

Х. Астамирова, М. Ахманов

Настольная книга диабетика



Москва
2020

УДК 616.4
ББК 54.15
А95

Хавра Астамирова — врач высшей категории,
эндокринолог Санкт-Петербургского
городского диабетологического центра

Михаил Ахманов — член Союза российских писателей

Ахманов, Михаил.

А95 Настольная книга диабетика / Х. Астамирова, М. Ахманов. — 6-е издание. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с. : ил. — (Медицинская академия для всей семьи).

ISBN 978-5-699-75067-2 (оф.1)

ISBN 978-5-04-163063-8 (оф.2)

Диабет – не болезнь, а образ жизни! Врач-эндокринолог Хавра Саидовна Астамирова и опытный диабетик Михаил Сергеевич Ахманов – физик и известный писатель – знают об этом не понаслышке. Для того чтобы помочь тем, кто столкнулся с диабетом, они написали «Настольную книгу диабетика». Благодаря ей уже больше 300 000 диабетиков смогли овладеть необходимыми медицинскими навыками, разобраться в лекарствах и свойствах продуктов, узнавать о новациях в лечении и компенсации сахарного диабета.

«Настольная книга диабетика» выдержала уже 5 переизданий. Пусть 6-е, обновленное издание станет вашей настольной книгой и позволит вести образ жизни практически здорового человека.

УДК 616.4

ББК 54.15

ISBN 978-5-699-75067-2 (оф. 1)
ISBN 978-5-04-163063-8 (оф. 2)

© Астамирова Х., Ахманов М., 2014
© ООО «Издательство «Эксмо»,
оформление, 2020

Оглавление

Предисловие к первому изданию. <i>Кто предупрежден,</i> <i>тот вооружен</i>	7
Предисловие к изданию 2010 года. <i>Мы живем в XXI веке</i>	11
Предисловие к изданию 2015 года. <i>Новые достижения</i>	14

Часть 1. Основные сведения о сахарном диабете

Глава 1. Поджелудочная железа, ее назначение и механизм функционирования	17
1. Организм человека	17
2. Поджелудочная железа. Инсулин и его роль в обмене веществ	20
3. Функции печени, почек и понятие о почечном пороге ..	31
Глава 2. Сахарный диабет	33
1. Исторические сведения о сахарном диабете	33
2. Классификация сахарного диабета	37
3. Причины возникновения диабета и его наследование	43
4. Особые разновидности диабета	46
Глава 3. Обзор сведений, которыми должен владеть диабетик	48
Глава 4. Нетрадиционные методы лечения диабета	54
Глава 5. Организация помощи диабетикам	60
1. Поликлиники и диабетические центры	60
2. Другие варианты помощи людям с диабетом	64
Глава 6. О доверии	69

Часть 2. Лечение диабета

Глава 7. Предварительные сведения о лечении и контроле диабета	74
1. Понятие о лечении и контроле диабета	74
2. Курортное лечение сахарного диабета	80

Глава 8. Диабет 1 типа. Инсулин и его инъекции.....	83
1. Инсулин	83
2. Классификация инсулинов.....	87
3. Достоверность информации об инсулинах.....	94
4. Зоны для инъекций инсулина и кинетика всасывания инсулина	94
5. Доза инсулина.....	98
6. Графическая зависимость эффективности действия инсулина от времени	101
7. Замечания о некоторых инсулинах, в том числе русских.....	103
8. Срок годности инсулина, его упаковка, маркировка, концентрация и хранение. Взаимозаменяемость инсулинов	111
9. Шприцы и шприц-ручки	115
10. Иглы и методика инъекций инсулина. Смешивание инсулинов. Последствия инъекций.....	123
Глава 9. Диабет 1 типа. Дозировка и схемы введения инсулина.....	132
1. Схемы инсулинотерапии.....	132
2. Выбор дозы и показатели компенсации	141
3. Современные инсулиновые аналоги и их использование	149
Глава 10. Диабет 2 типа. Сахароснижающие препараты, лечение травами, витамины и минеральные вещества ..	160
1. Сахароснижающие препараты.....	160
2. Лечение диабета 2 типа с помощью сахароснижающих препаратов	179
3. Лечение лекарственными травами.....	184
4. Витамины, минеральные вещества и витаминные комплексы.....	188
Глава 11. Диета	202
1. Общие соображения	202
2. Белки, жиры и углеводы.....	204
3. Скорость всасывания углеводов	211
4. Состав продуктов	214
5. Особенности отдельных групп продуктов. Понятие о хлебной единице	221
6. Сахарозаменители	234

7. Особенности диеты в случае ИЗСД.....	238
8. Особенности диеты в случае ИНСД.....	243
9. Проблема холестерина.....	248
10. Понятие о гликемическом индексе.....	250
11. Биологически активные добавки.....	257

Часть 3. Острые и хронические осложнения при диабете

Глава 12. Гипергликемия и кетоацидоз.....	262
Глава 13. Гипогликемия.....	270
Глава 14. Хронические осложнения.....	284
1. Долговременное негативное влияние диабета.....	284
2. Сердечно-сосудистые заболевания.....	291
3. Глаза.....	297
4. Ноги.....	301
5. Стопы.....	308
6. Почки.....	312
7. Зубы и ротовая полость.....	315
8. Грибковые заболевания.....	319
9. Очень важный раздел.....	322

Часть 4. Контроль диабета

Глава 15. Контролируемые параметры.....	328
Глава 16. Методы и приборы для контроля диабета.....	336
1. Описание методов.....	336
2. Тест-полоски.....	339
3. Глюкометры.....	343
4. Устройства для постоянного мониторинга сахара в крови.....	356
5. Анализы в лабораторных условиях.....	360
Глава 17. Инсулиновые помпы.....	364
1. Назначение и устройство инсулиновых помп.....	364
2. Возможности современной помпы.....	370
3. Преимущества помповой инсулинотерапии.....	376
Глава 18. Стратегия и тактика контроля диабета.....	380
1. Острые состояния.....	380
2. Определение сахара в крови.....	381
3. Определение сахара и ацетона в моче.....	384
4. Артериальное давление.....	386

5. Контроль веса	389
6. Вопросы стратегии	392
7. Сложные анализы крови	395
Глава 19. Физические нагрузки при диабете	398
1. Планирование и расчет физических нагрузок	398
2. Таблицы для оценки интенсивности физических нагрузок	403
Глава 20. Ближайшие и отдаленные перспективы	409
1. Новые лекарства и приборы	409
2. Хирургические методы	416
3. Прививка от диабета	421
Приложение 1. Некоторые полезные адреса	429
Приложение 2. Новые рекомендации по методике выполнения инъекций для больных сахарным диабетом	433
Приложение 3. Неинвазивный глюкометр: обзор проблемы	448
Список литературы	466
Словарь терминов	482

Предисловие к первому изданию КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН, ТОТ ВООРУЖЕН

Кто предупрежден, тот вооружен, говорили латиняне, а викинги, наши северные соседи, добавляли: чтобы плыть за золотом, надо иметь много серебра. Оба эти изречения имеют прямую связь с диабетиками и диабетом; собственно, они являются для диабетиков важнейшими психотерапевтическими рекомендациями. Диабет — пока что неизлечимая болезнь, и чтобы жить с ней, надо знать, как жить. Знать, что можно и чего нельзя, иметь представление о механизме заболевания, владеть простейшими медицинскими навыками, уметь обращаться с техникой, позволяющей контролировать ряд параметров вашего организма, разбираться в медикаментах и свойствах продуктов. Знание, дорогой читатель, в данном случае ваше серебро, а золото — это ваша жизнь. Перечисленные выше знания и умения совершенно необходимы диабетiku, и, овладев ими, можно не просто выжить, но практически жить нормально. Или почти нормально — не забывайте, ведь вы все-таки больны, и больны неизлечимо. Что, однако, не повод для пессимизма: во-первых, медицина не стоит на месте, а во-вторых, по современным понятиям, диабет не столько болезнь, сколько образ жизни. Не считайте, что данную формулу выдумали врачи для утешения пациентов; это в самом деле так.

Разумеется, образ жизни, предписанный диабетикам, отличен от жизни здоровых людей. Болезнь накладывает ряд ограничений на режим питания и состав пищи, на выбор профессии, работу, занятия спортом и любые физические нагрузки, на семейную жизнь и воспроизводство потомства. С этим приходится мириться. Жизнь вообще непростая штука, но ведь никто — или почти никто — не отказывается от нее по доброй воле. Поэтому не ссорьтесь с вашим диабетом — в такой ссоре вы заведомо проиграете.

Заметим, что в этой книге мы будем употреблять термин «диабетик» как синоним выражения «человек, имеющий сахарный диабет». Именно имеющий, а не страдающий, не больной диабетом, хотя это второе словочетание, более традиционное и привычное для слуха, тоже будет встречаться в тексте. Диабет, разумеется, болезнь, но болезнь особая — к счастью, в наше время ее можно контролировать и компенсировать таким образом, что она не доставляет больному физических страданий и не сокращает срок жизни. Для этого, конечно, требуются усилия врача, и в первую очередь самого человека с диабетом.

Теперь скажем несколько слов об этой книге и о том, чем она отличается от других пособий подобного рода. Прежде всего тем, что ее написали врач и больной, что позволяет взглянуть на диабет как бы с двух точек зрения, с внешней и внутренней стороны. Второй особенностью книги является метода изложения, ориентированная не на специалистов-эндокринологов, а на больных. Книга содержит не только теоретический материал, касающийся заболевания диабетом, но и обширные практические рекомендации и справочные сведения. Разумеется, диабетик должен представлять, как функционирует поджелудочная железа, как происходит обмен сахаров в организме и к каким последствиям (в форме осложнений) приводит его нарушение. Но столь же важными являются практические навыки: умение

вводить инсулин, пользоваться глюкометром, подбирать низкокалорийную диету, рассчитывать режим питания в соответствии с физической нагрузкой и многое другое, о чем написано в нашей книге. Диабетика также чрезвычайно полезно иметь сведения о типах глюкометров и шприцев, об инсулинах и лекарствах, о средствах гомеопатии и фитотерапии, о ценах на все эти медикаменты и приборы, необходимые для того, чтобы диабет из болезни превратился в образ жизни. Об этом тоже говорится в нашем пособии. Оно в равной мере ориентировано на больных с инсулинозависимым сахарным диабетом (ИЗСД, или диабет 1 типа) и на тех, у кого инсулинонезависимый сахарный диабет (ИНСД, или диабет 2 типа).

Наконец, коснемся третьего обстоятельства. Известно, что человек получает знания в какой-либо области не столько читая книги, сколько общаясь с профессионалами — или, если угодно, с учителями, лекторами, наставниками и т. д. Собственно, вся система образования в средней и высшей школах построена именно по такому принципу: прежде всего — уроки, лекции, семинары и практика, а книги — потом, для закрепления материала. Этот естественный способ приобретения знаний предполагает, что человека с диабетом обучат специалисты, изложив в доступной форме все, что ему положено знать. Действительно, за рубежом с давних пор имеются курсы и школы для обучения диабетиков, и теперь они есть в России, пока лишь в наиболее крупных городах. Так, в Диабетическом центре Петербурга проводится обучение диабетиков, и эти лекции, а также живой контакт с лектором-врачом гораздо эффективнее любой книги. Но пропускная способность Диабетической школы центра — около пятисот человек в год, а диабетиков в Петербурге больше ста тысяч. Многие из них хотели бы прослушать курс лекций, но вынуждены дожидаться своей очереди; а иные даже

не знают о Диабетическом центре и проводимых там занятиях. Эта книга дает о них представление, так как основана на сорокачасовом курсе лекций, читаемых специалистами центра.

Завершая предисловие, мы, авторы, хотели бы представиться своим читателям и поблагодарить всех тех, кто помог нам написать, а затем и улучшить эту книгу. Итак, один из авторов — Хавра Саидовна Астамирова, выпускница Санкт-Петербургского Медицинского университета им. И.П. Павлова, врач-эндокринолог, сотрудник Санкт-Петербургского диабетического центра; другой — Михаил Ахманов (Михаил Сергеевич Нахмансон), ученый-физик и писатель, член Союза писателей Санкт-Петербурга, а также, по совместительству, диабетик. Нам оказали большую помощь врач-дерматолог Леонид Алексеевич Гордиенко, подготовивший раздел по грибковым заболеваниям, председатель Санкт-Петербургского диабетического общества Марина Григорьевна Шипулина и директор фонда «Диабет» Борис Федорович Федоренко, предоставившие материалы по диабетическим ассоциациям России, профессор Санкт-Петербургского торгово-экономического института Маргарита Николаевна Куткина и врач-эндокринолог Елена Владимировна Первушина, предоставившие ряд рецептов диабетических блюд. Мы считаем своим приятным долгом поблагодарить их, а также выразить благодарность Вадиму Борисовичу Бреговскому и Елене Григорьевне Островской, врачам Санкт-Петербургского диабетического центра, врачу Татьяне Анатольевне Евтихеевой, шеф-редактору газеты «ДиаНовости» Александру Марковичу Кричевскому, сотрудникам редакции и всем остальным медикам и журналистам, которые щедро делились с нами необходимой информацией и помогали своими советами.

*Хавра Астамирова,
Михаил Ахманов*

Санкт-Петербург, 1998 г.