

Отличная, умная книга!

Написано умно, грамотно и не нудно. Пригодилась всем, кому показывала книгу. Люди со «стажем» диабета 2-й степени в 30 лет оценили книгу на пять с плюсом. Интересно читать, стиль легкий.

*Светлана,  
Москва*

Сейчас много книг, написанных непрофессионалами. Понахватаются знаний из Интернета и разных статей в журналах и давай книги писать о том, как вести себя больному человеку. Доверия к таким «писателям» у меня нет. А эта книга написана профессионалом — врачом-эндокринологом, что само по себе уже приятно. Но самое главное, несмотря на то что писал книгу человек, близкий к науке и медицине, она очень простая. Не нужно продираться через термины и нудный текст. Читаешь, и сразу понятно, что нужно делать и почему.

*Владимир Сергеевич,  
Казань*

Более полного и в то же время не перегруженного ненужными деталями руководства для больных диабетом я не видел. Очень доступный язык, большое количество советов, разъяснений. И написана спокойно, вдохновляющее.

*Георгий Васильевич,  
Псков*

Мне эта книга помогла принять непростой диагноз — диабет. Появилась уверенность и надежда на нормальную жизнь. Я очень благодарна доктору за единственную в своем роде не псевдонаучную, а действительно научно-популярную работу, где обычному больному все понятно. И диета, и рецепты — все выполнимо без напряжения.

*Виктория,  
Тула*

Отличная книга, написанная очень доступно и понятно. Вселяет оптимизм в человека, которому поставлен диагноз «сахарный диабет». Есть ответы на массу вопросов, и, самое главное, позволяет внести изменения в свою жизнь так, что нет чувства ущербности, и твоё поведение для окружающих, да и для самого себя, остается самым обычным. Книга станет добрым помощником тем, кто впервые столкнулся с таким заболеванием, как сахарный диабет.

*Дмитрий,  
Иваново*

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ

Надежда Долженкова

**ДИАБЕТ**

**СОВЕТЫ  
ЭНДОКРИНОЛОГА**  
с многолетним стажем работы

ГРАЙМ  


АСТ  
Москва

УДК 616.43  
ББК 54.15  
Д64

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Долженкова, Надежда Александровна.**

Д64 Диабет. Советы эндокринолога с многолетним стажем работы /  
Надежда Долженкова, — Москва : АСТ, 2015. — 191 с., — (Здоровье:  
умные методики).

ISBN 978-5-17-089056-9

Диабет. Насколько это страшно? Можно ли его вылечить? Как с ним жить? Откуда взялась эта болезнь? Почему именно я? Что со мной будет дальше? Как избежать осложнений? Эти и другие вопросы требуют ответов! Но врач в поликлинике или медицинском центре не всегда может быстро и толково ответить на все.

Эта книга дает вам возможность побеседовать с опытным врачом-эндокринологом. Без спешки, без «заумных» терминов вы сможете разобраться в том, что же за болезнь — диабет, и как с ней жить. Эта книга и для тех, кто недавно узнал о своем недуге, и для больных со стажем. В книге очень много необходимой информации, полезных разъяснений, реальных историй из жизни, а также готовых, безопасных схем лечения, которые помогут держать болезнь под контролем.

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы  
с вашим лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-089056-9

© Долженкова Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление

Введение .....	10
<b>Глава 1.</b>	
<b>Любому движению нужна энергия .....</b>	<b>13</b>
Знаете ли вы, что такое сахар? .....	13
Глюкоза – главное топливо для человека. ....	14
Гликоген – это глюкоза, отложенная про запас .....	15
Жиры – накопленная организмом энергия .....	16
И из мышечного белка может образоваться глюкоза ....	17
Бутерброд, молекулы бутерброда, инсулин .....	18
<b>Глава 2.</b>	
<b>Инсулин .....</b>	<b>20</b>
Фабрика инсулина. ....	20
Жизнь «его величества» инсулина .....	21
Инсулинозависимость и инсулинонезависимость .....	23
<b>Глава 3.</b>	
<b>Познакоимся с диабетом поближе .....</b>	<b>28</b>
Что означает «сахарный диабет»? .....	28
Типы сахарного диабета .....	29
Откуда берется сахарный диабет первого типа? .....	32
Как все это случается? .....	34
Грозные кетоацидоз и гипогликемия .....	38

«Медовый месяц» диабетика . . . . .	44
Причины развития сахарного диабета второго типа . . . . .	46
Еще немного о диабете второго типа . . . . .	52
Культура питания . . . . .	53
Движение – это жизнь, а если наоборот? . . . . .	58
Стрессы . . . . .	59
О сомнительной пользе обливания . . . . .	60
Что еще может привести к возникновению диабета второго типа? . . . . .	63

#### **Глава 4.**

<b>Сахарный диабет и ожирение . . . . .</b>	<b>64</b>
«Семейное» переедание . . . . .	65
Одна история . . . . .	66
Ожирение – это болезнь? . . . . .	69
Щитовидная железа и вес . . . . .	70
Ожирение у бывших спортсменов . . . . .	72
Завтрак, обед, ужин – да или нет? . . . . .	73
Возрастное ожирение – проявление старения? . . . . .	74
Несколько правил для желающих похудеть . . . . .	76
Лечение ожирения . . . . .	81

#### **Глава 5.**

<b>Поздние осложнения сахарного диабета . . . . .</b>	<b>83</b>
Дальнозоркость и близорукость при сахарном диабете . . . . .	85
Диабетическая катаракта . . . . .	86
Невидимая война внутри глаза . . . . .	87
Без вины виноватый . . . . .	88
Как сохранить зрение? . . . . .	91
Почему при диабете страдают почки? . . . . .	92

Чтобы почки оставались здоровыми . . . . .	94
Изменения нервной ткани . . . . .	95
Что такое «диабетическая стопа»? . . . . .	96
Чтобы сохранить ноги здоровыми . . . . .	97
Почему при диабете страдают зубы? . . . . .	99
<b>Глава 6.</b>	
<b>Диета при сахарном диабете . . . . .</b>	<b>102</b>
Немного о диете № 9 . . . . .	102
Продукты, которых надо избегать . . . . .	106
Можно ли есть сахар? . . . . .	109
Сахарозаменители . . . . .	110
О растительной пище . . . . .	112
Что такое хлебная единица? . . . . .	116
Сколько калорий нужно лично вам? . . . . .	119
Белковая пища . . . . .	123
Оказывается, жиры тоже необходимы . . . . .	125
Взаимозаменяемость продуктов . . . . .	128
Как самостоятельно составить меню? . . . . .	132
О режиме питания. . . . .	133
Алкоголь при диабете. . . . .	134
<b>Глава 7.</b>	
<b>Инсулинотерапия . . . . .</b>	<b>136</b>
Когда без инсулина не обойтись? . . . . .	136
Виды инсулинов и их различия . . . . .	137
Куда вводить инсулин? . . . . .	141
От чего зависит всасываемость инсулина? . . . . .	141
Почему важно менять места инъекций инсулина? . . . . .	142
Техника введения инсулина. . . . .	142

Можно ли делать инсулиновый «коктейль»? . . . . .	144
Примерные схемы лечения инсулином . . . . .	145
Плюс-минус несколько единиц . . . . .	147
Если доза инсулина мала, то... . . . . .	152
Чем чревата передозировка инсулина? . . . . .	153
Взаимозаменяемость инсулинов . . . . .	154
Можно ли пропустить инъекцию инсулина? . . . . .	154
Как быть, если инсулин закончился и его нет в аптеке? . . . . .	155
Если у вас остался только простой инсулин . . . . .	156
Возможен ли контроль над диабетом только инсулином длительного действия? . . . . .	156
Как менять дозу инсулина во время различных болезней? . . . . .	157
Как хранить инсулин? . . . . .	157
Перспективы лечения инсулинами . . . . .	158
<b>Глава 8.</b>	
<b>Сахаропонижающие таблетки . . . . .</b>	<b>159</b>
Сульфаниламидные препараты . . . . .	159
Бигуаниды . . . . .	161
Глюкобай . . . . .	161
Что делать, если закончились сахаропонижающие таблетки? . . . . .	161
Что такое «комбинированное лечение сахарного диабета»? . . . .	162
<b>Глава 9.</b>	
<b>Физические упражнения и диабет . . . . .</b>	<b>163</b>
Физические упражнения — средство лечения диабета . . . . .	164
Начало занятий . . . . .	165

**Глава 10.**

<b>Учимся контролировать диабет</b> . . . . .	169
Не забывайте посещать поликлинику . . . . .	170
Маленькие хитрости для всех . . . . .	171
Домашняя лаборатория или тест-полоски . . . . .	173
Глюкометры . . . . .	175
Как часто следует контролировать сахар в крови? . . . . .	176
Можно ли изменять лечение по результатам одного измерения? . . . . .	180
Учимся помогать себе сами . . . . .	181
Школы самоконтроля и книги о диабете – залог успеха . . . . .	182
Как часто нужно показываться врачу? . . . . .	183

**Глава 11.**

<b>Будем жить счастливо</b> . . . . .	185
---------------------------------------	-----

**Приложение.**

<b>Таблицы содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности на 100 г продукта</b> . . . . .	187
--	-----

## Введение

Про сахарный диабет написано немало книг. Конечно, книга никогда не сможет подменить хорошего врача, какой бы «умной» ни была. Тем не менее многие, извечно терзаемые вопросами: как жить с диабетом? как поступить в той или иной ситуации? — находят в книгах интересующие их ответы и много добрых советов.

Почему мы предлагаем Вам открыть именно эту книгу? Потому что в ней автор предпринимает попытку, на наш взгляд, очень удачную — рассказать больному сахарным диабетом о его заболевании все: от «А» до «Я». Причем рассказать без заумных медицинских терминов, понятным языком, живо, в художественной форме. При этом преследуется одна единственная цель — донести до Вас, читатель, всю необходимую информацию о диабете, сказать правду о нем, но так, чтобы не напугать Вас, а зародить в Вашей душе желание бороться со своим недугом, веру в себя и в свои возможности. Ведь не секрет, что некоторые люди известие о своей болезни воспринимают как крушение личной судьбы, пытаются

уйти от этой проблемы. Понимание же сути заболевания и собственной роли в его лечении приходит часто, к сожалению, спустя многие годы от начала болезни, когда уже сложно что-либо изменить.

Своей книгой автор хочет подчеркнуть, что имея такое серьезное заболевание как сахарный диабет, сегодня всецело полагаться только на помощь медицины нельзя. Слишком легкомысленное отношение к собственному здоровью может привести к ситуации, когда помощь врачей окажется малоэффективной. Пусть даже человек живет в богатом государстве, тратящем на здравоохранение большие суммы. Судите сами.

Половина людей, утративших зрение — это больные, потерявшие его из-за сахарного диабета.

Одна треть всех ампутаций ног из-за развившейся гангрены проводится опять же у больных диабетом.

Большая часть пациентов, находящихся на аппарате «искусственная почка» — больные с выраженным нарушением функции почек, развившимся по причине сахарного диабета.

Риск развития инфаркта миокарда и инсульта у имеющих диабет вдвое больше, чем у людей, не страдающих этим заболеванием.

А среди причин ухода из жизни сахарный диабет занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

За каждой цифрой стоит человек со своей судьбой, болью, проблемами. Вопрос только в том: знал ли он, что в большинстве случаев исход борьбы мог быть другим? Ведь судьба человека: больного ли,

здорового ли — прежде всего в его руках. Обладание конкретными знаниями о своем заболевании, проверенными практикой и временем, умение и желание применять их каждодневно — вот мощное оружие в борьбе с сахарным диабетом.

Вряд ли у имеющего сахарный диабет состоится счастливая, насыщенная радостными событиями жизнь, относись он к своей болезни как к некоему наказанию, тягостной необходимости выполнять рекомендации врача. Только постоянная деятельность, вызванная желанием быть счастливым, основанная на большом багаже знаний и возведенная до вершин настоящего искусства, позволит жить с диабетом так, чтобы можно было по-настоящему творить, любить и наслаждаться подаренной нам Создателем жизнью.

\* \* \*

Вы можете задать свои вопросы  
доктору Долженковой:

по e-mail:  
**ahgbob@etel.ru**

по телефону в Екатеринбурге:  
**(3432) 23-35-67**

# ЛЮБОМУ ДВИЖЕНИЮ НУЖНА ЭНЕРГИЯ

Вся Вселенная находится в бесконечном движении. Появляются одни звезды, и исчезают другие. Рождаются планеты. На них сыплются метеоритные дожди. Случаются грозы, и после дождя появляются радуги. Начинается день, а ночь теряется в прошлом. Расцвел цветок, а на него сел шмель...

Все движется, всему нужна энергия. Откуда она берется? Энергия есть везде: так устроен мир. Для нас — людей — основным источником энергии является пища. Пища необходима для того, чтобы поддерживать жизнь: будь то движение мысли или тела. Пища приносит в наш организм все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, различные микроэлементы и витамины.

Знаете ли вы, что такое сахар?

Главным топливом в нашем организме является глюкоза или, иначе говоря, сахар. Поэтому не удивительно, что почти половину суточного рациона составляют как раз углеводы, в которых в большом ко-

личестве содержатся различные виды сахара. К углеводам относятся все крупы, мучные изделия, овощи и фрукты.

Наверное, люди, далекие от биохимических формул, имеют представление о сахаре только как о кулинарном продукте. Некоторые даже знают, что получают его из сахарной свеклы и сахарного тростника. И в этом, по их мнению, вся разница. Однако сахар, с точки зрения обывателя и с точки зрения науки, — это разные вещи. Ученые-биохимики различают сложные и простые углеводы. К первым относятся клетчатка и крахмал. Ко вторым — глюкоза, фруктоза, сахароза и другие. Организмом же усваиваются только простые углеводы. А вы знаете, что сахар на вашем столе, тростниковый он или свекольный, состоит из сахарозы? Тогда как в апельсине содержится в основном фруктоза. Не правда ли, интересно?

### Глюкоза — главное топливо для человека

Глюкоза — основная составляющая углеводистой пищи. Но, несмотря на это, свободной глюкозы в клетках нашего организма практически нет, потому что глюкоза — это универсальное топливо, которое, непрерывно «сгорая», обеспечивает нас энергией. Не будет глюкозы — организму придется искать другие источники энергии. Разумеется, он их найдет, но любое другое топливо обойдется ему слишком дорого. Представьте себе, что мы стали отапливать дома не углем или газом, а мебелью. Сколько продержится такой город без посторонней помощи, на сколько хватит его энергетических ресурсов?

## Гликоген — это глюкоза, отложенная про запас

Немного глюкозы всегда хранится у нас в организме, так сказать, «про запас». Она содержится главным образом в печени и в мышцах в виде так называемого гликогена. Однако энергии, полученной от «сгорания» гликогена, у человека среднего физического развития хватает лишь на сутки, и то лишь при очень экономном ее расходовании. Запас этот нужен нам для аварийных случаев, когда подача глюкозы в кровь может неожиданно прекратиться.

Для того чтобы человек перенес это более-менее безболезненно, Творцом ему отведены целые сутки для решения проблем с питанием. Это немалый срок, тем более если учесть, что основным потребителем аварийного запаса глюкозы является головной мозг: чтобы лучше думалось, каким образом выйти из кризисной ситуации.

Однако неверно было бы думать, что у человека, ведущего исключительно размеренный образ жизни, совсем не происходит высвобождение из печени гликогена. Это постоянно случается во время ночного голодания и в промежутках между приемами пищи, когда в крови снижается количество глюкозы. Стоит нам поесть, этот процесс замедляется и гликоген вновь накапливается. Однако уже через три часа после еды гликоген вновь начинает использоваться. И так — вплоть до следующего приема пищи.

Все эти непрерывные превращения гликогена напоминают замену консервов на военных складах, когда заканчиваются сроки их хранения: чтобы не залеживались.