



Діабет

Як жити з хворобою?

Поради щодо здорового харчування,
профілактики та лікування

Фармак®

Рецензент

Корпачев Вадим Валерійович — доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, керівник відділу клінічної фармакології та фармакотерапії ендокринних захворювань.

Посібник призначено для спеціалістів охорони здоров'я: ендокринологів, терапевтів і лікарів загальної практики – сімейної медицини.

Формат видання у вигляді запитань, які найчастіше ставлять хворі на цукровий діабет під час прийому у лікаря, дозволить фахівцям ознайомитися з короткими, але вичерпними відповідями стосовно способу життя, здорового харчування, профілактики і лікування цукрового діабету.

Повна інформація про лікарські препарати міститься в інструкціях для медичного застосування. Перед застосуванням лікарських препаратів обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для їхнього застосування.

Посібник надруковано за сприяння ПАТ «Фармак».

Зміст

1. Що таке цукровий діабет?
2. Чим небезпечний цукровий діабет?
3. Що я можу зробити, щоб попередити розвиток ускладнень?
4. Яких рекомендацій по харчуванню мені слід дотримуватись?
5. Як контролювати глюкозу в крові?
6. Що таке декомпенсація цукрового діабету?
7. Як цукрознижуючі таблетки допоможуть мені контролювати діабет?
8. Що таке гіпоглікемія?

*Знайди відповіді
та стань професіоналом
в управлінні діабетом!*

1

Що таке цукровий діабет?

Діабет — це стан, коли організм людини не може належним чином використовувати та зберігати поживні речовини, які він отримує з їжі. Поживні речовини, які ми вживаємо з їжею в організмі перетворюються на один з видів цукру — глюкозу. Глюкоза є основним видом «палива» для організму. З рухом крові глюкоза потрапляє у всі частини тіла людини.

Для того, щоб глюкоза могла забезпечувати організм енергією, вона повинна потрапити в клітини. Інсулін — це речовина яка допомагає глюкозі потрапити в середину клітини і знижує її вміст в крові.

Що відбувається з глюкозою при цукровому діабеті?

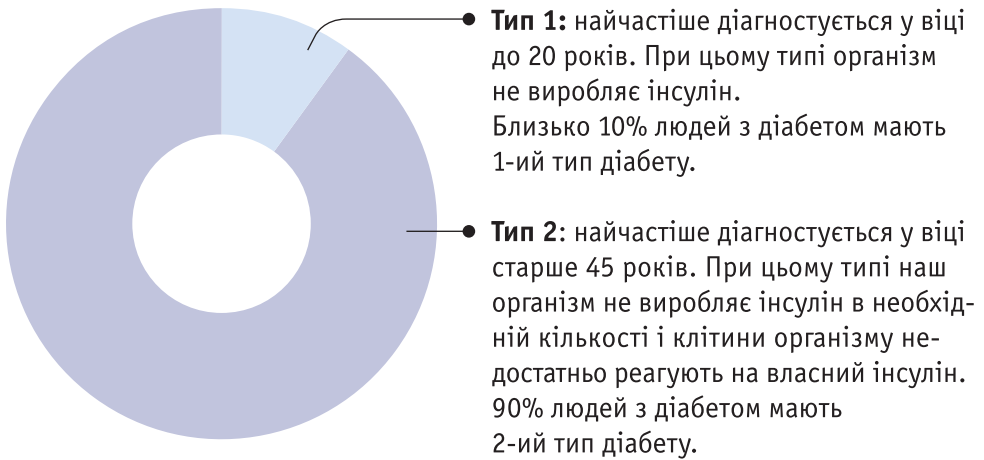
При цьому захворюванні глюкоза не може потрапити в клітини нашого організму і накопичується в крові, а в лабораторних аналізах виявляють підвищені рівні глюкози.

Чому глюкоза не може ефективно використатись нашим організмом?

Є дві основні причини цього стану:

- організм людини не виробляє достатньої кількості інсуліну;
- клітини організму недостатньо добре реагують на власний інсулін.

Які типи діабету розрізняють?



Чим небезпечний високий рівень глюкози крові?

Високі рівні глюкози в крові у хворих на 2-ий тип діабету часто не викликають значних розладів самопочуття, але є вкрай небезпечними. У людей з високими рівнями глюкози крові швидше розвиваються процеси старіння організму, а захворювання серцево-судинної системи такі, як ішемічна хвороба серця, стенокардія, інфаркт міокарду — виникають частіше.

Окрім того, нелікований або погано компенсований цукровий діабет призводить до погіршення або втрати зору, судинних захворювань ніг, ушкодження нирок.



*Що я можу зробити,
щоб попередити
розвиток ускладнень?*

1. Ведіть активний спосіб життя.
2. Дотримуйтесь правил здорового харчування.
3. Регулярно приймайте лікування, яке призначив Вам лікар.
4. Контролюйте і підтримуйте належний рівень цукру в крові.

*Чому саме в мене
виникло це захворю-
вання і чи можуть
захворіти на нього
мої близькі?*

Є цілий ряд факторів, які пов'язують з підвищеним ризиком розвитку діабету 2-го типу.

Їх можна поділити на 2 основних групи:

- спадкові фактори;
- фактори способу життя.

*Що таке спадкові
(генетичні) фактори?*

Це фактори, які закладені в нас генетично і на які ми не можемо вплинути.

До них відносять:

- вік — в більшості випадків діабет 2-готипу вражає людей у віці старше 45 років;
- стать — жінки частіше хворіють на діабет ніж чоловіки;
- діабет в найближчих родичів (батьки, брати або сестри з діабетом 2-го типу);
- діабет в сестри чи брата — близнюків.

Що таке фактори способу життя?

Це фактори на які ми можемо вплинути.

До них відносять:

- Надлишкова вага та ожиріння — цукровий діабет найбільш поширений серед людей, які мають зайву вагу. Зайва вага значно погіршує перебіг діабету та зменшує ефективність лікування. В людини з надлишком кілограмів організм працює з перенапругою, і на початкових етапах захворювання інсуліну виробляється багато, але перевантажені жировими клітинами тканини не реагують на нього і не можуть засвоїти надлишок глюкози, який є в крові. Зниження ваги дозволяє надовго зупинити захворювання або полегшити перебіг діабету, зменшити кількість медикаментів, покращити самопочуття, продовжити життя.
- Низька фізична активність — сприяє збільшенню ваги та розвитку діабету.
- Вживання їжі з високим вмістом цукру та жирів — призводить до ожиріння та сприяє розвитку діабету.

А мої близькі також в групі ризику розвитку діабету?

Відповівши на прості запитання Ви самостійно зможете оцінити ризик розвитку діабету. Позитивний результат не означає, що у Ваших близьких є це небезпечне захворювання. Він означає, що їм необхідно виміряти глюкозу крові вранці натще і з результатами обстеження звернутися до лікаря.

Дайте відповідь на наступні запитання і підрахуйте кількість балів:

Питання	Можлива кількість балів	Ваші бали
Я жінка, яка народила дитину вагою більше 4,5кг	1	
В мене сестра/брат хворіють на цукровий діабет 2-го типу	1	
В мене один з батьків хворіє на цукровий діабет 2-го типу	1	
Моя маса тіла перевищує допустиму	5	
Я веду малорухомий спосіб життя	5	
Мій вік від 45 до 65 років	5	
Мій вік більше 65 років	9	

Оцінка результатів:

3 бали і менше розцінюються, як низький рівень ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу;

від 3 до 9 балів — ризик розвитку цукрового діабету помірний;

10 балів і більше — ризик розвитку цукрового діабету високий.

До кого я могу звернутись за порадою та допомогою?

На сучасному етапі розвитку медицини лікарі багато знають про діабет і проте як попередити ускладнення. Лікар стане для Вас надійним помічником і радником. Якщо у вас виникають запитання запишіть їх собі на папері та обговоріть їх при наступному візиті до лікаря.

2

Чим небезпечний цукровий діабет?

Для діабету характерно ураження очей, нирок, ніг, серцево-судинної системи.

Як саме вражаються очі?

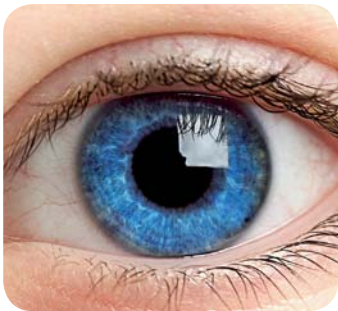
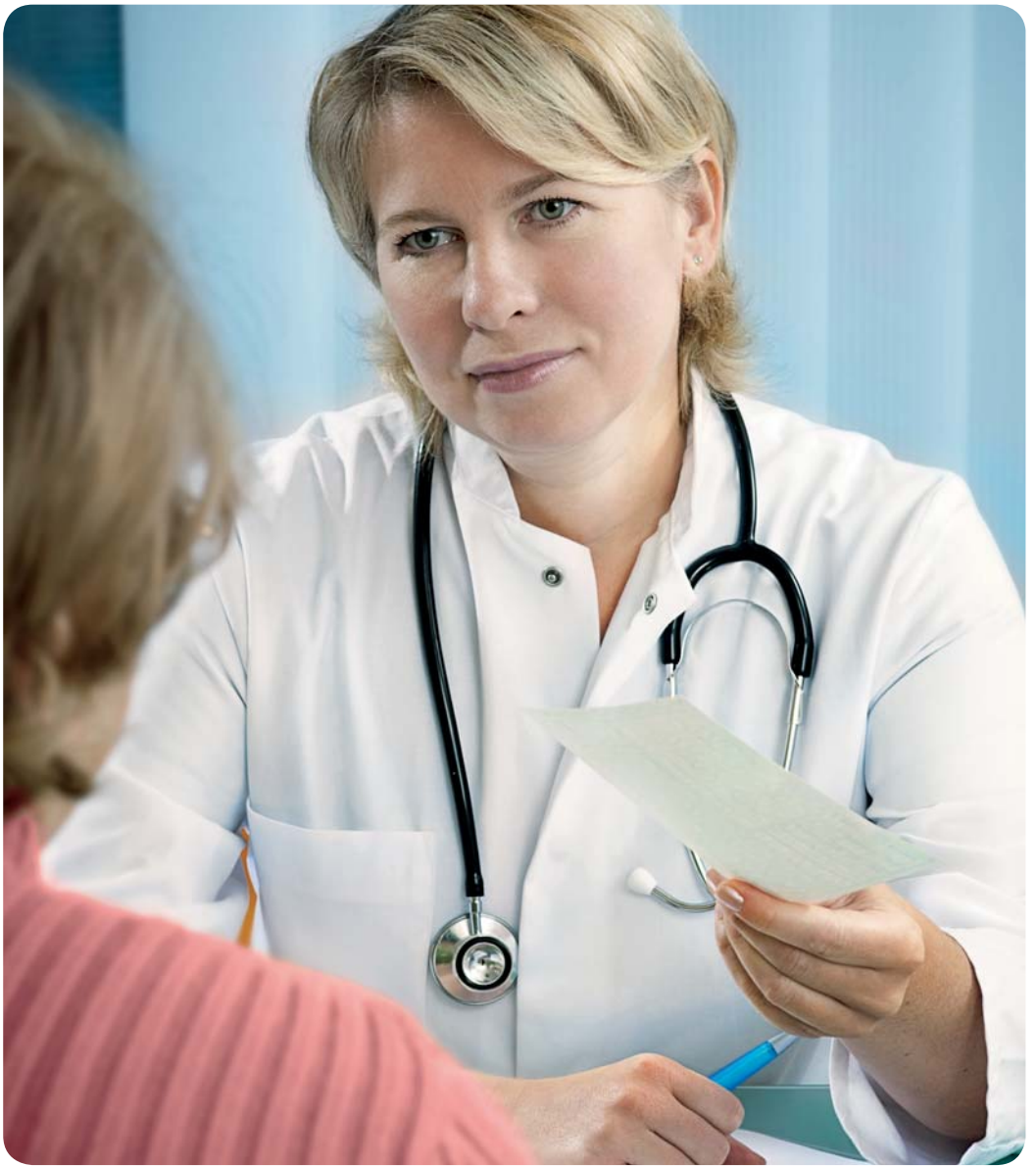
Для діабету характерний розвиток діабетичної ретинопатії. На початкових стадіях хворі можуть не відчувати погіршення зору. Дуже важливо 1 раз на рік проходити обстеження в лікаря-офтальмолога, який за допомогою спеціальних пристроїв може виявити захворювання на ранніх стадіях і вчасно надати допомогу.

А що може бути з моїми нирками?

У людей які хворіють на цукровий діабет тривалий час і особливо при постійно високих рівнях глікемії розвивається ураження нирок — діабетична нефропатія. При цьому стані нирки працюють недостатньо добре і починають пропускати білок в сечу. Саме тому важливо звертати увагу на наявність білку в аналізах сечі. Найкращий спосіб захистити нирки — це добре контролювати глюкозу крові та приймати цукрознижуючі препарати.

Як уражуються ноги при діабеті?

Для діабету характерно ураження нервів та порушення циркуляції крові в нижніх кінцівках. Саме через це людина втрачає чутливість і часто не відчуває порізів, переохоложень, потертостей які при приєднанні інфекції можуть нагноюватись, погано загоюватись та призводити до утворення виразок.





Декілька рекомендацій, які допоможуть захистити ваші ноги:

Так потрібно робити:

- мийте ноги кожного дня і ретельно їх витирайте м'яким рушником, особливо між пальцями;
- змащуйте ноги спеціальним кремом для попередження сухості шкіри у хворих на діабет (окрім міжпальцевих проміжків);
- кожного вечора перевіряйте чи взуття не натерло вам ноги;
- щоденно перш ніж взутися оглядайте взуття, перевірте чи не потрапили в нього сторонні предмети, чи не порвалась підкладка;
- підпилюйте нігті на ногах пилочкою, а не підстригайте їх ножницями;
- перед тим як купувати взуття виміряйте вдома розміри ноги (щоб запобігти натиранням ніг);
- якщо на ногах з'явилась тріщина чи садно зверніться за порадою до лікаря чи до кабінету діабетичної стопи.

Так робити не потрібно:

- не купуйте взуття, яке вас тисне чи є занадто великим і викликає дискомфорт;
- не грійте ноги перед каміном (можливі опіки);
- не ходіть босоніж;
- не намагайтеся самостійно позбутися мозолів чи огрубілих ділянок підошв за допомогою гострих предметів чи пемзи — краще зверніться до лікаря чи до кабінету діабетичної стопи;
- не парте ноги;
- не одягайте зашиті шкарпетки;
- не куріть — це погіршує кровопостачання кінцівок.

3

Що я можу зробити, щоб попередити розвиток ускладнень?

По-перше, ведіть активний спосіб життя.

По-друге, дотримуйтесь правил здорового харчування.

По-третє, регулярно приймайте лікування, яке призначив Вам лікар.

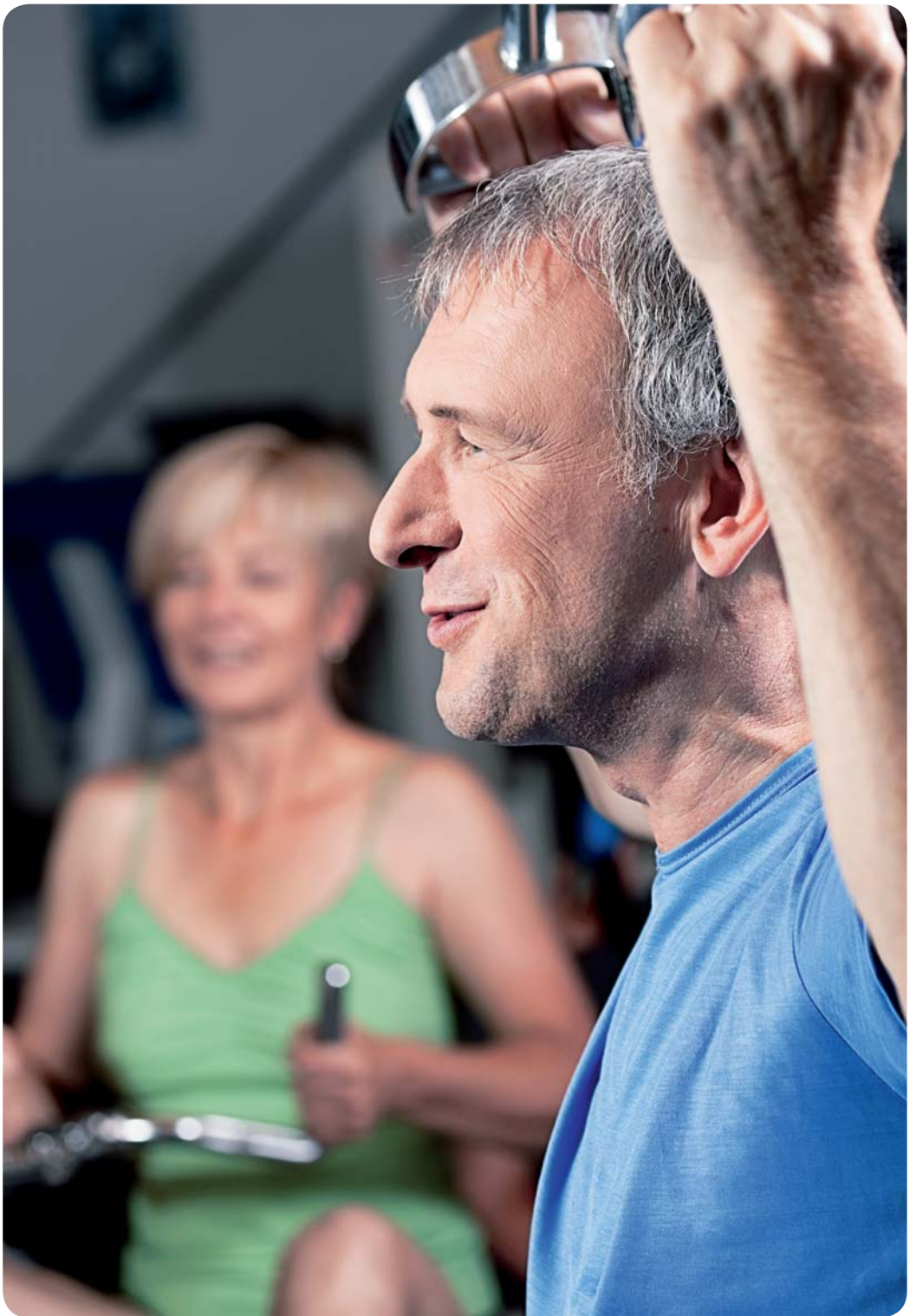
Як зміна способу життя може допомогти зупинити розвиток ускладнень?

На сьогодні накопичено велику кількість даних спостережень за хворими на цукровий діабет. В них продемонстровано, що активні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня глюкози в крові, допомагають попередити розвиток ускладнень та знижують смертність.

Як на практиці додати «руху» в щоденне життя?

Виділіть у своєму щоденному розкладі час для фізичної активності.

- Більше рухайтесь кожного дня.
- При кожній нагоді ходіть пішки.
- Починайте з легких вправ, поступово підвищуючи навантаження, наприклад від повільної ходьби до швидкої.
- Зробіть родинний відпочинок активним. Сходіть з рідними в басейн або на ковзанку замість кінотеатру.
- Навчіться чому-небудь новому: танцювати, грати в баскетбол або їздити на велосипеді.
- Радійте гарному самопочуттю та здоровому способу життя.



4

Яких рекомендацій з харчування слід дотримуватись?

Як здорове харчування може вплинути на перебіг діабету?

Правильне харчування допоможе знизити вагу, покращить рівень глюкози в крові, нормалізує рівень холестерину в крові. Ви зможете підтримувати в хорошому стані серце і судини.

Але здорове харчування не означає голодування чи відмови від улюблених страв назавжди.



Яких правил слід дотримуватись?

Поради

Приймати їжу потрібно три рази на день в один і той самий час. Проміжки часу між прийомами їжі мають бути не більше 6 годин. Легкий перекус між прийомами їжі піде вам на користь.

Обмежте вживання вуглеводів і солодоців — цукру, солодких напоїв, кондитерських виробів, цукерок, варення та меду.

Обмежте вживання продуктів з високим вмістом жирів (смажені страви, картопля фрі, випічка).

Вживайте більше продуктів, багатих на клітковину (цільнозерновий хліб, крупи, бобові, нешліфований рис, овочі та фрукти).

Якщо ви відчуваєте спрагу, пийте «звичайну» воду.

Ведіть активний спосіб життя.

Аргументи

Регулярне харчування допоможе Вашому організму контролювати рівень глюкози в крові.

Чим більше цукру Ви вживаєте, тим вищий рівень глюкози в крові. Можна вживати замінники цукру.

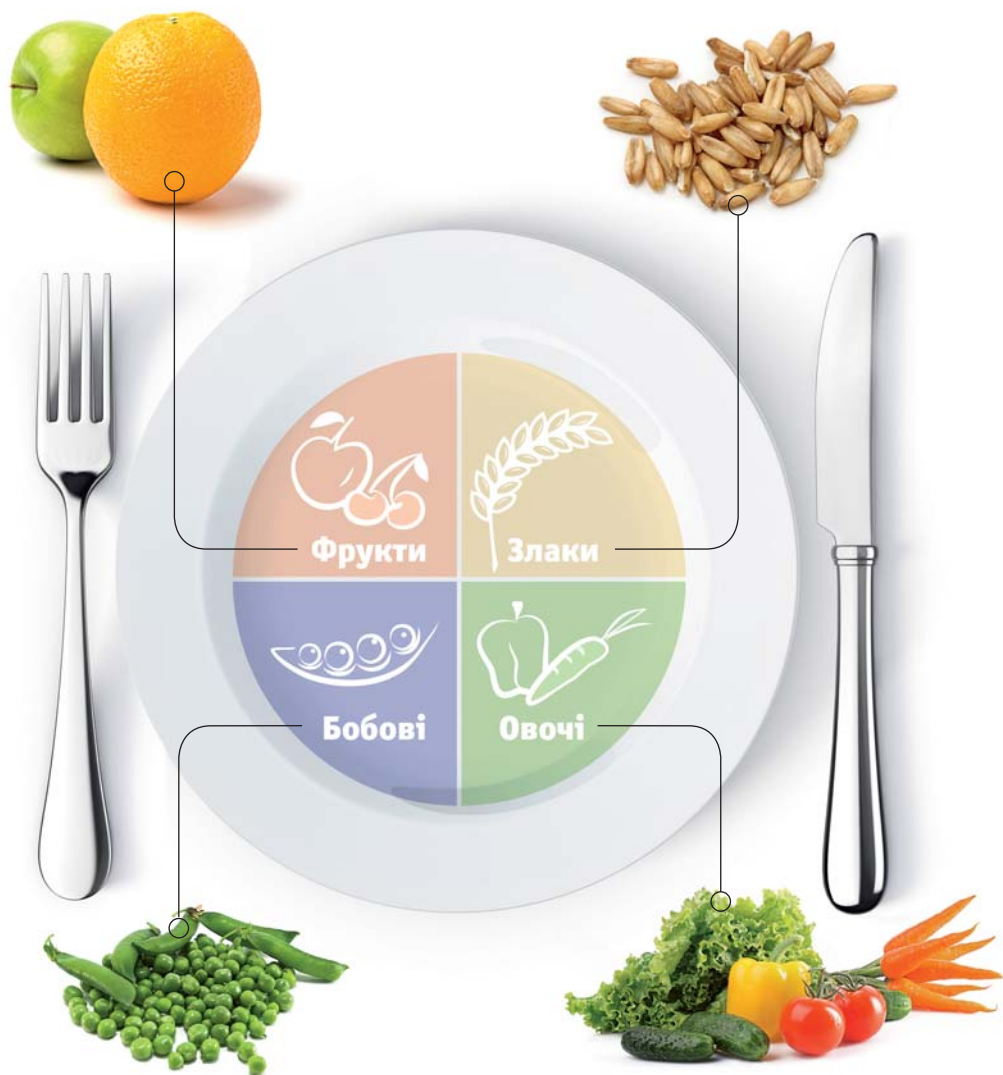
Продукти з високим вмістом жирів можуть призвести до підвищення маси тіла. Нормальна вага допомагає контролювати рівень глюкози в крові та зменшує навантаження на серце.

Продукти, багаті на клітковину, добре втамовують голод і знижують рівень глюкози та холестерину в крові.

Регулярне вживання солодких напоїв і фруктових соків може підвищити рівень глюкози в крові.

Регулярні фізичні навантаження допомагають нормалізувати рівень глюкози в крові.

Здорове харчування



Як визначити розмір порції

Ваші руки допоможуть вам визначити правильний розмір порції.
Збираючись попоїсти, орієнтуйтеся на такі порції:

фрукти/круп
та продукти
з вмістом
крохмалю



об'єм порції круп, продуктів із вмістом крохмалю або фруктів має дорівнювати об'єму вашого кулака

овочі



візьміть стільки, скільки поміститься в обидві руки

м'ясо та
альтернативні
продукти



порція має бути не більшою за площу долоні та не товщою за мізинець

жири



порція жирів має бути не більшою за розмір великого пальця

Що таке хлібна одиниця?

З метою рівноцінної, а головне — нешкідливої для організму заміни вуглеводних продуктів, використовують поняття «хлібна одиниця», або ХО.

1 ХО відповідає 12 г вуглеводів, або 48 ккал (25 г житнього хліба або 20 г пшеничного хліба).

Існують таблиці, за якими легко встановити рівноцінну заміну певній кількості вуглеводів.

Пам'ятайте прості правила:

- не вживайте більше 25 ХО на добу
- не з'їдайте більше 6–7 ХО за один прийом їжі

Що таке глікемічний індекс?

Глікемічний індекс (ГІ) відображає ступінь підвищення рівня цукру у крові після прийому певного продукту порівняно з глюкозою. За цією ознакою всі вуглеводи поділяють на:

- «повільні», або корисні, з низьким ГІ (40 та нижче)
- «швидкі», або шкідливі, з високим ГІ (70 та вище)

ТАБЛИЦЯ ПРОДУКТІВ ЗА ОБ'ЄМОМ, МАСОЮ, ХО, ГІ

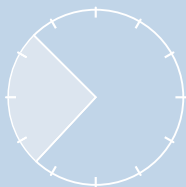
Назва продукту	Об'єм	Маса, г	ХО	ГІ
Абрикос	3–4 шт.	120	1	75
Ананас	1 шмат.	90	1	80
Апельсин (середній)	1 шт.	90	1	70
Банан	1/2 шт.	80	1	89
Буряк (столовий, тертий)	6 ст. л.	300	1	65
Вишня	10–15 шт.	90	1	75
Вермішель (відварена)	2 ст. л.	20	1	85
Вінегрет	4 ст. л.	60	1	40
Груша	1 шт.	50	1	80
Гарбуз (жовтий) тертий	1/2 чашки	60	0	10
Горох	1 ст. л.	15–20	1	55
Горіхи:				
– волоські	4 шт.	30	0	70
– арахіс, кедрові	2 ст. л.	20	0	70
– фісташки	2 ст. л.	30	0	70
Диня	1 шмат.	130	1	70
Кавун	1 шмат.	180	1	70
Крупи (відварені):				
– вівсяна, ячмінна, пшонояна	2 ст. л.	30	1	45
– перлова, гречана	2,5 ст. л.	40	1	40

Назва продукту	Об'єм	Маса, г	XO	ГІ
Картопля:				
– смажена	2 ст. л.	30	1	85
– пюре	2 ст. л.	30	1	85
– печена в «мундирах»	1 шт.	70	1	70
Котлета	1 шт.	70	1	40
Кабачки (тушковані)	3 шт.	400	0	40
Капуста (білокачанна) свіжа	1/2 шт.	400	0	40
Ковбаса				
– лікарська, дитяча	1 шмат.	50	1	60
– копчена	1 шмат.	50	1	45
– сарделька (сосиска)	1 шт.	50	1	60
Кетчуп	2 ст. л.	30	0,5	35
Квасоля (варена)	6 ст. л.	200	1	68
Кава (без цукру)	1 чашка	100	–	0
Кефір (кисле молоко), ряжанка	1 склянка	250	1	65
Молоко (свіже)	1 склянка	200	1	70
Малина	1/2 склянки	100	1	70
Манго	1/2 шт.	90	1	75
Мандарин	1–2 шт.	150	1	85
М'ясо:				
– свинина	1 шмат.	100	0	65
– телятина, курка (без шкурки)	1 шмат.	100	0	65
Морква (терта)	1/2 чашки	180	1	65
Маслини (чорні)	5 шт.	40	0	45
Мука	1 ст. л.	15	1	80
Майонез	1 ст. л.	15	0	50
Олія (соняшникова, оливкова)	1 ч. л.	5–10	0	60
Сир із знежиреного молока	4 ст. л.	100	0	40
Персик середній	1 шт.	30	1	85
Помідор	6 шт.	600	0	40
Полуниця	1 склянка	140	1	75
Пельмені	4–5 шт.	60	1	75–80
Насіння (гарбузове, соняшникове)	–	15	0	70
Огірки	–	800	1	30
Риба (нежирна, відварена)	1 шмат.	100	0	45
Риба (консерви)	2 ст. л.	30	0	50
Рис	2 ст. л.	15	1	70
Сир (твердий)	1 шмат.	80	0	50
Смородина	1 склянка	200	1	75
Хліб:				
– чорний	1 шмат.	25	1	45
– білий	1 шмат.	20	1	76
Чорниця	0,75 склянки	90	1	75
Цибуля	1 шт.	60	0	40
Яблуко	1 шт.	60	1	70
Яйце	1 шт.	80	0	25

Приклад дієти

Якщо ви їсте небагато

СНІДАНОК



Холодна каша
($\frac{1}{2}$ чашки, 125 мл)



Тост із цільнозернового
хліба (1 шматочок)

ОБІД

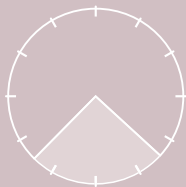


1 бутерброд: • 2 шматочки цільнозернового
хліба або піта діаметром 15 см



• м'ясо, курятина
або риба (60 г)

ВЕЧЕРЯ



Картопля (1 середня) або
рис (2/3 склянки, 150 мл)



Негідрогенізований
маргарин (1 ст. ложка)

Овочі

ВЕЧІРНЯ ЗАКУСКА



Нежирний сир
(30 г)



Крекери з цільнозернового
хліба (4 шт.)



Негідрогенізований маргарин (1 ст. ложка)



1 помаранч



Нежирне молоко (1 склянка, 250 мл)



Чай або кава



• негідрогенізований маргарин (1 ст. ложка)



Морква



Нежирний кефір (¾ склянки, 175 мл)



Чай або кава



Яблуко (1 шт.)



Пісне м'ясо, курятина або риба (60 г)



Нежирне молоко (1 склянка, 250 мл)



Чай або кава

5

Як контролювати глюкозу в крові?

Навіщо слідкувати за рівнем цукру в крові?

Метою лікування діабету є зниження та підтримка рівнів глюкози близьких до норми:

Рівень глюкози капілярної крові натще	5-6 ммоль/л
Рівень глюкози капілярної крові через 2 години після їжі	7.5-8 ммоль/л
Глікозильований гемоглобін (HbA1c)	< 6.5%

Підтримка глюкози в цих межах дозволяє значно зменшити ризик розвитку ускладнень в майбутньому і є основою здорового життя.

Як я самостійно можу контролювати рівень глюкози крові в домашніх умовах?

Для цього Вам необхідно мати вдома апарат для самостійного вимірювання рівня цукру в крові — глюкометр. Рекомендовано визначати рівень глюкози вранці (натще) та через 2 години після їжі. Дані, які Ви отримали, важливо записати в щоденник самоконтролю і обговорити з лікарем на наступному візиті. Проводити визначення необхідно декілька разів на тиждень.

Окрім контролю рівня глюкози в крові, важливим компонентом самоконтролю є визначення цукру в сечі. Цей метод є найбільш простим та найменш ресурсозатратним.

Цукор в сечі з'являється, коли рівень глюкози в крові перевищує 10 ммоль/л. Тобто наявність цукру в сечі говорить про високий рівень глюкози в крові. Визначати цукор в сечі потрібно вранці натще та через 2 години після їжі. Для цього використовують тест-смужки.

Також 1 раз на 3 місяці необхідно визначати рівень глікозильованого гемоглобіну.

Що таке глікозильований гемоглобін (HbA1c)?

Це показник, який відображає середній рівень цукру за останні 3 місяці. При будь-якому підвищенні рівня глюкози в крові — його надлишки будуть «прилипати» до гемоглобіну, глікозильюючи («зацукрюючи») його. Високі рівні (вище 7%) глікозильованого гемоглобіну говорять про недостатню компенсацію діабету та високий ризик ураження органів.

Що я можу зробити, щоб попередити розвиток ускладнень?

По-перше, ведіть активний спосіб життя.

По-друге, дотримуйтесь правил здорового харчування.

По-третьє, регулярно приймайте лікування, яке призначив Вам лікар.

Чи можу я вживати алкоголь?

Алкогольні напої мають властивість зв'язуватись з цукрознижуючими таблетками. Це призводить до занадто сильного зниження рівня глюкози в крові — гіпоглікемії. Тому коли Ви вживаєте алкоголь то обов'язково з'їжте бутерброд чи щось інше.

Окрім того, вживання алкоголю сприяє збільшенню ваги тіла, що призводить до погіршення контролю глюкози в крові та прогресування ускладнень.

Але діагноз діабету не означає повну відмову від алкоголю.

Найбільш корисними для організму будуть сухі червоні та білі вина в кількості 1 келих (200 мл) в день.



6

Що таке декомпенсація цукрового діабету?

Що таке декомпенсація цукрового діабету?

Це стан який розвивається внаслідок неконтрольованого збільшення рівня глюкози в крові вище 10 ммоль/л. (гіперглікемії).

На ранніх стадіях симптомів звичайно не буває. Але тривало існуючі високі рівні глюкози можуть призвести до погіршення самопочуття.

рівень глюкози в крові

>10
ммоль/л



Основні ознаки декомпенсації діабету:

- почашене сечовипускання;
- погане загоєння ран;
- сильна спрага;
- сухість шкіри;
- втомлюваність;
- слабкість;
- втрата ваги;
- поява глюкози та кетонових тіл в сечі.

При відсутності лікування діабет може призвести до розвитку діабетичного кетоацидозу.

Що таке діабетичний кетацидоз?

Це небезпечне ускладнення, яке розвивається при відсутності лікування діабету чи його декомпенсації і високих рівнях глюкози крові.

Основні симптоми кетоацидозу:

- високі рівні глюкози в крові;
- поява запаху ацетону з рота;
- задишка;
- блювання;
- сонливість;
- поява кетонових тіл в сечі.



При появі таких симптомів необхідно негайно звернутись до лікаря!

До консультації лікаря пийте багато рідини (без цукру) або вживайте рідку їжу.

7

Як цукрознижуючі таблетки допоможуть мені контролювати діабет?

Таблетки для лікування цукрового діабету 2-го типу.

Якщо лікар призначив Вам таблетки для зниження цукру — це означає, що вони є найбільш оптимальним способом лікування саме для Вас.

А цукрознижуючі таблетки діють так само як і інсулін?

Як Вам відомо, при цукровому діабеті 2-го типу існує 2 основні «поломки» в організмі:

- клітини організму недостатньо добре реагують на власний інсулін;
- організм людини не виробляє достатньої кількості інсуліну.

Цукрознижуючі таблетки впливають на одну чи на іншу «поломку». Деякі з них покращують чутливість клітин організму до власного інсуліну (наприклад Діаформін), інші стимулюють виділення інсуліну підшлунковою залозою (наприклад Діаглізид®MR, Діапірид), ще інші сповільнюють всмоктування глюкози з кишечника.

Інсулін — це препарат який вводиться у випадках коли клітини підшлункової залози які виробляють інсулін повністю загинули і взагалі не можуть продукувати інсулін.

Тобто цукрознижуючі таблетки — це не інсулін.

*Як лікар знає
який вид
таблеток
мені підійде?*

Орієнтиром для лікаря у виборі таблеток є рівень глюкози крові, Ваша вага, наявність чи відсутність ускладнень на момент постановки діагнозу, дані деяких лабораторних тестів.

Окрім того для правильного підбору лікування лікарю вкрай важливо знати які рівні глюкози у Вас в домашніх умовах та при Вашому звичайному режимі харчування (*користуйтеся засобами самоконтролю та записуйте дані в щоденник*).

*Чи можуть
таблетки
викликати
гіпоглікемію?*

Так, епізоди гіпоглікемії можуть бути пов'язані з таблетками. На сьогоднішній день існує багато видів таблеток, які практично однаково знижують цукор (наприклад, Діаглізид® MR, Діапірид®, Глібофор®), але здатність викликати гіпоглікемію залежить, у першу чергу, від того, наскільки правильно підібране дозування, чи дотримується пацієнт кратності прийому препарату, чи не пропускає прийом їжі, а також від рівня фізичних навантажень, характеру харчування та інших факторів.



Якщо Ваш пацієнт приймає Діаформін®

Як діє цей препарат?

Це сучасний високоефективний засіб, дія якого направлена на покращення чутливості клітин організму до власного інсуліну. Окрім того, Діаформін® зменшує засвоєння глюкози в шлунково-кишковому тракті та сприяє зменшенню ваги.

Цей препарат призначають переважно для людей з надмірною вагою і у випадку недостатньої ефективності інших засобів.

Діаформін® – це великі можливості для великих людей!

- Можливість знизити глюкозу крові.
- Можливість на тривалий час позбутися підвищеного рівня цукру.
- Можливість продовжити тривалість життя.



Чи може Діаформін® викликати гіпоглікемію?

Розвиток гіпоглікемії, причиною якої є Діаформін® – малоймовірний, адже прийом, навіть дуже високих доз цього препарату, які в десятки разів перевищують звичайні лікувальні дози, не викликав розвитку цього стану.

Які побічні ефекти можуть спостерігатись при прийомі Діаформіну®?

На початку лікування можуть виникати розлади травлення: здуття живота, болі та деколи пронос. Такі явища характерні для цієї групи препаратів і проходять самостійно через 2 тижні прийому. Щоб зменшити ці прояви важливо приймати цей препарат разом з їжею.

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Діаформін®



Склад: 1 таблетка, вкрита оболонкою, містить 500, 850 або 1000 мг метформіну гідрохлориду. **Лікарська форма.** Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. **Фармакотерапевтична група.** Пероральні гіпоглікемізуючі засоби. Бігуаніди. Код АТС А10В А02. **Показання.** Цукровий діабет II типу (інсуліннезалежний) при неефективності дієтотерапії, особливо у хворих з надлишковою масою тіла: як монотерапія або комбінована терапія сумісно з іншими пероральними гіпоглікемічними засобами, або сумісно з інсуліном для лікування дорослих; як монотерапія або комбінована терапія з інсуліном для лікування дітей віком від 10 років. Зниження ускладнень діабету у дорослих пацієнтів з цукровим діабетом II типу і надлишковою масою тіла, які застосовували метформін як препарат першої лінії після неефективної дієтотерапії. **Спосіб застосування та дози.** Зазвичай початкова доза становить 500 мг або 850 мг 2–3 рази на добу під час або після прийому їжі. Через 10–15 днів проведеного лікування дозу необхідно відкоригувати відповідно до результатів вимірювань рівня глюкози в сироватці крові. Повільне збільшення дози сприяє зниженню побічних ефектів з боку травного тракту. Максимальна добова рекомендована доза становить 3000 мг на добу, розподілена на 3 прийоми. **Категорія відпуску.** За рецептом. **Виробник.** ПАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** №UA/11857/03/01, №UA/11857/03/02, №UA/11857/02/01.

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Діаформін® SR

Склад: 1 таблетка містить метформіну гідрохлориду 500 мг або 1000 мг. **Лікарська форма.** Таблетки пролонгованої дії. **Фармакотерапевтична група.** Пероральні гіпоглікемізуючі засоби. Бігуаніди. Код АТС А10В А02. **Показання.** Цукровий діабет II типу (інсуліннезалежний) у дорослих при неефективності дієтотерапії (особливо у хворих, які страждають на ожиріння), як монотерапія або у комбінації з іншими пероральними протидіабетичними засобами, або в комбінації з інсуліном. **Спосіб застосування та дози.** Таблетки слід ковтати цілими, не розжовуючи. Звичайна початкова доза становить 500 мг 1 раз на добу під час вечері. Через 10–15 днів дозу необхідно відкоригувати відповідно до результатів вимірювань рівня глюкози в сироватці крові. Повільне підвищення дози сприяє зниженню побічних ефектів з боку шлунково-кишкового тракту. Максимальна рекомендована доза становить 2000 мг на добу. **Категорія відпуску.** За рецептом. **Виробник.** ПАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** №UA/11857/01/01, №UA/11857/01/02.

Інформаційне повідомлення для спеціалістів охорони здоров'я. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для застосування препарату.

Якщо Ваш пацієнт приймає Діаглізид® MR

Як діє цей препарат?

Діаглізид®MR — це цукрознижуючий засіб, який стимулює виділення власного інсуліну підшлунковою залозою. Окрім того, Діаглізид®MR відновлює нормальну секрецію інсуліну у відповідь на прийом їжі і захищає Вашу підшлункову залозу від подальшого ушкодження. Будучи препаратом добової дії, Діаглізид®MR контролює підйоми глюкози впродовж доби, поступово приводячи їх до рівнів здорової людини. Всі ці властивості Діаглізиду®MR дозволяють:

- ефективно контролювати рівень глюкози крові;
- зупинити прогресування уражень нирок, серцево-судинної системи;
- зберегти власні механізми виробки інсуліну;
- довгі роки бути здоровим, активним і радіти життю.



Чи може Діаглізид® MR викликати гіпоглікемію?

Діаглізид®MR належить до «нових» цукро-знижуючих препаратів, які відрізняються високою ефективністю в зниженні рівня глюкози в крові та низьким ризиком розвитку гіпоглікемії. Це означає, що при дотриманні рекомендованих лікарем доз та частоті прийому ризик розвитку гіпоглікемії є мінімальним. Дотримуйтеся загальних правил запобігання гіпоглікемії (див. розділ *гіпоглікемії*) і ніколи самостійно не збільшуйте кількість таблеток препарату, навіть якщо Ви забули прийняти таблетки в звичний час.

Як тривало потрібно приймати Діаглізид® MR?

Діабет — це хронічне захворювання, яке потребує постійного лікування. Підібране ефективне лікування потрібно приймати тривалий час.

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Діаглізид® MR



Склад: 1 таблетка містить гліклазиду 30 мг або 60 мг. **Лікарська форма.** Таблетки з модифікованим вивільненням. **Фармакотерапевтична група.** Протидіабетичні препарати. Гіпоглікемізуючі препарати, за виключенням інсулінів. Сульфонаміди, похідні сечовини. Гліклазид. Код АТС А10В В09. **Показання.** Цукровий діабет II типу: зниження та контроль глюкози в крові при неможливості нормалізувати рівень глюкози тільки дієтою, фізичними вправами чи зменшенням маси тіла. Попередження ускладнень цукрового діабету II типу: зниження ризику макро- та мікросудинних ускладнень, зокрема нових випадків або погіршення нефропатії. **Спосіб застосування та дози.** Для перорального застосування. Призначається тільки дорослим. Добова доза може змінюватися від 1 до 4 таблеток (від 30 до 120 мг на добу). Добову дозу слід приймати одноразово під час сніданку. Таблетки слід ковтати цілими (не роздавлювати та не жувати). Як і всі цукрознижувальні засоби, Діаглізид® MR потребує індивідуального підбору дози залежно від індивідуальної відповіді пацієнта на лікування (рівень глюкози в крові, глікозильований гемоглобін HbA1c). Максимальна рекомендована добова доза — 120 мг (4 таблетки). **Категорія відпуску.** За рецептом. **Виробник.** ПАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** №UA/6986/01/01, №UA/6986/01/02.

Інформаційне повідомлення для спеціалістів охорони здоров'я. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для застосування препарату.

Якщо Ваш пацієнт приймає Діапірид®

Як діє цей препарат?

Діапірид® є новим високоєфективним засобом який впливає на 2 основних «поломки» в організмі: стимулює виділення інсуліну підшлунковою залозою та покращує чутливість клітин організму до дії власного інсуліну. Це дозволяє знизити глюкозу в крові до рівнів, які були у Вас до захворювання. Таке зниження глюкози та постійний контроль її коливань є основою попередження розвитку ускладнень діабету в майбутньому. Окрім дії на рівень цукру, Діапірид® позитивно впливає стан серцево-судинної системи, сповільнює ріст атеросклеротичних бляшок, володіє протитромботичною дією.



Чи викликає Діапірид® гіпоглікемію?

Оскільки Діапірид® впливає на 2 основні причини розвитку діабету, то для лікування діабету використовуються невеликі дози цього препарату. Тому ризик розвитку гіпоглікемії є мінімальним. Дотримуйтеся загальних правил запобігання гіпоглікемії (див. розділ гіпоглікемії) і ніколи самостійно не збільшуйте кількість таблеток препарату, навіть якщо Ви забули прийняти таблетки в звичний час.

Чи є протипокази до застосування Діапіриду®?

Діапірид® протипоказаний для хворих з цукровим діабетом 1 типу, в період вагітності та годування грудьми, якщо є індивідуальна непереносимість препарату та у випадку діабетичного кетоацидозу і коми.

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Діапірид®



Склад: 1 таблетка містить глімепіриду (мікронізованого) 2 мг, 3 мг або 4 мг в перерахуванні на 100% речовину. **Лікарська форма.** Таблетки. **Фармакотерапевтична група.** Антидіабетичні засоби. Пероральні гіпоглікемізуючі препарати, за винятком інсулінів. Сульфонаміди, похідні сечовини. Код АТС А10В В12. **Показання.** Інсулінонезалежний цукровий діабет II типу, якщо рівень цукру в крові не можна адекватно підтримувати лише дією, фізичними вправами та зниженням маси тіла. **Спосіб застосування та дози.** Дозування залежить від результатів аналізів вмісту глюкози в крові та сечі. Зазвичай Діапірид® застосовують 1 раз на добу. Препарат рекомендується приймати незадовго до чи під час ситного сніданку або, якщо сніданку немає, незадовго перед або під час першого основного прийому їжі. Початкова доза становить 1 мг глімепіриду на добу. Якщо така доза дає змогу адекватно контролювати рівень цукру, її застосовують як підтримуючу. Якщо глікемічний контроль не є оптимальним, дозування потрібно збільшувати до 2, 3 чи 4 мг глімепіриду на добу поетапно (з інтервалами в 1–2 тижні). Максимальна рекомендована доза — 6 мг Діапіриду® на добу. **Категорія відпуску.** За рецептом. **Виробник.** ВАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** №UA/4784/01/01, №UA/4784/01/02, №UA/4784/01/03.

Інформаційне повідомлення для спеціалістів охорони здоров'я. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для застосування препарату.

Якщо Ваш пацієнт приймає Глібофор®

Як діє цей препарат?

За рахунок комбінованого складу одна таблетка Глібофору® замінює собою 2 різні цукрознижувальні препарати, що забезпечує оптимальну дію і зручність у прийомі. Один компонент Глібофору® покращує чутливість клітин організму до власного інсуліну, зменшує засвоєння глюкози у шлунково-кишковому тракті, другий — стимулює виділення інсуліну підшлунковою залозою.

Які особливості прийому препарату Глібофор®?

Глібофор® має виражену цукрознижувальну дію і тому ефективний при високих рівнях цукру в крові. Застосування таблеток передбачає суворе дотримання рекомендованих доз, відповідну частоту прийому, оптимальне співвідношення між фізичними навантаженнями і вживанням вуглеводів. На фоні прийому препарату Глібофор® необхідно дотримуватися регулярного графіка вживання їжі (включаючи сніданок).



Чи може Глібофор® викликати гіпоглікемію?

До розвитку гіпоглікемії можуть призвести передозування препарату Глібофор® і наявність наступних супутніх факторів:

- голодування, недоїдання, пропуск прийому їжі
- одночасний прийом алкоголю
- надмірні фізичні навантаження
- відмова або нездатність дотримуватися рекомендацій лікаря
- ниркова, печінкова недостатність
- ендокринні порушення

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Глібофор®



Склад: 1 таблетка містить метформіну гідрохлориду 500 мг, глібенкламіду 5 мг. **Лікарська форма.** Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. **Фармакотерапевтична група.** Комбінація пероральних гіпоглікемізуючих препаратів. Метформін і сульфонаміди. Код АТС А10BD02. **Показання.** Лікування цукрового діабету II типу у дорослих, для заміщення попередньої терапії комбінацією метформіну з глібенкламідом у хворих зі стабільною і добре контрольованою глікемією. **Спосіб застосування та дози.** Застосовують внутрішньо під час прийому їжі. Дозу визначає лікар індивідуально залежно від рівня глікемії. При заміщенні комбінованої терапії метформіном та глібенкламідом лікування препаратом Глібофор® розпочинають у дозах відповідно до попереднього дозування. Кожні 2 тижні після початку лікування дозу препарату корегують залежно від результатів вимірювань рівня глікемії. Максимальна рекомендована доза становить 3 таблетки Глібофору® на добу. В індивідуальних випадках доза може бути підвищена до 4 таблеток на добу. Режим дозування залежить індивідуально від показань: 1 таблетка на добу: під час сніданку; 2 або 4 таблетки на добу: вранці та ввечері; 3 таблетки на добу: вранці, вдень та ввечері. **Категорія відпуску.** За рецептом. **Виробник.** ВАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** № UA/12062/01/01.

Інформаційне повідомлення для спеціалістів охорони здоров'я. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для застосування препарату.

Якщо Ваш пацієнт приймає Арфа Комбі



Враховуючи особливості перебігу цукрового діабету 2-го типу, при його легких і середніх формах доцільним вважають застосування препаратів на основі рослинних екстрактів та інших природних речовин, що нормалізують вуглеводний та інші види обміну, поліпшують якість життя хворих і при цьому не мають або надають мінімальну побічну дію.

Призначення препаратів з лікарських рослин не є альтернативою використанню інсуліну і синтетичних пероральних антидіабетичних засобів. Однак фітотерапія здатна надати істотну підтримку стандартному способу лікування в регуляції обміну речовин, особливо на ранній стадії хвороби, доповнює терапію до найвищого рівня і робить перебіг діабету більш спокійним і безпечним.

До якої групи належить Арфа Комбі?

Арфа Комбі є дієтичною добавкою, яка має у своєму складі екстракти лікарських рослин — **листя чорниці, стулки квасолі** — та сульфокислоту **таурин**. Арфа Комбі не є лікарським засобом.

Як діє Арфа Комбі?

- Підвищує чутливість клітин до інсуліну
- Пригнічує засвоєння глюкози у травному тракті
- Сприяє нормалізації вуглеводного обміну, покращує показники ліпідного обміну

Що таке таурин?

Таурин — сульфокислота, яка є необхідним складовим елементом для оптимального функціонування будь-якого органу. При цукровому діабеті спостерігається дефіцит таурину. Таурин виявляє антиоксидантну, мембраностабілізуючу, радіопротекторну дію, проявляє гепато- і кардіопротекторні, антиаритмічні, нормотензивні та гіпоглікемічні властивості.

Як приймати Арфа Комбі?

Прийом дієтичної добавки Арфа Комбі рекомендовано поєднувати з дієтою, використовувати в якості монотерапії, а також в комбінації з цукрознижувальними препаратами за умови постійного лікарського контролю.

Спосіб споживання: дорослим і дітям з 12 років по 1–2 капсули 3 рази на день після основного прийому їжі 20–30 днів, потім через 10–15 днів рекомендовано повторити вживання дієтичної добавки. Подальший термін вживання необхідно узгоджувати з лікарем.

Застереження при споживанні: індивідуальна чутливість до компонентів, дитячий вік до 12 років, вагітним та жінкам, які годують груддю, людям із значно зниженим імунітетом тільки за призначенням лікаря. Пацієнти, які страждають на діабет, можуть потребувати регулювання цукрознижуючих ліків для того, щоб уникнути гіпоглікемічних приступів.

Що відрізняє Арфа Комбі від інших рослинних препаратів?

- Унікальний склад
- Зручна форма випуску — капсули
- Вивірене дозування екстрактів

Витяг з додатку до висновку державної санітарно-епідеміологічної експертизи щодо застосування дієтичної добавки Арфа Комбі



Склад: кожна капсула містить: таурин 178,0 мг, екстракт перикарпію квасолі 178 мг, екстракт листя чорниці 54 мг. **Рекомендації до споживання:** може бути рекомендована лікарем для використання в раціонах дієтичного харчування особам, які контролюють рівень цукру крові, як додаткове джерело біологічно активних речовин — інгібіторів альфа-амілази та альфа-глюкозидази, фенольних кислот, таурину з метою підтримки нормального вуглеводного обміну. Знижує розщеплення і засвоєння вуглеводів, що потрапили з їжею. Рекомендовано застосування до раціону харчування з достатнім вмістом білків, ненасичених жирних кислот, клітковини. Бажано вживати переважно страви із свіжих овочів, свіжі фрукти, натуральні соки, кисломолочні продукти, обмежувати тваринні жири, цукор (до 30 г/добу), солодощі та алкоголь. У разі не дотримання рекомендацій відносно раціону харчування зазначений ефект знижений. **Не є лікарським засобом. Виробник.** ПАТ «Фармак». №05.03.02-04/36539 від 25.04.2012.

Повна інформація міститься в додатку до висновку державної санітарно-епідеміологічної експертизи. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повним текстом. Не є лікарським засобом.

Якщо Ваш пацієнт приймає таблетки Вітаксон®



Як уникнути розвитку ускладнень цукрового діабету?

Найбільш поширеним ускладненням цукрового діабету є діабетична полінейропатія (ДПН). ДПН розвивається практично в усіх хворих на діабет в середньому через 5–7 років захворювання. Прояви ДПН полягають у проблемах з боку нижніх кінцівок (біль, печіння, заніміння, зниження чутливості, виразки тощо), а також у зниженні зору (діабетична ретинопатія) та захворюваннях нирок (діабетична нефропатія).

Прояви ДПН суттєво знижують якість життя та є чинником 75% нетравматичних ампутацій нижніх кінцівок. В основі розвитку ДПН лежать складні механізми, головну роль з яких відіграє гіперглікемія та судинні ураження, що приводять до зворотніх на початку та незворотних потім змін у нервовій тканині. Тому профілактика та лікування ускладнень діабету є запорукою якісного життя пацієнта. Єдиними патогенетично (дія на механізми розвитку захворювання) обґрунтованими препаратами для лікування та профілактики ускладнень діабету є препарати альфа-ліпоевої кислоти та вітамінів групи В.

Як діють таблетки Вітаксон®?

Таблетки Вітаксон® — це високоефективне поєднання нейротропних вітамінів. До складу препарату входить унікальний комплекс бенфотіаміну та піридоксину.

Бенфотіамін — це жиророзчинна речовина, яка після всмоктування перетворюється на тіамін (вітамін В1), а потім на біологічно активну форму, що сприятливо впливає на нервові клітини. Тіамін — життєво необхідна поживна речовина для нервів. Він є незамінним в обміні вуглеводів та енергозабезпеченні нервових клітин.

Нервові клітини отримують енергію внаслідок окислення вуглеводів, тому вони особливо чутливі до порушень вуглеводного обміну, який відбувається в організмі при діабеті. Саме тому тіамін називають «вітаміном захисту нервів».

Піридоксин (В6) — дуже важливий нейротропний вітамін. Він бере участь у понад 100 ферментних реакціях, впливає на структуру і функції нервової тканини, відіграє важливу роль у регуляції енергетичних процесів та діяльності нервової системи, сприяє відновленню нервових клітин.

Вітаксон®
(таблетки) —
нове життя
нервових
клітин!

Важливою перевагою препарату Вітаксон® (таблетки) є доведена 100% біодоступність бенфотіаміну, тобто вся прийнята кількість препарату досягне клітин, де відбувається його дія. Препарат є абсолютно безпечним при довгостроковому прийомі та не викликає небажаних побічних реакцій.

Коротка інструкція для медичного застосування препарату Вітаксон®



Склад: 1 таблетка містить бенфотіаміну 100 мг, піридоксину гідрохлориду 100 мг в перерахуванні на 100% суху речовину. **Лікарська форма.** Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. **Фармакотерапевтична група.** Вітамін В1 в комбінації з вітаміном В6. Код АТС А 11D В. **Показання.** Симптоматична терапія захворювань нервової системи різного походження, в тому числі полінейропатії (діабетична, алкогольна), системні неврологічні захворювання, зумовлені доведеним дефіцитом вітамінів В1, В6. **Спосіб застосування та дози.** Застосовують внутрішньо, запиваючи достатньою кількістю рідини. Рекомендована доза становить 1 таблетка 3 рази на добу. В тяжких випадках і при гострому болю для швидкого підвищення рівня препарату в крові застосовують лікарську форму Вітаксона® для парентерального введення. В подальшому для продовження лікування рекомендується приймати по 1 таблетці Вітаксона® щоденно. Тривалість курсу лікування — 1 місяць. **Категорія відпуску.** Без рецепта. **Виробник.** ВАТ «Фармак». **Р. п. МОЗ України:** №UA/10507/02/01.

Інформаційне повідомлення для спеціалістів охорони здоров'я. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для застосування препарату.

8

Що таке гіпоглікемія?

Що таке гіпоглікемія?

У хворих на цукровий діабет рівень глюкози може коливатись від дуже високих значень — гіперглікемія (*мовою медиків*) до дуже низьких — гіпоглікемія. Тобто гіпоглікемія — це стан, який розвивається при рівнях глюкози крові нижче 3,3 ммоль/л.

Як проявляється гіпоглікемія?

Для легкої гіпоглікемії характерні такі ознаки, як:

- пітливість;
- озноб;
- серцебиття;
- головний біль;
- дратівливість;
- важкість думок, неможливість сконцентрувати увагу.

Якщо рівень глюкози в крові буде продовжувати падати, то можуть виникнути такі симптоми, як:

- двоїння в очах;
- судоми;
- агресивна поведінка;
- сплутаність свідомості;
- втрата свідомості.

Що робити якщо я відчуваю симптоми гіпоглікемії?

Симптоми гіпоглікемії пройдуть через 10-15 хвилин після вживання солодкого:

- цукерка;
- 3 шматочки цукру;
- шматок здобної булочки;
- півсклянки солодкого газованого напою (кола, лимонад). Беріть з собою на роботу, прогулянку цукерки, печиво.

Чому виникає гіпоглікемія?

Гіпоглікемія рідко зустрічається в людей, які приймають цукрознижуючі таблетки. Цей стан більш характерний для хворих, які приймають інсулін. Але є ряд ситуацій, до яких потрібно ставитись уважно і намагатись уникати їх.



Ситуації, які є причиною гіпоглікемій:



- **Ви забули прийняти цукрознижуючі таблетки в звичний час** — не приймайте наступного разу подвійну дозу, просто прийміть звичайну щоденну дозу. Краще пропустити прийом ліків, ніж ризикувати і подвоювати дозу.
- **Ви пропустили прийом їжі або з'їли недостатню кількість їжі** — це досить ризикована ситуація і часто є причиною гіпоглікемій. Саме через це «голодні» дієти не підходять хворим на діабет.
- **Вам довелось виконувати інтенсивну чи тривалу фізичну працю** — незвичні фізичні вправи знижують рівень глюкози в крові і можуть бути причиною гіпоглікемій. Саме через це, хворим на діабет потрібно поступово збільшувати кількість фізичних вправ та їх інтенсивність. Найкраще завчасно планувати фізичні навантаження та добре поїсти перед їх виконанням.
- **Вам довелось випити занадто багато алкоголю.** Потрібно уникати таких ситуацій, оскільки алкоголь, особливо разом з цукрознижуючими препаратами, може викликати виражену гіпоглікемію. В стані алкогольного сп'яніння людина неадекватно оцінює свій стан і може вчасно не помітити зміни у самопочутті. Вживаючи алкоголь, не забувайте добре поїсти та контролюйте кількість випитого.

Чи повинен я говорити про епізоди гіпоглікемії своєму лікарю?

Дуже важливо записати в щоденник час виникнення симптомів та причину, яка, на Вашу думку, спровокувала даний стан (*основні причини вказані в попередньому пункті*) і обговорити цю ситуацію з лікарем.

Що робити, якщо я відчуваю симптоми гіпоглікемії під час управління автомобілем?

В цій ситуації необхідно зупинитись і з'їсти щось солодке. Не відновлюйте рух до тих пір, доки не переконаєтесь, що Ви відчуваєте себе нормально.





Адреса для довідок:

ПАТ «Фармак», м. Київ, вул. Фрунзе, 63.

Тел: (044) 531-96-76

www.farmak.ua