

## Как избежать осложнений сахарного диабета

Успех лечения зависит от того, насколько хорошо вы научитесь управлять своей жизнью при наличии сахарного диабета. Врач может дать вам рекомендации по питанию и лечению, но заставить или сделать что-то за вас он не в состоянии, поэтому 80% все зависит именно от вас и только 20% от лечащего врача. К сожалению, информация, которой переполнены СМИ, далеко не всегда достоверна. Получить нужную вам информацию можно только у компетентного специалиста, но на амбулаторном приеме возможности проводить разъяснительные беседы в достаточном объеме нет. Проходя обучение в «Школе диабета» вы получаете не только сведения о болезни, но прежде всего алгоритм действий в любых жизненных ситуациях, практическая отработка навыков самоконтроля, принципов питания и обсуждения многих других вопросов.

Осложнения сахарного диабета развиваются только в том случае, когда уровень сахара в крови длительное время остается повышенным, а также если повышены артериальное давление и уровень холестерина. Избыток глюкозы приводит к поражению мелких сосудов и нервов, что способствует нарушению нормальной работы внутренних органов: сердца, почек, печени, глаз, мышц и др. Если на фоне лечения уровень сахара, артериального давления и холестерина соответствует целевым значениям, развитие осложнений сахарного диабета значительно замедляется или не происходит. Осложнения сахарного диабета развиваются независимо от того, в какой момент времени уровень сахара в крови выше нормы. Проводя контроль только натощак, вы можете не знать о том, что днем или после еды уровень сахара в крови становится гораздо выше нормы. Одинаково важное значение имеют измерения уровня глюкозы в крови как до еды, так и после (через 2 часа), а также перед сном. Если вы принимаете сахароснижающие таблетки, вам достаточно измерять уровень сахара в крови несколько раз в неделю, но в разные временные точки, а не только натощак.

Большинство людей с диабетом, имея многолетний стаж этого заболевания, убеждены, что знают свой организм очень хорошо, в том числе «чувствуют» уровень сахара. Однако на самом деле с течением болезни ощущение высокого или низкого сахара может «смазываться», изменяться. Живя длительно с высоким содержанием сахара в крови, человек «привыкает» к этому и может перестать ощущать даже, когда цифры достигают значений 15-20 ммоль/л. Кроме того, одним из поздних осложнений диабета является нарушение распознавания гипогликемий, когда у человека пропадают симптомы низкого уровня сахара в крови. Именно поэтому единственно надежным методом контроля содержания сахара в крови является его измерение глюкометром. Жизнь с заведомо высоким

уровнем сахара в страхе перед гипогликемией- верный путь к развитию тяжелых осложнений диабета.

Каждый пациент с сахарным диабетом 2 типа рано или поздно нуждается в инсулине. Многими переход на инсулинотерапию воспринимается как «переход болезни в более тяжелую стадию». В действительности это лишь выбор самого эффективного способа лечения в том случае, когда таблеток уже недостаточно, чтобы добиться целевых значений уровня сахара в крови. Своевременное назначение инсулина-это прежде всего путь к предотвращению осложнений.

Коварство сахарного диабета заключается в том, что в большинстве случаев его осложнения развиваются незаметно, бессимптомно. И поражения глаз не являются исключением. Первые стадии ретинопатии не сопровождаются, как правило, ухудшением зрения, на том этапе, когда зрение резко падает, крайне сложно вернуть его в полном объеме.

Даже маленькая ранка в области стопы может превратиться в серьезную проблему при неправильном и несвоевременном лечении и привести в конечном итоге к долгим месяцам лечения и даже ампутации. Обратившись в кабинет «Диабетическая стопа» вы всегда сможете получить необходимые рекомендации по лечению.

Боль в ногах при сахарном диабете может быть связана с поражением сосудов или периферических нервов. К этому приводит длительно существующая гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови) и высокий уровень холестерина. К сожалению, не существует таких лекарств, которые за короткий промежуток времени могли бы убрать многолетние последствия плохо леченного сахарного диабета.

Посещайте «Школу диабета», не ожидая приглашения лечащего врача, не пренебрегайте ежегодными обследованиями у офтальмолога, невролога, регулярно проводите самоконтроль гликемии, артериального давления, массы тела, для снижения риска развития осложнений сахарного диабета.

В Минском городском клиническом эндокринологическом центре работают 2 школы сахарного диабета: «Амбулаторная школа диабета 1-го типа» и «Школа диабета 2-го типа».

В связи со сложившейся неблагоприятной эпидемиологической обстановкой проведение школ сахарного диабета в «очном» формате приостановлено.

Невзирая на обстоятельства, наш коллектив делает все возможное, чтобы образовательный процесс не останавливался. Школы диабета продолжают свою работу в онлайн режиме.

Занятия проводятся при помощи сервиса GoogleMeet. Присоединиться к онлайн-школе со своего компьютера можно без установки программного обеспечения, просто перейдя по ссылке в любом современном веб-браузере.

На мобильных устройствах можно присоединиться из приложения Google Meet.

Занятия в «Школе диабета 2 типа» по-прежнему проводятся по четвергам, в соответствии с расписанием. Начало занятий в 19 часов. Темы занятий и ссылки на трансляции можно получать в Телеграмм канале - [t.me/GEDMINSKSKOLA2](https://t.me/GEDMINSKSKOLA2)



или в Viber



По результатам голосования в чате - [t.me/GEDMINSKSHKOLA1](https://t.me/GEDMINSKSHKOLA1) онлайн занятия в «Школе диабета 1 типа» перенесены на среду. Начало занятий в 19 часов. Темы занятий и ссылки на трансляции можно получать в Телеграмм канале - [t.me/GEDMINSKSHKOLA1](https://t.me/GEDMINSKSHKOLA1)



Врач-эндокринолог  
Врач-эндокринолог

Черенкевич С.А.  
Морозик В.М