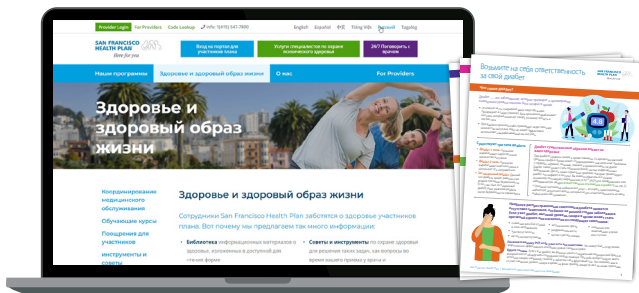


Сахарный диабет: Медикаментозное лечение

Сахарный диабет — это заболевание, которое приводит к чрезмерному повышению уровня глюкозы (или сахара) в крови.

- Основную часть съедаемой нами пищи наш организм превращает в сахар (глюкозу). Он вырабатывает инсулин, который помогает сахару (глюкозе) попасть в клетки тела.
- При диабете организм либо производит недостаточное количество инсулина, либо не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.



Узнайте больше о диабете из брошюры, размещенной по адресу sfhp.org/ru/health-wellness.

Цели лечения диабета

Прием лекарств является одним из типичных способов контроля за диабетом, к которым также относятся здоровое питание, физическая активность, полноценный сон в течение 7-8 часов каждую ночь и регуляция стресса.

Лекарственные препараты помогают вашему организму:

1. Снизить уровень сахара в крови;
2. Предотвратить поражение органов и частей тела, например глаз, стоп и почек.



Типы лечения



Лекарственная терапия	Торговое наименование	Как принимать	Возможные риски или нежелательные реакции
Metformin	Glucophage	Таблетки, принимаемые внутрь;	- Боль в животе или изжога - Диарея (жидкий стул) - Расстройство желудка или рвота - Газы - Чувство усталости или слабости - Головная боль
Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitor	Jardiance Farxiga Invokana	Таблетки, принимаемые внутрь;	- Чувство жажды - Инфекция почек или мочевого пузыря - Грибковые инфекции
Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonist	Ozempic Trulicity Victoza Rybelsus	Подкожные инъекции. Таблетки, принимаемые внутрь;	- Покраснение или болезненность в месте введения инъекции - Расстройство желудка или рвота - Запор (невозможность дефекации) и (или) диарея (жидкий стул) - Нарушения функции почек, желчного пузыря или поджелудочной железы - Кровь в моче
Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitor	Januvia Onglyza Tadjenta	Таблетки, принимаемые внутрь;	- Головная боль - Симптомы простуды - Зуд в горле или в носу
Sulfonylureas	Glipizide Glyburide Glimepiride	Таблетки, принимаемые внутрь;	- Увеличение массы тела - Низкий уровень сахара в крови - Диарея (жидкий стул)
Инсулин	Инсулин быстрого действия: Novolog Humalog Apidra Инсулин пролонгированного действия: Tresiba Levemir Lantus	Подкожные инъекции.	- Низкий уровень сахара в крови - Покраснение или болезненность в месте введения инъекции - Увеличение массы тела

Metformin

Как работает это лекарство?

Metformin — это наиболее часто используемый препарат для снижения уровня сахара в крови при диабете 2 типа.

Metformin снижает уровень сахара в крови 3 способами:

1. В печени — для снижения уровня сахара (глюкозы) в крови.
2. В кишечнике — для снижения количества сахара, впитываемого организмом во время приема пищи.
3. Снижает уровень сахара в крови, повышая восприимчивость организма к инсулину.

Как принимать это лекарство?

Таблетки, принимаемые внутрь. Принимайте metformin во время еды, чтобы предотвратить расстройство желудка. Прием метформина 2–3 раза в день может помочь предотвратить расстройство желудка.

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Боль в животе или изжога
- Диарея (жидкий стул)
- Расстройство желудка или рвота
- Газы
- Чувство усталости или слабости
- Головная боль

SGLT2 Inhibitor

Как работает это лекарство?

Ингибиторы натрийзависимого переносчика глюкозы 2 типа (Sodium-glucose cotransporter-2 (SGLT-2) inhibitors) помогут вашим почкам избавиться от сахара, который не нужен вашему организму. Сахар удаляется из организма с мочой.

Некоторые торговые наименования SGLT2 inhibitors:

- Jardiance
- Farxiga
- Invokana

Как принимать это лекарство?

Прием таблеток один раз в день перед первым приемом пищи. Поскольку этот препарат действует на ваши почки, его прием может привести к более частому мочеиспусканию. Важно пить воду во время его приема. В случае возникновения нежелательных реакций проконсультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг (Primary Care Provider* (PCP)).

Для профилактики грибковых инфекций соблюдайте гигиену. Например, всегда мойте руки после посещения туалета и носите нижнее белье из хлопка, хорошо впитывающего влагу.

**Ваш Primary Care Provider (PCP) — это врач, практикующая медсестра / медбрат или ассистент врача, которые несут ответственность за ваше медицинское обслуживание.*

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Чувство жажды
- Невозможность мочеиспускания или малое количество мочи
- Кровь в моче
- Грибковые инфекции
- Темный цвет мочи
- Головокружение
- Снижение массы тела

GLP1 Receptor Agonist

Как работает это лекарство?

Агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1 (Glucagon-like-peptide-1 (GLP1) receptor agonists) снижают уровень сахара в крови, заставляя поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина. Они также снижают количество сахара, вырабатываемого в печени.

Некоторые торговые наименования GLP1 receptor agonists:

- Ozempic
- Trulicity
- Victoza
- Rybelsus

Как принимать это лекарство?

Вводится подкожно шприцом-ручкой. Вы также можете принимать таблетки внутрь. Некоторые GLP1 receptor agonists также используются для похудения. Этот препарат устраняет чувство голода на продолжительное время, поэтому вы сможете есть меньше во время его приема. Принимайте пищу небольшими порциями и останавливайтесь, когда вы сыты на 80%, чтобы не вызвать расстройство желудка.

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Покраснение или болезненность в месте введения инъекции
- Расстройство желудка или рвота
- Кровь в моче
- Тяжелое расстройство желудка
- Запор (невозможность дефекации) и (или) диарея (жидкий стул)

DPP-4 Inhibitor

Как работает это лекарство?

Ингибиторы дипептидилпептидазы IV (Dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4) inhibitors) помогают вашему организму производить больше инсулина. Это таблетки, которые принимаются внутрь.

Некоторые торговые наименования ингибиторов DPP-4:

- Januvia
- Onglyza
- Tradjenta

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Головная боль
- Симптомы простуды
- Зуд в горле или в носу

Sulfonylureas

Как работает это лекарство?

Сульфонилмочевины (Sulfonylureas) помогают поджелудочной железе производить больше инсулина. Это таблетки, которые принимаются внутрь.

Некоторые торговые наименования Sulfonylureas inhibitors:

- Glipizide
- Glyburide
- Glimepiride

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Увеличение массы тела
- Низкий уровень сахара в крови
- Диарея (жидкий стул)

Как работает это лекарство?

Инсулин — распространенный лекарственный препарат для больных диабетом 1 типа. Основными типами инсулина являются инсулин быстрого действия и инсулин пролонгированного действия. Инсулин может вводиться в различных формах, например шприцом-ручкой, обычным шприцом или специальным дозатором.

Инсулин быстрого действия принимается после еды, поскольку он может быстро снизить уровень сахара в крови. Его иногда называют «коротким» инсулином.

Некоторые торговые наименования инсулина быстрого действия:

- Novolog
- Humalog
- Apidra

Инсулин пролонгированного действия принимается один раз в день перед сном. Он помогает поддерживать уровень инсулина в организме всю ночь. Такой инсулин также называют «длинным». Его можно использовать как самостоятельно, так и в сочетании с другими препаратами для лечения диабета или инсулином быстрого действия.

Некоторые торговые наименования инсулина пролонгированного действия:

- Tresiba
- Levemir
- Lantus

Как принимать это лекарство?

Вводится подкожно. Очень важно вводить инсулин в жировой слой под кожей. Каждый раз следует вводить инсулин в разные места. Вы можете вводить инсулин в бедро, область таза, ягодицу, заднюю часть рук или на расстоянии 2 пальцев от пупка. Вы можете сделать инъекцию в том же месте как минимум через 1 неделю. Если постоянно делать инъекцию инсулина в одном и том же месте, у вас могут образоваться твердые скопления жировой ткани.

Во время приема инсулина обязательно ведите дневник уровня сахара в крови. Это поможет вам контролировать уровень сахара и предотвращать его чрезмерное снижение.

На какие нежелательные реакции следует обращать внимание?

- Низкий уровень сахара в крови
- Покраснение или болезненность в месте введения инъекции
- Увеличение массы тела

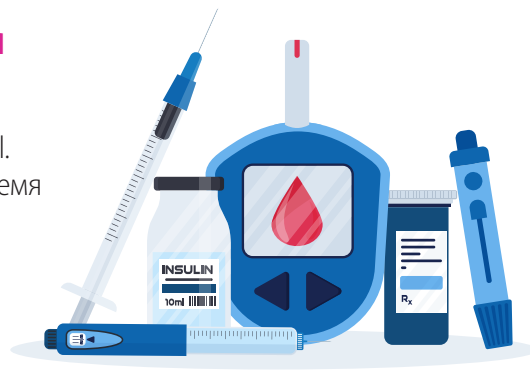
Как контролировать низкий уровень сахара в крови

Используйте глюкометр для отслеживания уровня сахара в крови в домашних условиях

Вы можете получить глюкометр бесплатно в рамках программы Medi-Cal. Ведите дневник уровня сахара в крови и покажите его вашему PCP во время следующего приема.

Признаки низкого уровня сахара в крови:

- Потливость
- Тремор
- Головная боль



Придерживайтесь правила 15-15

Съешьте 15 граммов углеводов и проверьте уровень сахара в крови через 15 минут. Если уровень сахара остается слишком низким, съешьте еще 15 граммов углеводов и еще раз проверьте его через 15 минут.

15 граммов углеводов — это например:

- Половина чашки сока или газированной воды
- 1 столовая ложка сахара
- 3-4 таблетки глюкозы

Будьте готовы

При себе всегда следует иметь источник сахара, например, глюкозу в таблетках или фруктовый сок. Это поможет вам в случае снижения уровня сахара в крови на фоне приема лекарств или по иным причинам.

Режим питания



Режим питания может влиять на ваше самочувствие и действие принимаемых лекарств. Узнайте у своего РСР, какие продукты вам следует употреблять в зависимости от состояния вашего здоровья. Ваш РСР расскажет вам, может ли отказ или снижение потребления определенных продуктов помочь вашему здоровью.

Здоровое питание поможет вам:

- Чувствовать себя лучше с каждым днем
- Контролировать течение вашего хронического заболевания
- Уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других нарушений

Узнайте больше о здоровом питании на веб-сайте sfhp.org/ru/health-wellness.

Сходите на прием к своему РСР и получите подарочную карту на \$50.



Если вам поставлен диагноз диабет, вы можете получить подарочную карту на \$50 после посещения своего РСР. Узнайте у своего РСР, как вы можете наилучшим образом контролировать течение диабета. Вы автоматически получите подарочную карту на \$50 на почтовый адрес от SFHP после приема! Для получения подарочной карты не нужно заполнять какие-либо формы.

Мы отправим вам подарочную карту в течение 5 недель. Если вы еще не получили подарочную карту, обратитесь в Отдел обслуживания участников плана по телефонам **1(415) 547-7800, 1(800) 288-5555** (звонок бесплатный) или **1(415) 547-7830** (TTY), с понедельника по пятницу с 8:30am до 5:30pm.

Узнайте больше на веб-сайте sfhp.org/incentives.

Программа питания, составленная врачами проекта Project Open Hand

Мы разработали специальную программу для участников SFHP с хроническими заболеваниями, которые нуждаются в помощи с покупкой, приготовлением и потреблением здоровой пищи.

Попросите у РСР направление в программу, если у вас есть одно из следующих заболеваний:

- Сахарный диабет или предиабет
- Хроническая почечная недостаточность
- Другие хронические болезни



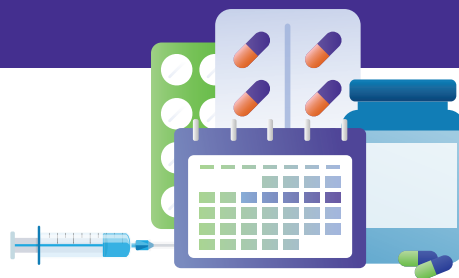
Project Open Hand
meals with love

Если вы являетесь участником программы, вы можете получить следующие услуги:

- Блюда и продукты на 12-26 недель, специально подобранные с учетом вашего хронического заболевания
- 4 консультации с сертифицированным диетологом

Контролируйте принимаемые препараты

Составьте перечень всех рецептурных и нерецептурных препаратов, которые вы принимаете в настоящее время. Покажите его своему РСР во время следующего приема.



Лекарственные препараты	Доза	Когда принимать?				Дата начала	Нежелательные реакции
1		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
2		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
3		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
4		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
5		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
6		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
7		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
8		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		
9		АМ	полдень	РМ	Перед сном		
10		АМ	В полдень	РМ	Перед сном		

Узнать больше



American Diabetes Association
diabetes.org/healthy-living/medication-treatments



CDC: Low Blood Sugar Treatment
cdc.gov/diabetes/basics/low-blood-sugar-treatment.html



Cleveland Clinic: Oral Diabetes Medications
my.clevelandclinic.org/health/articles/12070-oral-diabetes-medications



National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases: Diabetes Treatments
niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/insulin-medicines-treatments



SFHP Медико-санитарное просвещение
sfhp.org/ru/health-wellness/health-education-library

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников плана по телефону **1(415) 547-7800** или посетите веб-сайт sfhp.org/ru/health-ed

Сестринская консультативная линия 24/7 **1(877) 977-3397** | Поговорить с врачом: 24/7 sfhp.org/teladoc