



# Чего вы не знаете о сахарном диабете?

Вопросы и ответы

[www.novonordisk.ru](http://www.novonordisk.ru), раздел «Пациентам»

**Жить,  
побеждая  
диабет®**

Девиз, которым руководствуется компания во всем мире. Мы не просто лечим диабет. Мы помогаем людям с диабетом изменить свою жизнь к лучшему!







АЛЕКСЕЙ ЕВСТРАТОВ,  
Россия  
У Алексея сахарный диабет 1 типа

# Часто задаваемые вопросы о сахарном диабете

Ниже ты найдешь ответы на часто задаваемые вопросы, связанные с сахарным диабетом.

## Почему мне нужно принимать инсулин каждый день?

Поскольку твоя поджелудочная железа не производит инсулин, тебе необходимо принимать инсулин каждый день. Введение инсулина с помощью инъекций или через помпу поможет тебе регулировать уровень глюкозы крови. Инъекции инсулина необходимо делать несколько раз в день. Количество инъекций инсулина и дозу каждой инъекции тебе подскажет врач.

В брошюре **«Значение инсулина»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Нужно ли мне стремиться поддерживать более высокий уровень глюкозы, чтобы избежать риска развития гипогликемии?

Гипогликемия – неприятное состояние, и, возможно, тебя беспокоит, что это может произойти на глазах у других людей. Тем не менее поддерживать более высокий уровень глюкозы крайне опасно в отношении отдаленного прогноза, так как может привести к увеличению риска развития инфекций, диабетического кетоацидоза и поздних осложнений.

В брошюре **«Значение инсулина»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Применение инсулина приводит к увеличению веса?

Возможно, ты заметишь, что прием инсулина может вызывать прибавку веса. Самый лучший способ перестать прибавлять в весе – сбалансированное питание и регулярная физическая нагрузка.

В брошюре **«Спорт»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.



## Как часто я должен заниматься спортом?

Ты должен стараться уделять физическим упражнениям не менее 30–60 минут каждый день. Физическая активность – важная часть управления сахарным диабетом. Она помогает снизить уровень глюкозы крови, а также имеет ряд других преимуществ.

### Польза постоянной физической активности

- улучшает самочувствие
- помогает поддерживать нормальный вес
- улучшает общую физическую форму
- укрепляет сердечно-сосудистую систему

Помимо занятий спортом есть много других приятных возможностей вести активный образ жизни, например, танцы или прогулки на свежем воздухе.

В брошюре **«Спорт»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Могу ли я водить машину?

Сахарный диабет не должен стать препятствием для получения водительского удостоверения. Однако, каждый раз перед тем как сесть за руль, ты должен убедиться, что уровень глюкозы крови находится в пределах нормы. В случае гипогликемии скорость твоей реакции может быть снижена, и это ограничит способность управлять автомобилем. Поэтому очень важно, чтобы ты умел своевременно распознать признаки гипогликемии и каждый раз перед тем как сесть за руль, измерял уровень глюкозы крови.

В брошюре **«Взаимоотношения с окружающими»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Могу ли я путешествовать?

Сахарный диабет не должен мешать тебе путешествовать и ездить на каникулы. Но потребуются более тщательное предварительное планирование и подготовка.

Например, может потребоваться сопроводительное письмо от врача, разрешающее провоз инсулиновой шприц-ручки или инъектора, а также игл и помпы. Убедись, что у тебя есть с собой все необходимое для поездки (например, достаточное количество инсулина, игл, тест-полосок, запасные глюкометр и шприц-ручка или инъектор).

В брошюре **«Взаимоотношения с окружающими»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.



## Могу ли я употреблять алкоголь?

Важно хорошо понимать какое влияние может оказать алкоголь на твой организм, чтобы не допустить развития опасных состояний. Алкоголь влияет на уровень глюкозы крови, поэтому употребление большого количества алкоголя может негативно повлиять на способность контролировать сахарный диабет. Перед тем, как принимать алкоголь, следует хорошо поесть, так как прием алкоголя может привести к отсроченной гипогликемии.

В брошюре **«Вне дома»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Могу ли я ходить на вечеринки?

Сахарный диабет – не причина отказываться от вечеринок. Ты можешь наслаждаться всем, что происходит во время вечеринки, в том числе и угощениями. Однако, ты должен постоянно контролировать уровень глюкозы крови и, при необходимости, корректировать дозу инсулина. Постарайся не злоупотреблять алкоголем, и не забывай есть. После окончания вечеринки обязательно измерь уровень глюкозы крови, а также повтори измерение перед сном. Возможно, тебе потребуется скорректировать дозу инсулина.

В брошюре **«Вне дома»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.





## Как рассказать друзьям, что у меня сахарный диабет?

Возможно, тебе покажется сложным начать разговор о сахарном диабете с друзьями. Но не стоит бояться, это никак не повлияет на вашу дружбу. Друзья увидят, что ты ничем не отличаешься от них. Сахарный диабет – часть твоей жизни, а значит, и часть тебя. Возможно, твои друзья никогда ничего не слышали о сахарном диабете, поэтому им будет интересно узнать об этом больше. Лучше понимая, что такое сахарный диабет, они смогут оказать тебе помощь и поддержку, когда это будет необходимо.

В брошюре **«Взаимоотношения с окружающими»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Когда мне следует сказать своему парню/своей девушке о том, что у меня сахарный диабет?

Сложно подсказать момент, когда тебе лучше всего рассказать своей второй половине о сахарном диабете. Однако рекомендуем сделать это до начала интимных отношений.

В брошюре **«Вне дома»** ты можешь найти больше информации по данному вопросу.

## Могу ли я принимать другие лекарства, если я принимаю инсулин?

Одни лекарства могут повышать уровень глюкозы крови, другие – понижать. Например, эстроген содержащие противозачаточные таблетки могут влиять на уровень глюкозы крови. В инструкции к инсулину, который ты принимаешь, перечислены те препараты, которые могут оказывать влияние на уровень глюкозы крови. Кроме того, ты всегда можешь проконсультироваться по этому вопросу с врачом.



## Могу ли я снимать помпу?

Возможно, во время некоторых занятий (например, во время плавания или занятий другими видами спорта) ты захочешь снять помпу. Если это ненадолго (не более чем на два часа), то, как правило, для этого нет противопоказаний. Однако тебе обязательно следует обсудить этот вопрос с врачом. При отсоединении помпы, инсулин перестает поступать в твой организм. В результате у тебя может повыситься уровень глюкозы крови. Напротив, физическая активность способствует понижению уровня глюкозы крови. Поэтому перед тем, как снова присоединить помпу, рекомендуется сначала измерить уровень глюкозы крови. Обязательно выполняй все рекомендации по установке и снятию помпы. Врач расскажет тебе, как правильно контролировать сахарный диабет, если ты снимаешь помпу.

СЬЮД ИГДИР,  
Турция

У Сьюд сахарный диабет 1 типа

# Основные понятия

## Глюкоза

Глюкоза – это вид сахара. Люди с сахарным диабетом (не получающие терапию инсулином) имеют высокий уровень глюкозы крови.

## Глюкоза крови (сахар крови)

Концентрация глюкозы (сахара) в кровотоке – основной источник энергии для организма.

- **НbA1c (Гликированный гемоглобин)**

Показатель крови, отражающий средний уровень глюкозы в крови за длительный период (до трех месяцев), который служит маркером риска развития осложнений.

## Гормоны

Химические вещества, вырабатываемые в организме, которые поступают в кровь и оказывают регулирующее влияние на функцию других клеток.

## Поджелудочная железа

Орган, расположенный за желудком на задней брюшной стенке. Именно в поджелудочной железе вырабатывается инсулин.

## Инсулин

Инсулин – гормон, помогающий глюкозе проникать в клетки, которые в ней нуждаются.

## Инсулин длительного действия

Данный тип инсулина обычно назначается один или два раза в сутки и равномерно поступает в кровь в течение всей продолжительности своего действия.

## Инсулин сверхдлительного действия

Данный тип инсулина назначается один раз в сутки, равномерно поступает в кровь в течение всей продолжительности своего действия.

## Инсулин ультракороткого действия

Данный тип инсулина действует быстро. Его вводят для переработки глюкозы, поступающей во время еды, чтобы избежать повышения уровня глюкозы крови после приема пищи.

## Смешанный инсулин

Смесь инсулина ультракороткого действия и инсулина длительного действия, вводится перед завтраком и ужином.

## Помпа

Устройство, которое позволяет вводить инсулин через специальный катетер, установленный подкожно на передней брюшной стенке.



## Сахарный диабет 1 типа

Данный тип диабета возникает, когда организм производит мало инсулина или вообще не производит его.

## Сахарный диабет 2 типа

Данный тип диабета возникает, когда бета-клетки поджелудочной железы производят недостаточное количество инсулина или организм не может использовать инсулин правильно (инсулинорезистентность).

## Углеводы

Продукты, которые обеспечивают организм энергией. Главным образом, углеводы – это сложные сахара и крахмал, которые затем трансформируются в простой сахар – глюкозу, используемую клетками организма в качестве топлива и являющуюся основным источником энергии.

## Быстрые углеводы

Быстрые углеводы начинают всасываться уже в полости рта и через 5–10 минут после приема пищи они поступают в кровоток. Быстрые углеводы содержатся в сахаре, меде, фруктовых соках. Быстрее всего всасывается глюкоза (виноградный сахар). Именно поэтому виноград, виноградный сок, изюм (продукты с высоким содержанием глюкозы), так быстро повышают уровень глюкозы крови и именно поэтому глюкозой лучше всего купировать (устранять) гипогликемию (низкий уровень сахара крови).

## Сложные углеводы

Сложные или медленно усваиваемые углеводы оказывают длительное действие на глюкозу крови. Пример сложных углеводов - крахмал. Прежде чем попасть в кровь, крахмал должен быть расщеплен ферментами пищеварительного тракта до глюкозы, иначе он никогда не пройдет через стенку кишечника и не поступит в кровь. Процесс расщепления крахмала занимает определенное время, поэтому крахмалсодержащие продукты медленно повышают уровень глюкозы крови.

## Кетоны (кетонные тела)

Химические соединения, которые образуются при переработке жиров в энергию. Жиры используются в качестве источника энергии из-за невозможности использовать для этой цели глюкозу при отсутствии инсулина в крови. Высокий уровень кетонов приводит к плохому самочувствию.

## Диабетический кетоацидоз (ДКА)

Тяжелое состояние, при котором из-за отсутствия инсулина организм не может использовать глюкозу в качестве источника энергии и начинает перерабатывать жиры. В результате чего образуются кетонные тела и кислоты.

## Гипергликемия

Данный термин обозначает высокий уровень глюкозы крови. При сахарном диабете гипергликемия обусловлена недостатком инсулина для проникновения глюкозы из крови в клетки.

## Гипогликемия

Данный термин означает низкий уровень глюкозы крови. При значении глюкозы плазмы от 3,0 до < 3,9 ммоль/л (с симптомами или без) у больных сахарным диабетом, получающих сахароснижающую терапию, указывают на риск развития гипогликемии и требуют начала мероприятий по купированию гипогликемии независимо от наличия или отсутствия симптомов. При значениях глюкозы плазмы < 3,0 ммоль/л, с симптомами или без – клинически значимая гипогликемия, требующая немедленного купирования. Тяжелая гипогликемия – гипогликемия в пределах вышеуказанного диапазона с таким нарушением когнитивных функций (включая потерю сознания, т.е. гипогликемическую кому), которое требует помощи другого лица для купирования.





ЛАРС МИРЕР,  
Норвегия  
У Ларса сахарный диабет 1 типа



# Обучающая онлайн программа для родителей, детей и подростков на сайте [www.novonordisk.ru](http://www.novonordisk.ru) (раздел «Пациентам»)

- Состоит из трех модулей: для родителей, детей и подростков
- Содержит общую информацию и практические советы
- Отвечает меняющимся потребностям детей и подростков

## Модуль для родителей и окружающих

Общая информация о сахарном диабете в помощь родителям.



## Модуль для детей

Психологическая и практическая поддержка детей на каждом этапе жизни.



## Модуль для подростков

Информация для подростков об образе жизни с сахарным диабетом.



Информация представлена фармацевтической компанией Ново Нордиск, специализирующейся в области лечения сахарного диабета. Компания Ново Нордиск была основана в Дании более 95 лет назад Нобелевским лауреатом в области физиологии, профессором Университета в Копенгагене Августом Крогом и его женой Марией, доктором медицинских наук, занимавшейся исследованиями метаболических заболеваний. Более того, она сама болела сахарным диабетом 2 типа. Супруги, узнав про открытие инсулина в Канаде, решили сделать инсулин доступным для всех людей с диабетом, и в 1923 году была основана компания Ново Нордиск.

Сегодня компания Ново Нордиск является мировым лидером в области производства и разработки лекарственных средств для лечения сахарного диабета, предлагая не только широкий портфель продуктов, но также и информационную поддержку пациентам всех возрастов.

Мы хорошо понимаем все те сложности, с которыми сталкиваются дети и подростки с сахарным диабетом в своей жизни. Поэтому наша совместная работа с родителями и врачами направлена на то, чтобы максимально улучшить качество помощи маленьким пациентам с диабетом на протяжении их взросления и развития.

Более полную информацию о компании Ново Нордиск вы найдете на сайте компании: [www.novonordisk.ru](http://www.novonordisk.ru)



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов.

RU19DI00014

**ООО «Ново Нордиск»**

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41  
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13  
[www.novonordisk.ru](http://www.novonordisk.ru) • [www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)

