

# Начало инсулинотерапии у людей с сахарным диабетом 2-го типа



**Несколько советов,  
которые помогут Вам  
подготовиться к инсулинотерапии**

Рекомендации подготовила Э. А. Войчик,  
руководитель эндокринологического центра ЦКБ №1 ОАО «РЖД»,  
заслуженный врач РФ, к. м. н.



*Если Вы держите в руках эту брошюру, значит, Вам предстоит начать инсулинотерапию. И наверняка у Вас уже появилось множество вопросов: «Почему меня переводят на инсулин?», «Смогу ли я справиться с требованиями к инсулинотерапии?», «Возникает ли привыкание к инсулину?», «Инсулин — это навсегда?».*

*Скоро Вы научитесь делать инъекции инсулина. Вы поймете, что инсулин — это не так сложно, как может показаться! А пока надеемся, что представленные ниже советы помогут Вам подготовиться к инсулинотерапии.*

**!** В крови любого человека содержится определенное количество глюкозы, которую организм получает с пищей. Глюкоза необходима организму, так как она питает клетки и дает им энергию. Глюкоза не может проникнуть в клетку «без посторонней помощи». Для этого нужно особое вещество — инсулин (гормон, вырабатываемый поджелудочной железой). Инсулин, словно ключ, открывает клетки для проникновения в них глюкозы. При сахарном диабете в этой системе возникают изменения, в результате чего нарушается обмен веществ в организме.

## **Инсулин**

Наиболее физиологический способ лечения сахарного диабета.

Более эффективно поддерживает оптимальный контроль гликемии, чем терапия сахароснижающими таблетированными препаратами.

### **1 Почему обычно назначают инсулинотерапию?**

На текущей терапии не достигнуты индивидуальные целевые значения уровня гликированного гемоглобина (HbA1c) и уровня глюкозы крови (натощак и через 2 часа после еды).

Сохраняется гипергликемия, несмотря на терапию максимальными дозами сахароснижающих таблетированных препаратов, неэффективность диеты.

Развитие тяжелых поздних осложнений сахарного диабета (поражение сосудов сетчатки глаза, почечная недостаточность, диабетическая стопа, повреждение нервов).

### **2 Является ли терапия инсулином сложной?**

Нет, это достаточно просто.

Обычно к лечению добавляется инъекция инсулина длительного действия на ночь.

Введение инсулина осуществляется при помощи простой в использовании инсулиновой ручки или пластикового инсулинового шприца.

Инъекция инсулина практически безболезненна, так как используются сверхтонкие, короткие, покрытые силиконом иглы. Чем короче игла, тем правильнее техника инъекции (4–6 мм).

**!** Главная цель лечения независимо от вида терапии — постоянное поддержание уровня глюкозы крови максимально приближенным к целевым показателям, которые индивидуально для Вас установит лечащий врач.

### 3 Может ли возникнуть привыкание к инсулину?

К инсулину не привыкают!

Инсулин присутствует в организме каждого человека. При сахарном диабете возникает дефицит собственного инсулина, поэтому врач назначает инсулинотерапию.

Инсулин не вызывает никаких патологических изменений в органах и тканях, так как является естественным жизненно важным гормоном.



### 4 Как узнать, насколько эффективна инсулинотерапия?

Показатели гликемии являются основой для Вас и Вашего врача в принятии решения об изменении доз инсулина.

#### Регулярный контроль уровня глюкозы обязателен для того, чтобы:

- убедиться, что уровень глюкозы крови натощак и после еды постепенно приближается к целевым значениям;
- убедиться, что подобрана оптимальная доза инсулина;
- снизить риск развития гипо- и гипергликемии;
- выявить количество и вид пищи, который повышает уровень глюкозы крови или не влияет на него.

**Нельзя ориентироваться на хорошее самочувствие и определение глюкозы крови только в поликлинике. Единственным критерием того, что вводятся необходимые дозы инсулина, являются показатели глюкозы крови, измеряемые в течение дня!**

### 5 Для чего необходимо измерять уровень глюкозы крови при инсулинотерапии?

Измерение уровня глюкозы крови **натощак** позволяет оценить, достигнуто ли соответствующее целевое значение, и при необходимости изменить дозу инсулина длительного действия.

Измерение уровня глюкозы крови **через 2 часа** после еды позволяет оценить влияние еды на уровень глюкозы крови и при необходимости изменить дозу инсулина, план питания и физическую активность.

**Регулярное измерение уровня глюкозы крови** поможет избежать гипогликемии (очень низкого уровня глюкозы крови, менее 3,9 ммоль/л)<sup>1</sup> и при необходимости оптимизировать план питания и терапию.

**Современные методы лечения позволяют людям с сахарным диабетом избежать развития осложнений и в течение долгих лет вести активную, полноценную жизнь — практически такую же, как ведут люди без диабета. В основе этих методов лежит самоконтроль уровня глюкозы крови.**

### 6 Каковы цели инсулинотерапии?

Долгосрочной целью инсулинотерапии является достижение уровня глюкозы, максимально и безопасно близкого к норме. Для человека без диабета нормальным считается уровень гликированного гемоглобина до 6,0%<sup>2</sup>. Обсудите с врачом индивидуальные цели Вашего лечения.

#### Ваши целевые показатели уровня глюкозы крови

(заполните вместе с Вашим лечащим врачом)

Уровень глюкозы крови натощак и перед приемами пищи: \_\_\_\_\_

Уровень глюкозы крови через 2 часа после еды: \_\_\_\_\_

Уровень гликированного гемоглобина (HbA1c): \_\_\_\_\_

<sup>1</sup> Суркова Е.В., Майоров А.Ю., Мельникова О.Г. Сахарный диабет 2-го типа: руководство для пациентов. М.: ГЭОТАР-Медиа 2015

<sup>2</sup> Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом — под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, 7-й выпуск, Москва, 2015.

## 7 О чем необходимо помнить при назначении инсулинотерапии?

Используйте только тот инсулин, который назначил Ваш врач!

### Держите уровень глюкозы натощак под контролем.

Возьмите себе за правило записывать Ваш уровень глюкозы крови натощак и через 2 часа после начала еды в Ваш дневник самоконтроля.

### Держите уровень глюкозы через 2 часа после еды под контролем.

Гипергликемия через 2 часа после еды является независимым фактором риска развития **осложнений** со стороны следующих органов и систем: **сердце** (ИБС, инфаркт), **головной мозг** (инсульт), **ноги, нервная система** (диабетическая нейропатия), **почки** (диабетическая нефропатия), **глаза** (диабетическая ретинопатия). **Регулярно проводите измерение гликированного гемоглобина (каждые 3 месяца)**. Обсудите с лечащим врачом Ваш целевой показатель гликированного гемоглобина.

**Контролируйте массу тела.** Взвешивайтесь как минимум 1 раз в неделю. Соблюдайте план питания. На традиционной инсулинотерапии (2 инъекции инсулина длительного действия или двухфазного инсулина (готовые смеси) в день) требуется одинаковый изо дня в день режим питания. При интенсифицированной инсулинотерапии (4–5 инъекций инсулина в день) можно питаться более свободно, изменяя самостоятельно как время приема пищи, так и количество углеводов.



## Глюкометр так же важен в Вашей повседневной жизни, как и инсулин!



Инсулин без самоконтроля — все равно что машина без спидометра и навигатора: непонятно, куда Вы едете и с какой скоростью.

### Современные глюкометры:

- Просты и удобны в использовании. Некоторые модели имеют меню, пошаговую инструкцию и даже сообщения об ошибках на русском языке.
- Имеют возможность выставлять отметки «до» и «после» еды.
- Требуют маленькую каплю крови и быстро показывают результат.
- Точно измеряют глюкозу в крови.

## Простое тестирование шаг за шагом



1

Вставьте тест-полоску



2

Нанесите каплю крови



3

Точный результат всего через 5 секунд!



Если у Вас сахарный диабет 2-го типа, чаще проводите самоконтроль! Это поможет достичь целевых уровней глюкозы крови, поддержать хорошее самочувствие и снизить риск развития осложнений.

# Регулярно проводите самоконтроль!

Вид лечения	Частота самоконтроля <sup>3</sup>
В начале заболевания	Ежедневно несколько раз в сутки
При декомпенсации (целевые значения не достигнуты)	Ежедневно несколько раз в сутки
Диетотерапия	1 раз в неделю в разное время суток
Таблетированные сахароснижающие препараты и/или базальный инсулин	Не менее 1 раза в сутки и 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю
Многократные инъекции инсулина	Не менее 4 раз в сутки
Готовые смеси инсулина	Не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю

<sup>3</sup> Частота проведения самоконтроля больными сахарным диабетом 2-го типа без осложнений согласно «Алгоритмам специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом» (выпуск 6, 2013 г.).