



**АКАДЕМИЯ**  
ДОКТОРА РОДИОНОВА

**КНИГА 7**

**Ольга Демичева**

врач-эндокринолог с 30-летним стажем



Доктор Ольга Демичева и доктор Антон Родионов

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

«Книга замечательного практикующего врача-эндокринолога Ольги Демичевой должна стать настольным справочником для тех, кто болеет сахарным диабетом, и хорошим руководством для тех, кто бережет свое здоровье и хочет предотвратить развитие болезни».

*Доктор Антон Родионов*

- Предотвратить развитие диабета вполне реально
- Как самостоятельно заподозрить и подтвердить диагноз сахарного диабета
- Инсулин — спасение или обуза?
- Не становитесь добычей мошенников и шарлатанов!

Академия доктора Родионова

Ольга Демичева  
**Сахарный диабет**

«ЭКСМО»

2016

УДК 616.4  
ББК 5

**Демичева О. Ю.**

Сахарный диабет / О. Ю. Демичева — «Эксмо»,  
2016 — (Академия доктора Родионова)

ISBN 978-5-699-87444-6

Эта книга выросла из лекций автора в школах диабета и вопросов, которые задают сами пациенты. Можно ли вылечить от диабета? А обойтись без инсулина? Из нее вы узнаете, какие из обнадеживающих мифов, окутывающих эту непростую болезнь, – порождение Интернета и непроверенной информации, а какие – новейшие перспективы, открывающиеся диабетикам. Честная, не примитивизированная информация о причинах и следствиях диабета даст вам реальную возможность продлить жизнь, если у вас есть диабет, и избежать диабета, если есть риск им заболеть. Вы получите не только нужные знания, но и поддержку под лозунгом «Всем миром – против диабета».

УДК 616.4  
ББК 5

ISBN 978-5-699-87444-6

© Демичева О. Ю., 2016  
© Эксмо, 2016

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 7  |
| Глава 1                           | 9  |
| Что же такое сахарный диабет?     | 11 |
| Глава 2                           | 14 |
| Показатели, которые надо знать    | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

# **Ольга Демичева**

## **Сахарный диабет**

© Демичева О. Ю., текст, 2016

© Родионов А., текст, 2016

© Тихонов М., фото, 2016

© Коломина С., иллюстрации, 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

\* \* \*



**Ольга Юрьевна Демичева**

практикующий врач-эндокринолог с 30-летним опытом лечения диабета и других эндокринных заболеваний, член Европейской ассоциации по изучению сахарного диабета.



**Антон Владимирович Родионов**

врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской терапии № 1 Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова. Член Российского кардиологического общества и Европейского общества кардиологов (ESC). Автор более 50 публикаций в российской и зарубежной печати, постоянный участник программы с доктором Мясниковым «О самом главном».

## Предисловие



### **Дорогой читатель!**

Эта книга не только для тех, у кого есть сахарный диабет, но и для тех, кто хотел бы избежать этой коварной болезни.

Давайте познакомимся. Меня зовут Ольга Юрьевна Демичева.

Более 30 лет я работаю врачом-эндокринологом, каждый день консультирую пациентов с сахарным диабетом. Среди них есть и совсем юные, и весьма пожилые люди. Вы приходите со своими проблемами и бедами, которые мы преодолеваем совместными усилиями. Необходимо много беседовать с людьми, разяснять вопросы течения и лечения их заболевания, подбирать простые слова для объяснения очень сложных процессов.

Я много выступаю с лекциями по эндокринологии для врачей в разных городах России. Регулярно участвую в международных эндокринологических конгрессах, являюсь членом Европейской ассоциации по изучению сахарного диабета. Занимаюсь не только лечебной, но и исследовательской работой, публикую статьи в специальных медицинских изданиях.



Для пациентов провожу занятия в школе диабета, тирошколе школе по борьбе с ожирением. Множество вопросов, возникающих у пациентов, навело на мысль о необходимости проведения доступного медицинского «ликбеза».

Писать книги и статьи для пациентов я начала несколько лет назад. Неожиданно это оказалось сложнее, чем писать статьи, адресованные коллегам-профессионалам. Потребовались другая лексика, стиль изложения информации и способ подачи материала. Необходимо было научиться буквально «на пальцах» разъяснять трудные даже для врачей понятия. Мне очень хочется реально помочь людям, далеким от медицины, найти ответы на многие вопросы.

Предложение выпустить книгу в серии «Академия доктора Родионова», ставшей настоящим брендом в популярной медицинской литературе, было честью для меня. Я благодарна Антону Родионову и издательству «ЭКСМО» за это предложение. Передо мной стояла задача подготовить книгу о сахарном диабете для пациентов, где доступно, правдиво и емко будет предоставлена информация об этом заболевании.

Работа над этой книгой оказалась для меня непростой и очень ответственной.

В мире давно известно, что больные сахарным диабетом дольше живут и имеют меньше осложнений, если они хорошо обучены и обладают обширными и достоверными знаниями о своей болезни, а рядом всегда есть врач, которому они доверяют и могут посоветоваться с ним.

Обучение пациентов в специальных школах диабета позволяет значительно улучшить прогноз течения болезни. Но, к сожалению, большинство наших пациентов не прошли обучение в таких школах и пытаются получить нужную информацию из Интернета и различных книжек и журналов о здоровье. Подобная информация далеко не всегда достоверна, чаще всего это публикации рекламного характера, где предлагается очередная «панацея» от диабета, на продаже которой надеются разбогатеть производители и рекламодатели.

Мой долг – вооружить вас знаниями, дорогой читатель, чтобы защититься от околomedicalных шарлатанов, пользующихся в корыстных целях неосведомленностью больных людей.

В этой книге мы будем не примитивировать информацию, а вникать в суть причин и следствий диабетических проблем, изложенную простым русским языком для людей без специального медицинского образования.

Врач обязан всегда быть честным со своим пациентом. Нас трое – вы, я и ваша болезнь. Если поверите мне, врачу, то мы с вами, объединившись против болезни, одолеем ее. Если не поверите, то я буду бессильна одна против вас двоих.

В этой книге – правда о диабете. Важно, чтобы вы поняли, что моя книга ни в коей мере не является заменой школы диабета. Более того, надеюсь, что, прочитав ее, читатель испытает потребность пройти обучение в такой школе, ведь для человека с сахарным диабетом знания эквивалентны дополнительным годам жизни. И если вы это поймете, прочитав книгу, значит, моя задача выполнена.

*С уважением, Ваша Ольга Демичева*



# Глава 1

## Болезнь или образ жизни?

### Что мы знаем о сахарном диабете?

*Не всегда во власти врача исцелить больного.*  
*Овидий*

**Можно ли «застраховаться» от диабета, избежать его? Есть ли «прививка» от диабета? Существует ли надежная профилактика?**

Никто не застрахован от сахарного диабета, им может заболеть каждый. Существуют способы профилактики, снижающие риск заболевания, но и они не являются гарантией того, что диабет вас не настигнет.

**Вывод:** каждый человек должен знать, что такое сахарный диабет, как вовремя его обнаружить и как прожить с ним так, чтобы ни один год, ни один день жизни не был потерян из-за этой болезни.

Давайте сразу договоримся, дорогой читатель, **если какая-то информация встревожит вас, не впадайте в отчаяние: тупиковых ситуаций в диабетологии нет.**

Запугивать пациента – недостойная позиция для врача, по сути – это манипуляция, имеющая единственную цель: вынудить больного выполнять предписанные назначения. Это нечестно.

Человек не должен бояться своей болезни и своего врача. Пациент имеет право знать, что с ним происходит и как врач планирует решать возникшие проблемы. Любое лечение должно быть согласовано с пациентом и проводиться с его осознанного (информированного) согласия.

Приготовьтесь к честному разговору. Мы с вами будем смотреть проблемам в лицо, чтобы успешно преодолевать их.

Для начала поговорим о диабете вообще – набросаем широкими мазками общую картину, чтобы позже без затруднений разобраться в деталях.

Что сообщает о сахарном диабете статистика? А вот что. Сегодня проблема сахарного диабета из чисто медицинской превратилась в медико-социальную. Диабет называют неинфекционной эпидемией. Число людей, страдающих этим заболеванием, неуклонно возрастает из года в год и, по различным статистическим данным, достигает в развитых странах до 5–10 % среди взрослого населения.

По статистике каждые 10 секунд один человек в мире умирает от осложнений сахарного диабета, и одновременно сахарный диабет дебютирует еще у двух жителей Земли. В конце нашей книги мы вернемся к этим цифрам уже вооруженные знаниями, и проанализируем, кто виноват в случаях, когда лечение диабета неэффективно и что делать, чтобы диабет не украл годы вашей жизни.



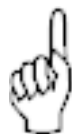
**Опасен не диабет сам по себе, а его осложнения.**  
**Осложнений диабета можно избежать.**

Просвещенный читатель наверняка знает, что опасен не диабет сам по себе, а его осложнения. Это правда. Осложнения сахарного диабета коварны, порой смертельны и своевременно предотвратить их путем раннего выявления и корректного лечения чрезвычайно важно.

При этом *никаких субъективных ощущений в раннем дебюте сахарного диабета нет*. Человек не чувствует, что его углеводный обмен «сломался», и продолжает вести привычный образ жизни.

Наш организм имеет много приспособительных реакций, позволяющих вовремя избежать повреждений. Нечаянно коснувшись раскаленного предмета, мы испытываем боль и мгновенно отдергиваем руку. Мы выплевываем горькие ягоды – этот вкус неприятен нам; ядовитые плоды, как правило, горькие. Наши специфические реакции на контакт с инфекцией, травму, слишком громкие звуки, слишком яркий свет, мороз и жару защищают нас от последствий неблагоприятных явлений, способных навредить здоровью.

При этом есть некоторые виды опасностей, которых человек не чувствует. Так, например, мы не ощущаем воздействия радиации. Не ощутимо для человека и начало сахарного диабета.



**Начало сахарного диабета ощутить невозможно.**

Кто-то сейчас возразит: «Неправда, при сахарном диабете человек испытывает сильную жажду, много мочится, резко худеет и слабеет!»

Все верно, это действительно симптомы сахарного диабета. Только не начальные, а уже серьезные, свидетельствующие о том, что диабет декомпенсирован, т. е. уровень глюкозы (сахара) в крови значительно повышен, и на этом фоне грубо нарушился обмен веществ. До того как появятся эти грозные симптомы, с момента начала диабета обычно проходит какое-то время, иногда несколько лет, в течение которых человек даже не подозревает, что уровень глюкозы в его крови слишком высок.

## Что же такое сахарный диабет?

Чтобы рассуждать о проблеме, нужны знания. Мы с вами, уважаемый читатель, начнем с общих знаний о диабете, будем учиться говорить о нем правильными словами и постараемся постепенно проникнуть в суть проблемы. Тогда ее решение станет для вас понятным и логичным.

Итак, для начала, пройдемся по терминам.

Сахарный диабет – не просто болезнь, это особый синдром, симптомокомплекс.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), **сахарный диабет** – хроническое состояние **гипергликемии** (повышенного уровня глюкозы в крови) вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина. Сложно? Да, но только на первый взгляд.

Слово «диабет» означает «мочеизнурение». Сахарный диабет – сахарное мочеизнурение. Такое название болезни возникло не случайно. В былые времена диагноз сахарного диабета ставили по характерным симптомам, возникающим при очень высоком сахаре крови: сильной жажде и обильному мочеотделению. С мочой выводилась глюкоза, делавшая мочу сладкой. Выделение глюкозы с мочой называется **глюкозурия**. Древние лекари ставили диагноз «сахарный диабет» по вкусу мочи. А особо наблюдательные целители – по обуви больных, на которых брызги высохшей сладкой мочи застывали белыми кристаллами.

Синдром сахарного диабета может сопутствовать некоторым заболеваниям или состояниям, может появляться на фоне приема некоторых лекарств.

Но в большинстве случаев сахарный диабет – это самостоятельное заболевание. Точнее, разные заболевания с общим симптомом – гипергликемией.



**Существует много разных болезней под общим названием «сахарный диабет». Их объединяет единственный симптом – длительное повышение уровня сахара в крови.**

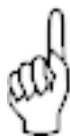
Чаще всего встречается **сахарный диабет 2 типа (СД2)**. Это заболевание передается по наследству и развивается, как правило, у взрослых людей, на фоне **избыточной массы тела**.

Считается, что на каждый выявленный случай сахарного диабета 2 типа приходится в мире 3–4 случая нераспознанного диабета.

Почему это происходит?

Дело в том, что постепенное повышение глюкозы в крови практически неощутимо, и многие просто не догадываются, что больны диабетом, пока не появляются его первые «малые» симптомы: легкая мышечная слабость, ночные позывы к мочеиспусканию. Женщин иногда начинает беспокоить зуд в промежности.

Эти слабовыраженные симптомы далеко не всегда заставляют человека обратиться к врачу. А жаль.



**Учитывая о широкое распространение сахарного диабета, следует хотя бы раз в год контролировать уровень сахара в крови.**

Совершенно другое заболевание – **сахарный диабет 1 типа (СД1)**, не связанный с ожирением, развивающийся из-за гибели бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих

инсулин. Этот тип диабета поражает, как правило, детей и подростков. Он встречается значительно реже, чем 2 тип, и составляет примерно 30–50 случаев на 100 000 населения.

Симптомы сахарного диабета 1 типа нарастают намного быстрее: уже в течение 1 года у больного возникают жажда, обильное мочеиспускание, слабость, потеря массы тела.

Что общего у всех диабетов? Повышен сахар в крови. А причины разные.

Иногда сахарный диабет развивается на поздних сроках беременности. Такой диабет называют **гестационным**. Он прекращается вместе с беременностью. Для его лечения беременным, как правило, назначают препараты инсулина.

Сахарный диабет может развиваться при некоторых заболеваниях поджелудочной железы: амилоидозе, тяжелом панкреатите, опухолях, разрушающих бета-клетки. Такой диабет может протекать подобно 1 типу, и для лечения также назначают инсулин. То есть причины заболевания разные, а итог один – сахар в крови повышен. Важно разобраться, почему это происходит, и назначить правильную терапию.

Иногда глюкоза в крови повышается на фоне некоторых лекарств, например глюкокортикоидов. Если эти лекарства жизненно необходимы больному, то прием их продолжается, но одновременно назначается лечение, позволяющее сохранять допустимый уровень сахара в крови.

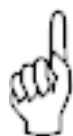
«Как уберечься от диабета? Что для этого делать? Может, сахар перестать есть?», – часто спрашивают пациенты.

Уберечься от сахарного диабета, к сожалению, не может никто, но снизить риск развития диабета 2 типа можно. Для этого «всего лишь» достаточно не толстеть. При нормальной массе тела риск развития сахарного диабета значительно меньше, чем при **ожирении**.

Особенно опасно в этом плане **абдоминальное ожирение**, попросту «толстый живот». Именно этот тип ожирения часто сочетается с сахарным диабетом, **артериальной гипертензией, атеросклерозом**.

Легко проверить, есть у вас абдоминальное ожирение или нет. Надо измерить окружность талии. У мужчин признаком ожирения считается окружность талии от 94 см, у женщин – от 80 см. Рост не имеет значения.

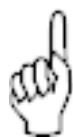
Если талия меньше означенных цифр, скорее всего, диабет 2 типа вам не грозит. Если указанные значения достигнуты или превышены, вы в группе риска: есть все основания проверить уровень глюкозы и холестерина в крови, измерить артериальное давление.



**Уберечься от диабета нельзя, но можно снизить риск его возникновения.**

Если у вас уже есть абдоминальное ожирение, но еще нет диабета, то следует регулярно (не реже, чем раз в год) проходить обследование, чтобы не пропустить дебют диабета, не позволить ему реализоваться в грозных осложнениях.

Когда еще надо подумать о возможном диабете?

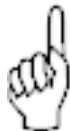


**Внимание, родители! Если ваш ребенок стал вялым, теряет вес, пьет много воды и часто мочится, обязательно надо проверить уровень глюкозы в крови: эти симптомы могут указывать на сахарный диабет 1 типа.**

Если сахар в крови нормален при повторных исследованиях, значит, сахарного диабета нет. Надо продолжить обследование для выяснения причины симптомов.

Если же диабет обнаружен, то лечение надо начинать немедленно. При 1 типе это всегда инсулин, при 2 – изменение режима питания, таблетки, снижающие уровень сахара в крови, или инсулин.

Сахарный диабет – коварное заболевание, которое разрушает сердечно-сосудистую систему, повреждает глаза, почки, ноги. И, что особенно неприятно, на сегодняшний день сахарный диабет 1, и 2 типов неизлечим.



**Можно ли вылечиться от сахарного диабета? К сожалению, пока сахарный диабет неизлечим.**

**А зачем его лечить, если он все равно неизлечим? Какой смысл?**

Смысл прост. Мы не можем сегодня вылечить наших пациентов от диабета, но можем компенсировать диабет, то есть свести все его риски к минимуму. В идеале – обнулить эти риски.

## Глава 2

### Если это случилось...

### Диабет – не приговор, а информация к размышлению

*Знание, которое более всего необходимо для человеческой жизни, – это познание самого себя.*

**Бернар Фонтенель**

Никому не хочется болеть, это понятно. Реальная угроза диабета тревожит каждого здравомыслящего человека: «А что, если это случится со мной? Успею ли я «подстелить соломку», чтобы больно не упасть?»

Ответ положительный. С момента старта диабета до развития его необратимых осложнений проходит около пяти лет. Времени для «подстилки соломки» вполне достаточно!

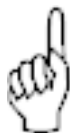
Часто можно услышать красивую фразу: «Диабет – не болезнь, а образ жизни». Мне это утверждение кажется лукавым.

На самом деле сахарный диабет – серьезное хроническое заболевание, грубая поломка в обмене веществ. Если игнорировать диабет и не лечить его адекватно, он обязательно реализуется в серьезных осложнениях.

У сахарного диабета много мишеней: сердечно-сосудистая и нервная системы, глаза, почки, ноги...

Можно сказать, что «сладкая кровь ядовита»: хроническая гипергликемия чревата неизбежными проблемами со здоровьем, она сокращает жизнь.

И все-таки диагноз «сахарный диабет» – это не приговор, не тупик.



**Выход есть: организовать свою жизнь таким образом, чтобы диабет не повреждал клетки вашего организма.**

Для этого нужно научиться поддерживать уровень сахара в крови ближе к норме.

Это не так уж сложно, если соблюдать основные принципы лечения диабета: правильно организованное питание, регулярная физическая активность, разумно подобранная лекарственная терапия.

Полный контроль над диабетом – это достижение и сохранение целевых показателей глюкозы в крови.

## Показатели, которые надо знать

Нормальным считается уровень глюкозы в плазме крови натощак в пределах 3,3–5,5 ммоль/л; а в течение дня, через 2 часа после еды, – в пределах 3,3–7,7 ммоль/л.

Если сахар в крови натощак более 5,5, но менее 7,0 ммоль/л, мы говорим, что у человека **«нарушенная гликемия натощак» (НГН)**.

Если через 2 часа после еды сахар в крови выше 7,7, но ниже 11,1 ммоль/л, то это называется **«нарушенная толерантность к глюкозе» (НТГ)**.

Эти нарушения углеводного обмена относят к **преддиабетическим**. То есть люди, имеющие повышение глюкозы в крови в этой «серой зоне», относятся к группе риска по сахарному диабету.

О том, что у человека сахарный диабет, нам сообщает уровень глюкозы в плазме крови натощак  $\geq 7,0$  ммоль/л и/или через 2 часа после еды  $\geq 11,1$  ммоль/л.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.