

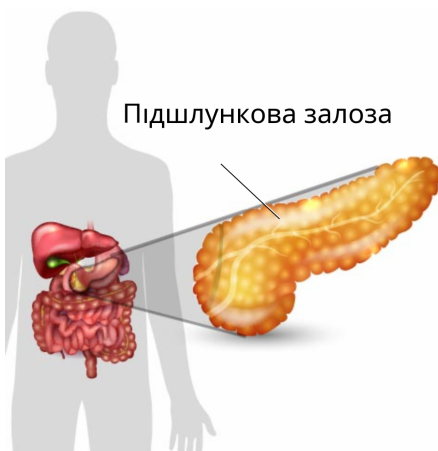
Цукровий діабет 2 типу, діагноз, дорослі

Вступ

Діабет 2 типу (*цукровий діабет 2 типу*) — це тривале або хронічне захворювання. При діабеті 2 типу можуть бути наявні одна або обидві ці проблеми:

- підшлункова залоза виробляє недостатньо гормону, який називається інсуліном.
- клітини організму не відповідають належним чином на інсулін, який виробляє організм (*резистентність до інсуліну*).

Як правило, інсулін дозволяє цукру в крові (*глюкоза*) проникати в клітини організму. Клітини використовують глюкозу для отримання енергії. Резистентність до інсуліну або нестача інсуліну призводить до накопичення надлишку глюкози в крові замість того, щоб потрапити в клітини. В результаті розвивається високий рівень глюкози в крові (*гіперглікемія*).



Які причини?

Точна причина діабету 2 типу невідома.

Що підвищує ризик?

Наступні фактори можуть підвищити ймовірність розвитку у Вас цього захворювання:

- наявність члена сім'ї з діабетом 2 типу.
- надмірна вага або ожиріння.
- малорухливість (*сидячий*) спосіб життя.
- діагностована резистентність до інсуліну.
- наявність в анамнезі переддіабетичного стану, діабету, коли Ви були вагітні (*гестаційний діабет*) або синдрому полікістозу яєчників (СПКЯ).

Які ознаки або симптоми?

На ранній стадії цього захворювання у Вас може не бути симптомів. Симптоми розвиваються повільно та можуть включати:

- підвищену спрагу або голод.
- посилене сечовипускання.
- незрозумілу втрату ваги.
- стомлюваність (*підвищена втомлюваність*) або слабкість.
- зміни зору, такі як нечіткість зору.
- темні плями на шкірі.

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується на основі Ваших симптомів, Вашої історії хвороби, фізикального обстеження та Вашого рівня глюкози в крові. Ваш рівень глюкози в крові можна перевірити за допомогою одного або декількох з наступних аналізів крові:

- аналіз рівню глюкози в крові натще (ГКН). Вам не можна буде їсти (Ви будете *утримуватися від прийому їжі*) протягом 8 годин або довше перед взяттям зразка крові.
- випадковий аналіз рівня глюкози в крові. Цей аналіз перевіряє рівень глюкози в крові в будь-який час дня, незалежно від того, коли Ви їли.
- аналіз крові на А1С (*гемоглобін А1С*). Цей аналіз надає інформацію про рівні глюкози в крові за попередні 2-3 місяці.
- пероральний тест толерантності до глюкози (ПТТГ). За допомогою цього аналізу вимірюють Ваш рівень глюкози в крові два рази:
 - о після голодування. Це Ваш вихідний рівень глюкози в крові.
 - о Через дві години після вживання напою, що містить глюкозу.

У Вас може бути діагностований діабет 2 типу, якщо:

- Ваш рівень глюкози в крові натще становить 126 мг/дл (7,0 ммоль/л) або вище.
- Ваш довільний рівень глюкози в крові становить 200 мг/дл (11,1 ммоль/л) або вище.
- Ваш рівень А1С становить 6,5 % або вище.
- результат перорального тесту на толерантність до глюкози перевищує 200 мг/дл (11,1 ммоль/л).

Ці аналізи крові можуть бути проведені повторно для підтвердження Вашого діагнозу.



Як це лікується?

Ваше лікування може контролювати фахівець, який називається ендокринологом. Діабет 2 типу можна лікувати, дотримуючись наступних інструкцій Вашого лікаря щодо:

- внесення змін у раціон харчування та спосіб життя. До них можуть належати:
 - о дотримання персоналізованого плану харчування, розробленого зареєстрованим дієтологом.
 - о регулярне виконання фізичних вправ.
 - о пошук способів впоратися зі стресом.
- перевірки Вашого рівня глюкози в крові так часто, як було вказано.
- щоденного прийому лікарських препаратів для лікування діабету або інсуліну. Це допомагає підтримувати Ваш рівень глюкози в крові у нормальному діапазоні.
- прийому лікарських препаратів для профілактики ускладнень діабету. Лікарські препарати можуть включати:
 - о аспірин.
 - о лікарські препарати для зниження рівня холестерину.
 - о лікарські препарати для контролю артеріального тиску.

Ваш лікар встановить для Вас цілі лікування. Ваші цілі будуть ґрунтуватися на Вашому віці, інших захворюваннях, які у Вас є, та Вашій реакції на лікування діабету. Загалом метою лікування є підтримання наступних рівнів глюкози в крові:

- перед прийомом їжі: 80-130 мг/дл (4,4-7,2 ммоль/л).
- після прийому їжі: нижче 180 мг/дл (10 ммоль/л).
- рівень А1С: менше 7 %.

Вдома дотримуйтеся цих інструкцій:

Запитання для Вашого лікаря

Розгляньте можливість поставити наступні запитання:

- Чи потрібно мені зустрітися із сертифікованим спеціалістом з лікування діабету та навчання хворих на діабет?
- Які лікарські препарати від діабету мені потрібні і коли мені слід їх приймати?
- Яке обладнання мені буде потрібне для лікування діабету вдома?
- Як часто мені слід перевіряти рівень глюкози в крові?
- Де я можу знайти групу підтримки для людей із діабетом?
- На який номер мені зателефонувати, якщо у мене виникнуть запитання?
- Коли мій наступний візит до лікаря?

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні лікарські препарати лише згідно із вказівками Вашого лікаря.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ваш рівень глюкози в крові становить 240 мг/дл (13,3 ммоль/л) або більше протягом 2 днів поспіль.
- Ви хворі або у Вас була гарячка протягом 2 днів або більше, і Вам не стає краще.
- У Вас є будь-яка з наступних проблем протягом понад 6 годин:
 - Ви не можете їсти або пити.
 - у Вас нудота та блювання.
 - у Вас діарея.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- у Вас важка гіпоглікемія. Це означає, що Ваш рівень глюкози в крові нижче 54 мг/дл (3,0 ммоль/л).
- Ви спантеличені або Вам важко чітко мислити.
- у Вас утруднене дихання.
- Ви маєте середні або високі рівні кетонів у Вашій сечі.

Ці симптоми можуть вказувати на серйозну проблему, яка потребує невідкладної допомоги. Не чекайте, щоб перевірити, чи зникнуть симптоми. Негайно зверніться по медичну допомогу. Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної медичної допомоги. Не їдьте самі у лікарню.

Підсумок

- Цукровий діабет 2 типу — це тривале або хронічне захворювання. При діабеті 2 типу підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості гормону, який називається інсулін, або клітини в організмі не реагують належним чином на інсулін, який виробляє організм.
- Це захворювання лікується шляхом внесення змін у харчування та спосіб життя та прийому лікарських препаратів від діабету або інсуліну.
- Ваш лікар встановить для Вас цілі лікування. Ваші цілі будуть ґрунтуватися на Вашому віці, інших захворюваннях, які у Вас є, та Вашій реакції на лікування діабету.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.