



Что-то мне  
всё время  
хочется пить...

Тебе стоит  
измерить сахар!  
Возьми глюкометр  
моей бабушки.

У меня диабет?  
Не может быть!

?

**МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ  
ПОКАЗАТЕЛЯМ ГЛЮКОМЕТРА,  
ЕСЛИ Я СЛУЧАЙНО ИЗМЕРИЛ  
ИМ УРОВЕНЬ САХАРА?**

!

Глюкометр является аппаратом, который позволяет людям с уже установленным диагнозом оценить эффективность лечения. Он имеет небольшую погрешность, поэтому не может быть использован для диагностики диабета.

Если при измерении глюкометром, Вы обнаружили повышенный уровень сахара, или он нормальный, но у Вас есть **факторы риска**, - глюкозу необходимо перепроверить, сдав кровь из вены в лаборатории.



## ФАКТОРЫ РИСКА

ВАМ БОЛЬШЕ 45 ЛЕТ?

У ВАС ЕСТЬ ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА?

КТО-ТО ИЗ ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ  
БОЛЕЕТ/БОЛЕЛ СД?

У ВАС НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?

РАНЬШЕ У ВАС ВЫЯВЛЯЛИСЬ  
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА?

ВЫ ЖЕНЩИНА И ВАМ СТАВИЛИ ДИАГНОЗ  
ГЕСТАЦИОННОГО САХАРНОГО ДИАБЕТА ВО ВРЕМЯ  
БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ БЫЛ КРУПНЫЙ ПЛОД?

ВАШЕ ДАВЛЕНИЕ БЫВАЕТ ВЫШЕ  
140 И 90 ММ.РТ.СТ., ИЛИ У ВАС УЖЕ СТОИТ  
ДИАГНОЗ «АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ»

УРОВНИ ЛИПИДОВ КРОВИ  
ВЫХОДЯТ ЗА ПРЕДЕЛЫ НОРМЫ

**ЕСЛИ ВЫ ОТВЕТИЛИ «ДА» ХОТЯ БЫ НА ОДИН  
ВОПРОС, ТО У ВАС ЕСТЬ РИСК РАЗВИТИЯ  
САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-го ТИПА**

## МИФЫ О ПРИЧИНАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА



### ПОЧЕМУ У МЕНЯ РАЗВИЛСЯ ДИАБЕТ? Я ЕЛ СЛИШКОМ МНОГО СЛАДКОГО?

Сахарный диабет 2 типа, развивается в основном у людей с ожирением. Учитывая, что сладкое и мучное, употребляемое в избытке, может стать причиной избыточного веса, этот фактор действительно можно рассматривать как косвенную причину диабета. Однако, как правило, это происходит у тех кто также имеет наследственную предрасположенность.



### У МОЕГО МУЖА ДИАБЕТ УЖЕ МНОГО ЛЕТ. НАВЕРНОЕ, Я ЗАРАЗИЛАСЬ ОТ НЕГО!

Сахарный диабет не является инфекционным заболеванием и не передается от одного человека к другому. Если диабетом заболевают несколько членов одной семьи, то только по причине наследственной предрасположенности и/или привычек неправильного питания в семье.



### МНЕ ВСЕГО 30 лет! А САХАРНЫЙ ДИАБЕТ РАЗВИВАЕТСЯ ТОЛЬКО В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ! МОЙ ДЕДУШКА ЗАБОЛЕЛ ИМ, КОГДА ЕМУ БЫЛО 60!

В большинстве случаев сахарный диабет 2-го типа протекает бессимптомно! Человек может жить с ним годами, даже не подозревая об этом, пока при случайном определении уровня сахара в крови диагноз не будет поставлен.



### НЕ МОЖЕТ БЫТЬ, ЧТОБЫ У МЕНЯ БЫЛ ДИАБЕТ! Я ПРЕКРАСНО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ! У МЕНЯ НИ ЖАЖДЫ, НИ СУХОСТИ ВО РТУ!

В большинстве случаев сахарный диабет 2-го типа протекает бессимптомно! Человек может жить с ним годами, даже не подозревая об этом, пока при случайном определении уровня сахара в крови диагноз не будет поставлен.



### Я ПРОВЕРИЛА САХАРА В КРОВИ И ОН В НОРМЕ - ЗНАЧИТ, ДИАБЕТА НЕТ?

При наличии факторов риска, даже при нормальном уровне сахара в крови утром натощак, полностью исключить диагноз диабета нельзя. Необходимо провести специальный тест, при котором сахар в крови определяется не только натощак, но и после того, как человек выпивает 75 гр глюкозы, растворенной в воде. Нередки ситуации, когда сахар выходит за верхнюю границу нормы только после такой «глюкозной нагрузки», что позволяет выявить сахарный диабет.



## МИФЫ О ЖИЗНИ С ДИАБЕТОМ



### Я СЛЫШАЛ, ЧТО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

Сахарный диабет – хроническое заболевание и не может быть вылечен раз и навсегда. Но это совсем не значит, что с момента постановки диагноза, Вам «выставлен приговор». В настоящее время существуют все возможности для успешного лечения. Если Вы, выполняя рекомендации врача, научились управлять данным заболеванием, и уровень глюкозы крови сохраняется в пределах целевых значений, то диабет превращается в особый образ жизни!



### ЧТОБЫ НОРМАЛЬНО ЛЕЧИТЬСЯ, НУЖНО БРОСАТЬ РАБОТУ, СИДЕТЬ ДОМА И ПО ЧАСАМ ЕСТЬ И ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА

В большинстве случаев схема лечения сахарного диабета не предполагает отказа от привычного образа жизни, и, уж тем более, увольнения с работы. Современные препараты позволяют придерживаться относительно свободного режима питания, а измерения сахара требуют всего нескольких секунд!



### Я СЛЫШАЛА, ЧТО ВСЕМ, У КОГО ДИАБЕТ, НУЖНО ЛОЖИТЬСЯ КАЖДЫЙ ГОД В БОЛЬНИЦУ, ЧТОБЫ ПРОКАПАТЬСЯ И ПОЧИСТИТЬ СОСУДЫ

Те изменения, которые возникают в сосудах при диабете, невозможно нивелировать, введя какое-то лекарство, даже если вводить его внутривенно («капать»)! Только поддержание уровня глюкозы, холестерина и артериального давления в целевых пределах помогает приостановить процесс поражения сосудов при сахарном диабете. Для выполнения этого условия, нужно постоянно принимать препараты, а не «делать капельницы раз в год»



### МНЕ ЧТО ТЕПЕРЬ, ВСЮ ЖИЗНЬ ПИТЬ ЛЕКАРСТВА? ОНИ ЖЕ ПОСАДЯТ МОЮ ПЕЧЕНЬ!

При назначении любого лекарственного препарата, врач всегда оценивает наличие показаний и противопоказаний. Далеко не все препараты влияют на функцию печени. Ваша печень гораздо сильнее страдает от, так называемого, жирового гепатоза, который очень часто встречается у людей с избыточной массой тела. Чтобы «помочь» печени в этой ситуации нужно снизить массу тела.



### ПОСОВЕТУЙТЕ МНЕ КАКИЕ-НИБУДЬ ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРИНИМАТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Сам по себе сахарный диабет не вызывает дефицита каких-бы то ни было витаминов. Поэтому, рекомендации по их приему точно такие же, как и для здоровых людей.

Автор: **Гурова О.Ю.**

к.м.н., доцент каф. эндокринологии Первого МГМУ им. И.М. Сеченова