

# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Давайте разберемся, что и как может действительно помочь вам добиться успеха в лечении.



Если у вас или у кого-то из ваших знакомых сахарный диабет, вы не одиноки. Миллионы людей страдают сахарным диабетом. Сахарный диабет пока неизлечим. Но его можно контролировать.

## Наиболее распространенным является сахарный диабет 1-го и 2-го типа

### 1-й тип

При **сахарном диабете 1-го типа** организм вырабатывает мало инсулина или вообще не вырабатывает его вследствие реакции иммунной системы, которая разрушает клетки, вырабатывающие инсулин. Поэтому люди с сахарным диабетом 1-го типа должны получать инсулин каждый день. Сахарный диабет 1-го типа обычно встречается у детей и молодых людей, но также может появляться и у пожилых людей.

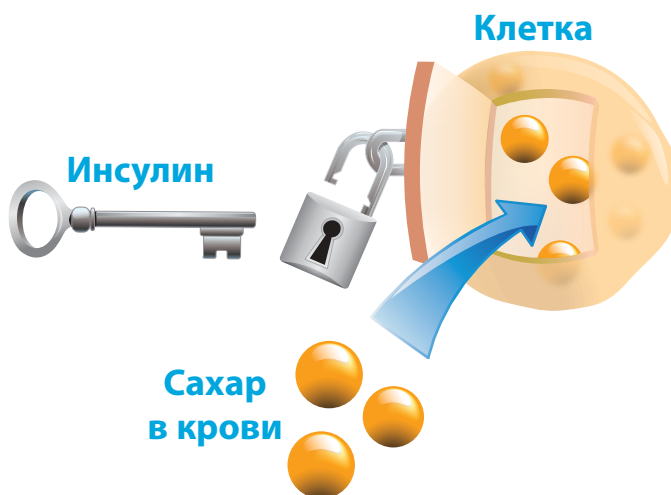
### 2-й тип

При **сахарном диабете 2-го типа** организм не реагирует на инсулин и не использует его как следует. Или инсулин может не вырабатываться в достаточном объеме. Сахарный диабет 2-го типа наиболее распространен. К некоторым факторам риска этого типа сахарного диабета относятся пожилой возраст, избыточный вес или ожирение, семейный анамнез и определенное этническое происхождение.

## Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет — это заболевание, при котором организм неправильно вырабатывает или использует инсулин.

- Во время еды в результате расщепления часть пищи дает глюкозу (разновидность сахара). Глюкоза перемещается в крови ко всем клеткам организма. Клетки нуждаются в глюкозе, из которой они добывают энергию.
- Поджелудочная железа, орган, расположенный рядом с желудком, содержит бета-клетки, которые выделяют гормон под названием инсулин.
- Инсулин помогает переносить глюкозу из крови в клетки. Инсулин похож на ключ, который открывает «двери» клеток для глюкозы, где она будет использоваться в качестве источника энергии. Без инсулина избыточная глюкоза не может попасть в клетки и остается в крови.



## У людей с сахарным диабетом:

- Поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина или вообще не вырабатывает инсулин, или
- Организм не реагирует на инсулин и не использует его как следует. Это называется инсулинорезистентностью



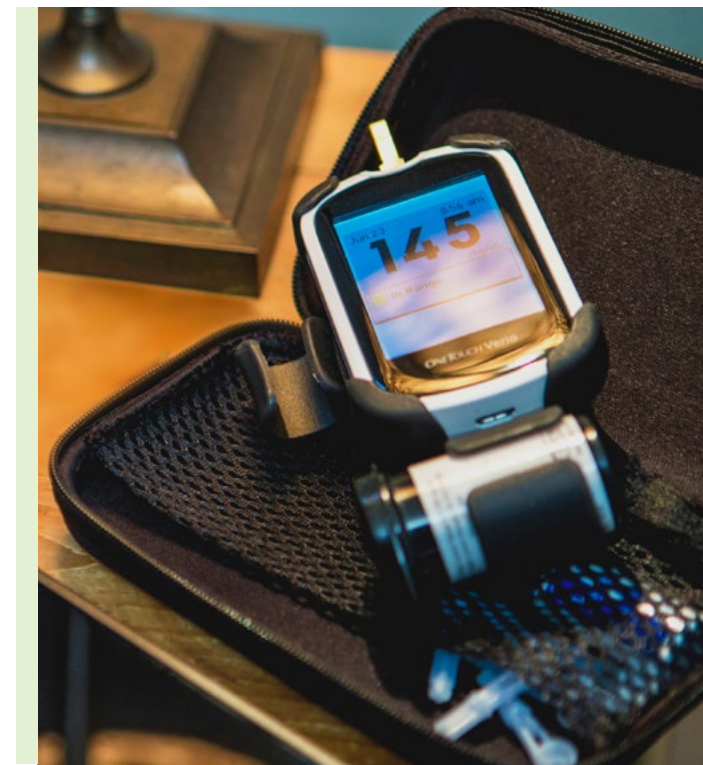
# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

## Проверка уровня глюкозы (сахара) в крови

Проверка уровня глюкозы, или сахара, в крови может быть важной частью плана лечения сахарного диабета. Частые проверки позволят вам узнать:

- Эффективен ли инсулин или другой противодиабетический препарат
- Как физическая нагрузка, продукты питания и стресс влияют на уровень глюкозы в крови

Как правило, вы чувствуете себя лучше и у вас появляется больше энергии, когда уровень глюкозы в крови сохраняется на уровне целевого значения или близком к нему уровне. Контроль уровня глюкозы в крови также может снизить риск развития проблем, связанных с сахарным диабетом.



## Знание уровня A1C

С помощью анализа на A1C у вас определяется средний уровень глюкозы в крови в течение приблизительно 3 месяцев. Этот показатель можно сравнить с «памятью» об уровне глюкозы в крови. Он показывает, насколько хорошо вы контролировали уровень глюкозы за определенный период времени.

Вклад в уровень A1C вносят еще два показателя уровня глюкозы в крови:

- ГПН — это уровень глюкозы в плазме крови натощак. Это уровень глюкозы в крови, который определяется натощак (то есть после воздержания от еды в течение не менее 8 часов).
- ППГ — это уровень глюкозы в плазме крови после приема пищи. Это уровень глюкозы в крови после еды, который вы проверяете примерно через 1–2 часа после начала приема пищи. С помощью этого анализа измеряются пиковые величины глюкозы в крови после еды.

Ваш ГПН и ППГ должны соответствовать целевым показателям, чтобы уровень A1C достиг целевого значения.

Уровень A1C и уровень глюкозы в крови повышаются и снижаются одновременно. Вот как A1C связан с расчетным средним уровнем глюкозы в крови:

Уровни A1C	Средний уровень глюкозы в крови (сахара в крови)
5%	97 мг/дл
6%	126 мг/дл
7%	154 мг/дл
8%	183 мг/дл
9%	212 мг/дл
10%	240 мг/дл
11%	269 мг/дл
12%	298 мг/дл

По материалам American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2022. Diabetes Care. 2022;45(suppl 1):S1-S270.

## Рекомендуется проходить анализ на A1C:

- Как минимум 2 раза в год, если уровень глюкозы в крови у вас не отклоняется от целевого значения.
- 4 раза в год, если вам не удается достичь своих целей или если ваше лечение изменилось.

По данным Американской диабетической ассоциации, снижение A1C до уровня ниже 7% может снизить риск некоторых связанных с сахарным диабетом проблем, например нервных, офтальмологических и почечных заболеваний. Лечащий врач сообщит вам, каков должен быть целевой уровень A1C конкретно у вас.

Поговорите с врачами, занимающимися лечением сахарного диабета, о вашем целевом уровне A1C и запишите его здесь: \_\_\_\_\_

## Когда нужно проверять уровень глюкозы в крови

Вы и врачи, занимающиеся лечением сахарного диабета, решите, когда и как часто вам следует проверять уровень глюкозы в крови. Вот некоторые моменты, когда вам может захотеться проверить уровень глюкозы в крови:

- Перед сном и после пробуждения, чтобы узнать, надежно ли контролируется уровень глюкозы в крови во время сна.
- Перед едой или большими перекусами, чтобы узнать, каков уровень глюкозы в крови перед едой.
- Через 1–2 часа после начала приема пищи, чтобы узнать, как пища влияет на уровень глюкозы в крови.
- До и в течение нескольких минут после физической нагрузки, чтобы узнать, как физическая активность влияет на уровень глюкозы в крови.
- В любое время, когда вам кажется, что уровень глюкозы в крови низкий.

В зависимости от того, какой препарат вы принимаете, медицинский работник может попросить вас проверять уровень глюкозы в крови чаще или реже. Поговорите с ним о том, как часто и когда вам следует проверять уровень глюкозы в крови.

## Как проверять уровень глюкозы в крови и следить за показателями

Сейчас доступно множество различных типов глюкометров. Врачи, занимающиеся лечением сахарного диабета, может помочь вам выбрать глюкометр и показать, как им пользоваться.

Важно записывать уровни глюкозы в крови, чтобы вы могли следить за тем, что влияет на их повышение или снижение. Некоторые глюкометры также способны запоминать ранее измеренные уровни глюкозы в крови. Вы также можете попросить у врачей, занимающихся лечением сахарного диабета, копию брошюры **NovoCare® «Как не сойти с верного пути»**. Или зайдите на **NovoCare.com**, где можно найти онлайн-трекер.



# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

## Контроль над сахарный диабетом 2-го типа

В рамках вашего плана лечения сахарного диабета группа медицинских специалистов может назначить вам различные противодиабетические препараты, например, таблетки или другие неинсулиновые препараты.

Врачи, занимающиеся лечением сахарного диабета, помогут разработать план лечения, который подходит именно вам. Вам следует не только принимать лекарства, но и стремиться к сбалансированному и здоровому питанию, физическим нагрузкам в повседневной жизни, достижению и поддержанию целевой массы тела и отслеживанию уровня глюкозы в крови.

Теперь очевидно, что сахарный диабет 2-го типа будет продолжать меняться с течением времени:

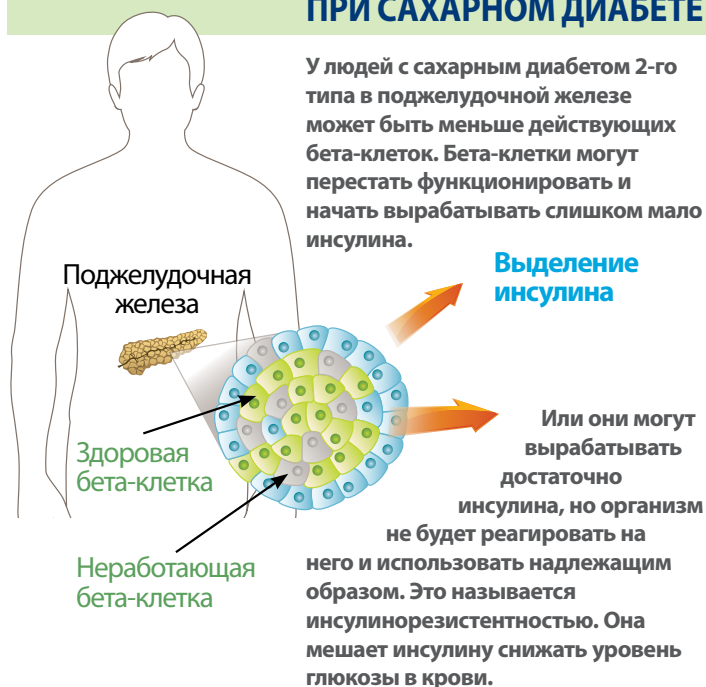
- Бета-клетки могут перестать работать.
- По мере снижения количества или функции бета-клеток поджелудочная железа может вырабатывать меньше инсулина.
- Бета-клетки могут вырабатывать инсулин, но организм не будет реагировать на него и использовать надлежащим образом. Тогда бета-клетки могут помочь за счет выработки дополнительного инсулина. Но со временем поджелудочная железа может не вырабатывать достаточное количество инсулина.
- По мере изменения сахарного диабета с течением времени ваше лечение тоже может потребовать изменений.

Чтобы избежать проблем, связанных с сахарным диабетом, важно поддерживать уровень глюкозы в крови как можно ближе к целевому значению. Вы можете узнать больше на веб-сайте: [NovoCare.com](http://NovoCare.com). Или обратитесь к врачам, занимающимся лечением сахарного диабета, за дополнительной информацией. И поговорите с ними о том, какое лечение сахарного диабета вам подходит.

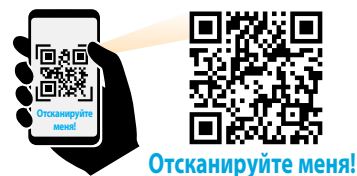
## БЕЗ САХАРНОГО ДИАБЕТА



## ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Для получения дополнительных ресурсов и полезной информации посетите веб-сайт [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)! Наведите камеру смартфона на QR-код для быстрого доступа к веб-сайту на телефоне.



Компания «Ново Нордиск Инк.» дает разрешение на воспроизведение этого материала в некоммерческих образовательных целях только при условии, что первоначальный формат материала сохраняется и что отображается предупреждение об авторском праве. Ново Нордиск Инк. оставляет за собой право отозвать это разрешение в любое время.

NovoCare® является зарегистрированным товарным знаком «Ново Нордиск А/С».

Ново Нордиск является зарегистрированным товарным знаком компании «Ново Нордиск А/С».

© 2022 Ново Нордиск Отпечатано в США US22DI00353 Ноябрь 2022 г.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

