

Ольга Демичева

врач-эндокринолог с 30-летним стажем

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



МОСКВА

2019

УДК 616.43 Внимание! Книга не является пособием по подбору лечения
ББК 54.15 и самолечению. Все рекомендации по лекарствам даны исключительно
Д30 для ознакомления. Чтобы скорректировать питание и подобрать лекарства
при сахарном диабете любого типа, следует обратиться к врачу.

Демичева, Ольга Юрьевна.

Д30 Сахарный диабет / Демичева Ольга. — Москва : Эксмо,
2019. — 160 с. — (Академия доктора Родионова).

Эта книга выросла из лекций автора в школах диабета и вопросов, которые задают сами пациенты. Можно ли вылечиться 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 616.43
ББК 54.15

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

АКАДЕМИЯ ДОКТОРА РОДИОНОВА

Демичева Ольга Юрьевна

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *О. Шестова*

Редактор *А. Резайкина*. Научный редактор *С. Попова*

Выпускающий редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *С. Власов*

Компьютерная верстка *Ю. Бурыкина*. Корректоры *В. Елетина, Л. Макарова*

В коллаже на переплете использована фотография:

dailin / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

125308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш - «ЭКСМО» АКЖ Бакалгы, 125308, Мамкуу, Ресей, Зорге кысасы, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түрүр йолдугу - «Эксмо»

Интернет-магазин: www.eksmo24.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭД-Алматы».

Казахстан Республикасында импорттаушы «РЭД-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому протекции на производстве,

в Республике Казахстан ТОО «РЭД-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және импорт адрас-паламатары

қабилдаушыны иелі «РЭД-Алматы» ЖШС.

Алматы, Давыдовский көш., 3-кв., литер В, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-50/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Ғылыми жарияланымдарды таратқыш.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.kz/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрүш мамилелер: Ресей. Сертификация картасын алмаңыз.

Подписано в печать 20.08.2019.

Формат 84x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4. Допю тираж 2000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ

в АО «Т8 Издательские Технологии»

В электронном виде книгу издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
где книг до книг



© Демичева О. Ю., текст, 2016
© Родионов А., текст, 2016
© Тихонов М., фото, 2016
© Коломина С., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 9785041701567



ISBN 978-5-04-170156-7

Оглавление

Предисловие.....	5
Глава 1.	
Болезнь или образ жизни?	
Что мы знаем о сахарном диабете?	8
Глава 2.	
Если это случилось...	
Диабет — не приговор, а информация к размышлению.....	16
Глава 3.	
«Если не я, то кто?»	
Самоконтроль как профилактика осложнений диабета.....	22
Глава 4.	
Великие медицинские открытия	
О том, как диабет перестал быть смертельной болезнью	28
Глава 5.	
Три кита в лечении сахарного диабета	
Правильно питаться, много двигаться, принимать лекарства.....	35
Глава 6.	
Сахарный диабет 1 типа	
Жить и побеждать!.....	41
Глава 7.	
Первая скрипка «смертельного квартета»	
О том, как ожирение приводит к диабету и не только... ..	61
Глава 8.	
Сахарный диабет 2 типа	
Все, что вы предпочитали не знать	80

Глава 9.

Кушать подано!

Меню на неделю для пациента
с сахарным диабетом 2 типа.103

Глава 10.

Сладкие вопросы

Сахар и сахарозаменители106

Глава 11.

Мало кто об этом знает

Редкие варианты сахарного диабета112

Глава 12.

Таинство великое

Сахарный диабет и беременность115

Глава 13.

Не такой как все

Индивидуальный подход к лечению сахарного
диабета.....122

Глава 14.

«Поругайте его, доктор!»

Родственники больного диабетом — союзники
или враги?.....127

Глава 15.

Про «сладкий яд» и «опасный инсулин»

Популярные мифы о сахарном диабете129

Глава 16.

Почему мы не слышим друг друга?

Откровенный разговор врача с читателем134

Глава 17.

Дорогу осилит идущий

Победа над диабетом — ваша победа.....143

Вместо заключения145

Лекарственные препараты при сахарном диабете146

Алфавитный указатель160

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, разъяснять 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, тирозин 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 «ЭКМО» 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 защитить 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