# Современные рекомендации лечению больных сахарным диабетом 2 типа

Сахарный диабет типа 2 (СД2) является хроническим эндокринным заболеванием, характеризующимся нарушением метаболизма глюкозы из-за инсулинорезистентности клеток и дефицита инсулина. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), СД2 становится все более распространенным, особенно в странах с высоким уровнем экономического развития. Современные рекомендации по лечению СД2 направлены на достижение оптимального контроля уровня глюкозы в крови, предотвращение осложнений и улучшение качества жизни пациентов.

Основой лечения СД2 является изменение образа жизни, включающее в себя регулярные физические нагрузки и сбалансированное питание. Физическая активность способствует снижению уровня глюкозы в крови, улучшает чувствительность клеток к инсулину и способствует снижению веса. Питание при СД2 должно быть богатым клетчаткой, низким по содержанию насыщенных жиров и простых углеводов, и включать овощи, фрукты, белки растительного и животного происхождения. Контроль за потребляемыми углеводами и калориями помогает поддерживать уровень глюкозы в крови на оптимальном уровне.

В случае недостаточной эффективности изменений образа жизни назначается медикаментозная терапия. Основными группами препаратов для лечения СД2 являются пероральные гипогликемические препараты и инъекции инсулина. Пероральные препараты включают в себя метформин, сульфонилмочевину, ингибиторы дипептидил пептидазы-4 (DPP-4) и другие. Они помогают снижать уровень глюкозы в крови различными механизмами, такими как стимуляция выработки инсулина, снижение сахаропонижающих гормонов и увеличение чувствительности к инсулину. Инсулин назначается в случае тяжелого течения заболевания, невозможности достижения целевых показателей глюкозы в крови при помощи пероральных препаратов или в случае прогрессирования заболевания.

Современные рекомендации по лечению СД2 подчеркивают важность индивидуализации терапии и достижения оптимального контроля уровня глюкозы в крови у каждого пациента. Пациентам рекомендуется вести ежедневный мониторинг уровня глюкозы в крови с помощью глюкометра и регулярно посещать эндокринолога для оценки эффективности терапии и коррекции доз препаратов при необходимости. Также важно обучение пациентов навыкам самоконтроля, особенно в отношении правильного управления диетой, физической активностью и применением лекарственных препаратов. Регулярное обследование на наличие осложнений СД2, таких как поражение сосудов, нервной системы, глаз и почек, также является важным аспектом ухода за пациентами с этим заболеванием.

Таким образом, современные рекомендации по лечению СД2 включают в себя комплексный подход, который включает в себя изменения образа жизни, медикаментозную терапию, индивидуализацию терапии и обучение пациентов навыкам самоконтроля. Целью лечения является достижение оптимального контроля уровня глюкозы в крови, предотвращение осложнений и улучшение качества жизни пациентов.