каждый день. Выбирайте продукты, богатые клетчаткой:

- "Уитабикс" (пшеничные батончики из спрессованных хлопьев)
- овсянку
- хлопьевидные отруби
- хлеб из муки грубого помола
- цельнозерновой рис или
- макароны

Не употребляйте слишком много сладкого

Ограничьте употребление сахара и сахаросодержащих продуктов. Если все-таки вы хотите сладкое блюдо, съешьте его вместе с основной едой. Употребляйте заменители сахара вместо обычного с горячими напитками. Лучше совсем исключить, либо употреблять очень умеренно следующие продукты:

- сахар
- шоколад и сладости

- мед и глюкозу
- обычные джемы и мармелад
- пирожные и сладкое печенье
- обычный лимонад и сладкие газированные напитки.

Снизьте потребление жиров

Выбирайте нежирные вырезки мяса, удаляйте видимые слои жира, готовьте еду без использования жира/масла, например: запекание в духовке, варка, приготовление на пару, гриле или в микроволновой печи.

- Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.
- Употребляйте пастообразные продукты с низким содержанием жира вместо масла или маргарина.
- Ограничьте употребление пастообразных продуктов.
- Употребляйте молоко с пониженным содержанием жира вместо обычного.

Ешьте маслянистую рыбу

Ешьте маслянистую рыбу минимум 2 раза в неделю. Например, такие виды рыб, как:

- скумбрия
- лосось
- сардины
- форель
- свежий или замороженный тунец
- сельдь

Ешьте фрукты и овощи

Ешьте побольше фруктов и овощей. Старайтесь съесть не менее 5 порций в день, распределите их в течение дня.

Ограничьте употребление соли

Не следует солить пищу, а также необходимо ограничить употребление следующих соленых продуктов:

- технологически переработанных мясных блюд,
- пакетированных соусов,
- подлив,
- копченой рыбы,
- чипсов и
- орехов.

“Диабетические продукты” не полезны

Не рекомендуется покупать специальные диабетические продукты, например, сладости, шоколад или печенье из-за того, что эти продукты содержат много жиров, а значит, много калорий.



Следует ли мне беспокоиться об уровне холестерина?

Важно контролировать уровень холестерина в вашем организме. Высокий уровень холестерина может ускорить закупорку сосудов и увеличить риск сердечного приступа.

Здоровое питание с минимальным потреблением жиров и высоким потреблением крахмалистых продуктов, богатых клетчаткой, помогает контролировать уровень холестерина.

Согласно Европейским нормам:

- **лицам с диабетом следует стремиться поддерживать уровень холестерина не более 4,5 ммоль/л. Однако, этот показатель не одинаков у разных людей.**

Попросите вашего врача установить уровень холестерина, нормальный для вас. Врач может назначить некоторые лекарства, чтобы поддерживать у вас нормальный уровень холестерина.

Можно ли заниматься спортом и физической нагрузкой?



Физические упражнения важны, они помогают справиться с диабетом. Упражнения помогают:

- снизить вес,
- снизить давление,
- снизить уровень сахара в крови,
- позволяют инсулину и таблеткам действовать более эффективно.

Всегда полезно больше двигаться. Всегда советуйтесь с врачом или медсестрой перед тем, как начать новый комплекс физических упражнений. Вы можете попросить специалистов помочь вам разработать программу занятий.



Следует ли мне снизить употребление алкоголя?

Алкогольные напитки содержат большое количество калорий – почти столько же, сколько и жиры – и очень мало или совсем не содержат питательных веществ. Вы должны очень осторожно употреблять спиртное. Вам не обязательно бросать употреблять алкоголь совсем, но следует помнить, что алкоголь:

- понижает уровень сахара в крови и
- скрывает симптомы гипогликемии (низкого уровня сахара).

Рекомендуется:

- **женщинам** употреблять **не более 2** стандартных порций алкогольных напитков в день и
- **мужчинам** употреблять **не более 3** стандартных порций алкогольных напитков в день.
- **2-3 дня в неделю не употреблять алкогольных напитков вообще.**

Стандартная порция алкогольного напитка – это обычная порция в баре.

Как часто мне следует проверять глаза?



Если у вас диабет, вам следует проверять зрение у врача каждый год, включая полное обследование глазного дна. Это обследование отличается от того, которое проводят для того, чтобы выписать очки.

Какие лекарства мне понадобятся?



Людям с диабетом 1 типа понадобятся регулярные инъекции инсулина или инсулиновая помпа.

Люди с диабетом 2 типа могут лечиться с помощью физических упражнений и диеты. Однако, некоторым больным понадобятся таблетки и/или инсулин.

Существует большое количество различных таблеток для лечения диабета 2 типа.

Многие из этих таблеток действуют по-разному, поэтому часто назначают разные виды таблеток.

Ваш лечащий врач назначит вам лечение, которое наибольшим образом подходит вам. Медикаменты помогают контролировать уровень сахара в крови в комплексе со здоровым питанием и регулярной физической активностью.



Должен ли я оплачивать лекарственные средства?

Программа помощи больным хроническими заболеваниями (LTI)

Диабет входит в Программу помощи больным хроническими заболеваниями (LTI) для жителей Республики Ирландия. Это означает, что все лекарственные средства для лечения диабета и связанных с ним осложнений доступны бесплатно. Сюда включены лекарства для снижения давления и уровня

холестерина, тест-полоски для анализа на сахар.

Как обратиться за помощью в LTI?

Если вы хотите зарегистрироваться в Программе LTI:

- попросите вашего врача заполнить форму анкеты LTI и
- направьте анкету в местный центр медобслуживания. Ваш врач должен объяснить, где находится местный центр.

Когда вы зарегистрируетесь в программе LTI, вы получите по почте регистрационные документы LTI, в которых указан ваш регистрационный номер. Зарегистрированные пациенты могут получить лекарства в любой аптеке.



Как диабет влияет на вождение автомобиля?

Если вы принимаете таблетки или инсулин для лечения диабета, вы должны сообщить об этом органам, выдающим водительские права. Вы можете узнать номера телефонов местных органов, которые выдают водительские права, в телефонной книге.

Нужно ли мне сообщить моей страховой компании о том, что я болен диабетом?

Вы **должны** сообщить компании, занимающейся страхованием вашего автомобиля, что вы больны диабетом. Если вы этого не сделали, это может означать, что вы рискуете водить автомобиль без страховки.

Страховка вашего автомобиля не будет стоить дороже, если вы больны диабетом.



Благодарности

Ms Helen Burke,

Медсестра высшей квалификации в области диабета

Ms Demelza Dooner,

*Практикующая медицинская сестра-специалист в области
диабета*

Ms Anna Clarke,

*Диабетическая Федерация Ирландии,
руководитель отдела охраны здоровья и исследований*

The translation of this booklet was validated by

Dr Alexander Mayorov,

(Russian Diabetes Federation, member)

www.rda.org.ru, e-mail rda@rda.org.ru. Or www.endocrincentr.ru

January 2008

Содержание данной брошюры отражает нормы Диабетической
Федерации Ирландии на момент печати.

Создание данной брошюры было возможно благодаря
неограниченным фондам компании MERCK SHARP & DOHME Ireland
(Human Health) Ltd. Данную брошюру можно скачать по адресу

www.diabetes.ie

Примечания

Примечания

Получите более подробную информацию

За более подробной информацией о диабете на вашем родном языке обратитесь на веб-сайт Диабетической Ассоциации вашей страны или по адресу www.idf.org

Вы можете воспользоваться Интернетом в любой общественной библиотеке.



Горячая линия

1850 909 909

www.diabetes.ie

Diabetes Federation of Ireland

76 Lower Gardiner Street, Dublin 1

Тел: 01 836 3022 Факс: 01 836 5182

Горячая линия: 1850 909 909

E-Mail: info@diabetes.ie