



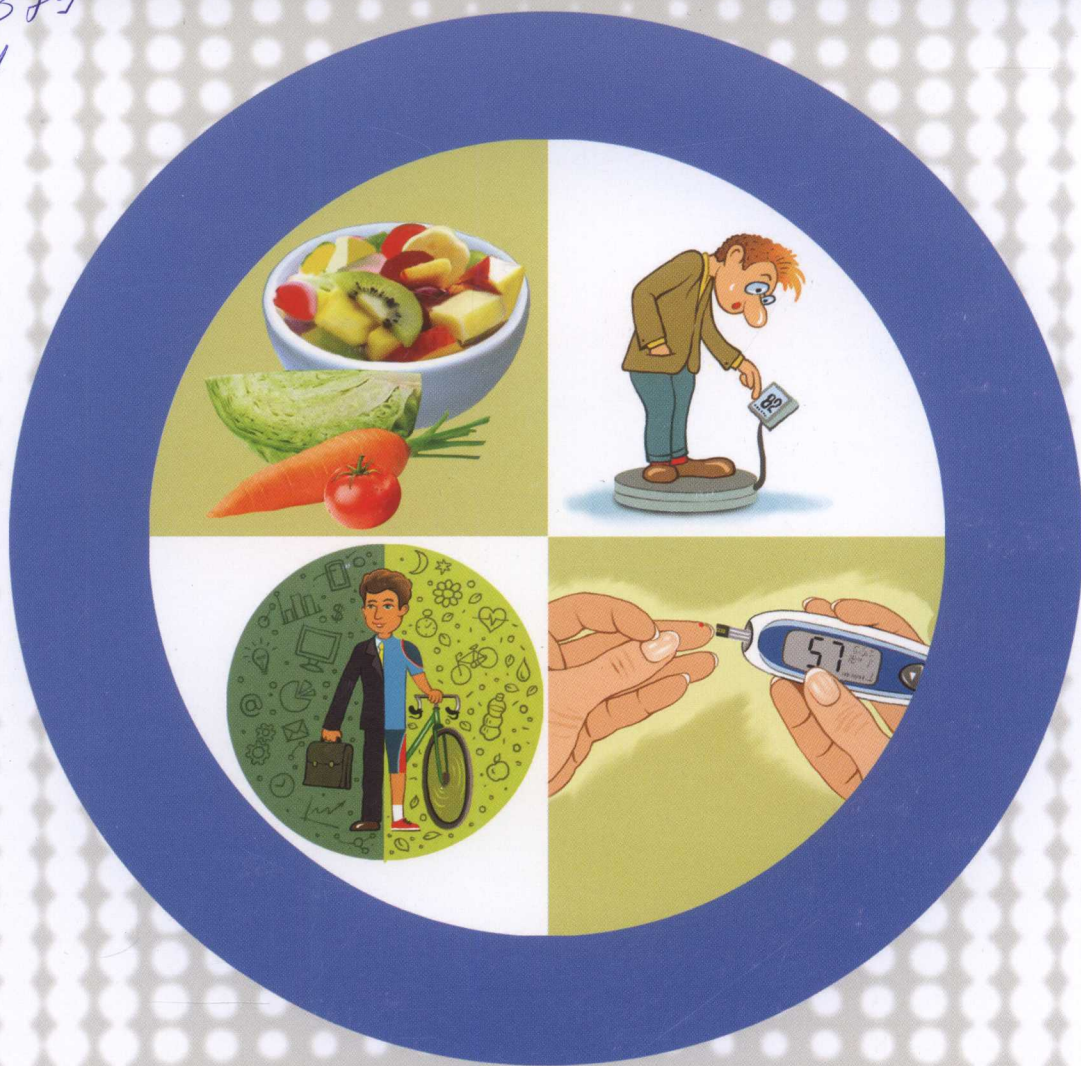
Государственный Университет Медицины  
и Фармации им. Николая Тестемицану



Проект  
Здоровая Жизнь

Снижение бремени неинфекционных заболеваний

616.379  
У 91



# УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА



Министерство здравоохранения,  
труда и социальной защиты  
Республики Молдова



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC  
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare  
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute  
Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut  
Institut Tropical et de Santé Publique Suisse

Настоящее пособие разработано и издано в рамках проекта «Здоровая жизнь: снижение бремени неинфекционных заболеваний», при финансовой поддержке Швейцарского агентства по развитию и сотрудничеству и реализованного Швейцарским институтом тропической медицины и общественного здоровья.

G16.379  
491

**УЧЕБНОЕ  
ПОСОБИЕ ДЛЯ ЛИЦ,  
СТРАДАЮЩИХ  
САХАРНЫМ  
ДИАБЕТОМ  
2 ТИПА**

**757640**

Universitatea de Stat de  
Medicină și Farmacie  
«Nicolae Testemițanu»

Biblioteca Științifică Medicală

sl. 2

## СОДЕРЖАНИЕ

Почему важно прочитать и следовать рекомендациям настоящего Руководства? .....	3
Азбука пациента с сахарным диабетом .....	4
Аптечка больных сахарным диабетом 2 типа .....	6
Специалисты, курирующие больных сахарным диабетом 2 типа .....	8
Что такое сахарный диабет? .....	11
Как сохранить баланс глюкозы в здоровом организме?.....	12
Как появляется сахарный диабет? .....	15
Как может быть диагностирован сахарный диабет? .....	19
Симптомы сахарного диабета 2 типа .....	25
Сахарный диабет можно предотвратить! .....	27

### *Здоровый образ жизни для взрослых, больных сахарным диабетом 2 типа*

Правильно питайтесь! .....	30
Двигайтесь! .....	33
Поддерживайте свой вес и худейте, если это необходимо! .....	44
Откажитесь от курения и алкоголя! .....	50
Избегайте стрессов! .....	54
Поддерживайте равновесие между работой и отдыхом! .....	56
Строго придерживайтесь назначенного лечения и регулярно посещайте врача! .....	57

### *Режим питания*

Режим питания больных сахарным диабетом .....	60
Поход по магазинам .....	74
Вода .....	83
Чай и кофе .....	84

Питание больных сахарным диабетом с избыточным весом .....	87
Питание больных сахарным диабетом на инсулинотерапии .....	107

### *Лечение больных сахарным диабетом 2 типа*

Почему необходимо лечить сахарный диабет 2 типа, даже если у Вас ничего не болит? .....	119
Лечение сахарного диабета 2 типа пероральными сахароснижающими препаратами .....	120
Инсулинотерапия .....	125

### *Хронические осложнения сахарного диабета*

Хронические осложнения сахарного диабета и их контроль .....	144
Берегите свои глаза! .....	147
Берегите свои почки! .....	149
Профилактика диабетической стопы .....	153
Поддерживайте активность Ваших ног! .....	159
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний .....	160

### *Острые осложнения сахарного диабета*

Гипогликемия (низкий уровень глюкозы в крови) .....	163
Самоконтроль уровня глюкозы в крови .....	167
Ночная гипогликемия .....	168
Гипогликемия за рулем: как обеспечить безопасную поездку .....	169
Ложная гипогликемия .....	170
Кетоацидоз .....	174
Профилактика .....	179
Самонаблюдение и самоконтроль при сахарном диабете .....	181