



الصورة: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

داء السكري من النمط الثاني – كيف يتم العلاج؟

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

حدد أهداف المعالجة من أجل:

- نمط حياة
- سُكْرُ الدَّم
- دهون الدم
- وزن الجسم
- ضغط الدم

قُم بالإستفسار إذا كنت لم تفهم شيئاً. و بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أن تفكر في اشخاص يمكنهم مساعدتك على الوصول إلى أهدافك، مثل شريك حياة، أصدقاء أو مجموعات مساعدة الذات. ينبغي عليك اثناء العلاج مراجعة أهدافك و تعديلها عند الضرورة.

يصيب داء السكري من النمط الثاني عددا كبيرا من البالغين. من بين مؤشرات هذا المرض هو ارتفاع نسبة سكر الدم بشكل دائم. يُطلق على هذا المرض بالعامية إسم „سُكْرِيّ البالغين“ أو „السكر“. يمكن للسكري في حالة إذا لم تتم معالجته أن يتسبب بضرر في الأوعية، الأعصاب و أعضاء الجسم. غير أنه يمكن في بعض الحالات تجنب الأضرار أو التخفيف من سرعة التفاقم المرضي عندما يتم تشخيص و معالجة السكري في الوقت المناسب. يقدم لك النص التالي نظرة عامة على أهداف و إمكانيات علاج داء السكري من النمط الثاني. تجد معلومات مُفصلة في الفقرة المُتضمنة لإرشادات للمرضى: أنظر إلى الخانة المتواجدة بالوجهة الخلفية.

◀ النسبة المستهدفة للخصاب الغلوكوزي (HbA1c)

يمكن لطبيبك المعالج، من خلال تطلُّعه على معدل نسبة سكر الدم المضبوطة في حدود النسبة الطبيعية – و المسمى بالخصاب الغلوكوزي (HbA1c)، أن يتأكد من أنه تم ضبط نسبة سكر الدم جيدا خلال الأسابيع الأخيرة. و يمكن أن يعلم من خلال ذلك ايضا مدى نجاح المعالجة. يمكنك أن تحدد مع طبيبك المعالج القيمة المثالية المناسبة لك. لا يوجد قيمة ثابتة لذلك. ينصح الخبراء بالسعي للحصول على معدل يتراوح ما بين 6,5 و 7,5 بالمائة (48 إلى 58 mmol/mo). يُستهدف بذلك تجنب ظهور مضاعفات أخرى. إلا أن هذا لا يعني انه يجب ان تكون القيمة الخاصة بك مهما كلف الأمر ضمن هذا المجال. على الرغم أن معدل سكر الدم المرتفع تُشكل عامل خطورة، إلا أن مشاكل مرافقة مثل ضغط الدم المرتفع، إضطرابات الدهون في الدم أو التدخين تساعد على ظهور أعراض متأخرة بسبب السكري. أشارت دراسات عديدة بأن الفائدة تكون كبيرة عندما يخفض سكر الدم المرتفع جدا. و بالمقابل تكون الفائدة ضئيلة إذا تم تخفيض السكر المرتفع بنسبة قليلة. إضافة إلى ذلك فإن ضبط سكر الدم المُبالغ فيه قد يرافقه نقص خطير لسكر الدم و الذي لا يمكن تشخيصه من خلال معدل الخصاب الغلوكوزي (HbA1c).

في لمحة واحدة: معالجة داء السكري من النمط الثاني

- حدد في البداية خلال محادثتك مع الطبيب أهداف العلاج الخاصة، مثلا المحافظة على نسبة سكر الدم في حدود النسبة الطبيعية (HbA1c).
- يدخل ضمن العلاج المشاركة في برامج تدريبية و العمل على مواءمة بعض الأنماط المعيشية المحددة، مثل التغذية و الحركة.
- لا توصف الأدوية إلا في حالة بقاء سكر الدم مرتفعا جداً على الرغم من إتباع أسلوب حياة صحي.
- يستخدم أحيانا عدة أدوية خافضة لسكر الدم في آن واحد وذلك عندما يكون استعمال دواء واحد غير كافي.

◀ الإتفاق على أهداف العلاج

قُم بتعيين الأهداف الشخصية الخاصة بك مع طبيبك قبل علاج. ليست هناك قواعد معينة محددة بهذا الخصوص. دع طبيبك يشرح لك بكل هدوء الفوائد و الأضرار. من بين العوامل التي يرتبط بها تحديد نوعية التغييرات و النسب المُستهدفة المناسبة لحالتك، هناك سنك، إحتياجاتك و أوضاعك المعيشية. تلعب معاناتك من أمراض أخرى أيضا دورا مهما.

◀ مراحل العلاج

يكون العلاج عادة وفقاً لخطة متدرجة.

■ **المرحلة 1:** ينبغي لك أن تتلقى برنامجاً تدريبياً و أن تعمل على تغيير نمط حياتك، إن اقتضى الحال ذلك، هذا يعني: التحرك أكثر، إتباع نظام غذائي متوازن بقدر الإمكان و عدم التدخين. ربما تتمكن من التوصل بهذه الطريقة إلى نسبة الخضاب الغلوكوزي (HbA1c) المُستهدفة و الخاصة بك دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

■ **المرحلة 2:** ينبغي للأطباء وصف الأدوية فقط عندما يتضح لهم أن نسبة سكر الدم لا زالت مرتفعة بالرغم من إتباع نمط حياة أكثر صحة. يُطلق على الأقراس الطبية الخافضة لسكر الدم إسم مضادات السكري الفموية. غالباً ما تكون هذه عبارة عن حبة دواء مكونة من المادة الفعالة ميتفورمين. هناك أدوية أخرى يمكن إستعمالها في حالة إذا كان هناك ما يمنع تناول الميتفورمين.

■ **المرحلة 3:** يُمكن تزويدك بدواء إضافي آخر في حالة إذا كانت حبة دواء واحدة لا تؤدي إلى نتائج إيجابية. غير أن هناك أيضاً إمكانية إتباع علاج بالإنسولين فقط، في حالة إذا كُنْتَ مثلاً لا تتحمل الأقراس الطبية.

■ **المرحلة 4:** يتم في حالة المصابين، الذين لا زال معدل الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1c) الخاص بهم لم يصل بعد للنسبة المُستهدفة، إتباع علاج مكثف يتكون من الإنسولين و العديد من أدوية مرض السكري الأخرى.

ينصح الخبراء بإتباع مرحلة العلاج التي تلي، في حالة إذا لم تتمكن بعد 3 إلى 6 أشهر من العلاج من التوصل إلى نسبة الهيموغلوبين الغليكوزيلاتي (HbA1c) المُستهدفة. يتطلب الإنتقال من مرحلة إلى أخرى معارف جديدة و قدرات عملية. يمكنك مثلاً أن تتعلم ذلك في برنامج تدريبي.

◀ المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على منشورة إرشادات للمرضى ,,علاج داء السكري من النوع الثاني“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

أُنشئت إرشادات المريض في إطار برنامج إرشادات الرعاية الوطنية. يتم دعمها من طرف الجمعية الطبية الألمانية، الإتحاد الفدرالي لصنائق تأمين الأطباء و إتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

المزيد من المعلومات المختصرة الخاصة بموضوع ,,السكري“: www.patinfo.org

تجد المُنَهَجِيَّات و المصادر على الرابط التالي: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات: للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات): www.nakos.de الهاتف: 030 3101 8960

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

الإيميل\الموظف المكلف: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



TYPE 2 DIABETES – WHAT DOES TREATMENT INVOLVE?



Photo: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

DEAR PATIENT,

Type 2 diabetes is very widespread amongst the adult population. The characteristic feature of this disease is a permanently elevated blood sugar (glucose) level. In colloquial English it is also known as “adult-onset diabetes”. If left untreated diabetes can damage vessels, nerves and organs. However, if diagnosed and treated early on, damage can be avoided in some cases or its progression slowed down. The following text gives you an overview of the goals and possibilities of treatment for type 2 diabetes.

More detailed information is provided in the Patient Guideline: see box overleaf.

At a glance: treating type 2 diabetes

- In consultation with your doctor the first step is to agree personal treatment goals, for instance your long-term blood sugar value (HbA1c).
- Treatment includes patient education programmes and the readjustment of certain habits like diet and physical activity.
- Medication is only prescribed when blood sugar remains high despite a healthy lifestyle.
- In some cases a combination of several blood sugar-lowering medicines is prescribed after some time if one alone is not sufficient.

► AGREE TREATMENT GOALS

Before beginning treatment agree personal treatment goals with your doctor. There are no steadfast rules. Have the advantages and disadvantages calmly explained to you. The changes and target values that make sense for you depend, amongst other things, on your age, needs and lifestyle. Other illnesses likewise play a role.

You agree treatment goals for:

- Lifestyle
- Blood sugar
- Blood lipids
- Weight
- Blood pressure

Ask if there is anything you haven't understood fully. You can also think about who could help you to achieve your goals. For instance that could be your partner, friends or a self-help group. Your goals should be checked and, if necessary, adjusted during your course of treatment.

► TARGET RANGE FOR THE HbA1c VALUE

By means of your long-term blood sugar value – the HbA1c value – your doctor can determine how well adjusted your blood sugar was over the previous weeks. It also indicates whether your treatment is working. You decide, together with your doctor, which value is ideal for you. There is no set limit. Experts recommend aiming for a value in the range of 6.5 to 7.5 percent (48 to 58 mmol/mol). This is to avoid secondary complications if possible. But it doesn't mean your value absolutely has to be in this range.

High blood sugar values are a risk factor but other accompanying conditions like high blood pressure, lipometabolic disorders or smoking can promote the onset of secondary damage through diabetes, too. Studies indicate that it is advantageous to reduce a very high blood sugar value. In contrast, lowering an only slightly elevated value often offers less of a benefit.

Furthermore, a particularly strict blood sugar level may be associated more frequently with dangerous hypoglycaemia which cannot be detected with the HbA1c value.

▶ Treatment of type 2 diabetes

▶ STAGES OF TREATMENT

As a rule treatment follows a stage-by-stage treatment plan.

- **Stage 1:** First, you should attend a patient education programme and, if necessary, make lifestyle changes. That means: be more physically active, adopt a healthy, balanced diet if possible and refrain from smoking. This may already enable you to achieve your personal HbA1c target value and you won't need medication.
- **Stage 2:** Doctors should only prescribe medication when blood sugar is still too high despite adopting a healthier lifestyle. Blood sugar-lowering tablets are called *oral antidiabetics*. In most cases these tablets contain the active ingredient *metformin*. If there are contra-indications to taking metformin, other medication can be prescribed.
- **Stage 3:** If one tablet does not help, you will be given additional medication. Treatment only with insulin is also possible if, for instance, you have an intolerance to the tablets.
- **Stage 4:** In the case of patients whose HbA1c value is still not in the target range, the last stage involves intensive treatment with insulin and several other diabetic medications.

Experts recommend the next stage of treatment if you have not achieved your agreed HbA1c target value after 3 to 6 months. The transition from one stage to the next is dependent on acquiring new knowledge and practical skills. You can learn them, for instance, in a patient education programme.

▶ MORE INFORMATION

This Patient Information is based on the **Patient Guideline "Treatment of Type 2 Diabetes"**:
www.patienten-information.de/patientenleitlinien

The Patient Information was prepared as part of the Programme for National Care Guidelines. It has the backing of the Germany Medical Association, the National Associations of Statutory Health Insurance Physicians and the Association of Scientific Medical Societies.

Further brief information on the subject "Diabetes": www.patinfo.org

Methodology and sources can be accessed here:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Contact to self-help groups

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

The active ingredient which is suitable for you depends, amongst other things, on your habits and the number of medicines you take every day. Possible side-effects, interactions with other medicines and kidney function are particularly important. Furthermore, you should reach your personal treatment goals, if possible, without any side-effects like hypoglycaemia or weight increase.

▶ WHAT YOU CAN DO

- Talk to your doctor about your ideas and your lifestyle. They can then be taken into account when agreeing your targets.
- You should attend a patient education programme. There you can learn how best to achieve your treatment goals.
- Be sure to adopt a healthy, balanced diet. There are no strict instructions or bans. In general the same recommendations for a wholesome diet apply to people with, as to people without, type 2 diabetes. There's no need for special diabetic products or diabetic foods.
- More physical activity and sport are usually possible for diabetics, too. To be on the safe side, check with your doctor first. Remember that physical activity normally lowers blood sugar.
- Drink alcohol in moderation and do not smoke.
- Make an effort to attend the regular check-ups and take your medication as prescribed by your doctor.

Responsible for the content:
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)
Joint institution of BÄK and KBV
Tel.: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
Email/Contact: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



With the compliments of

DIABÈTE DE TYPE 2 : COMMENT SE DÉROULE LE TRAITEMENT ?



Photo : © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Le diabète de type 2 est très répandu chez les adultes. Cette maladie se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) constamment trop élevée. On l'appelle aussi le diabète de la vieillesse ou diabète sucré. S'il n'est pas traité, il peut endommager des vaisseaux, des nerfs et des organes. Mais lorsqu'il est découvert et traité à temps, il est possible dans certains cas d'éviter des dommages et de ralentir la progression.

Le texte suivant vous donne un aperçu des objectifs et des possibilités de traitement. Pour plus de détails, consultez le guide du patient : voir encadré au dos.

En bref : traiter le diabète de type 2

- Durant l'entretien avec le médecin, vous convenez d'abord d'objectifs personnels, p. ex. le taux de glycémie à long terme (HbA1c).
- Des formations et une adaptation de certaines habitudes de vie telles que l'alimentation et l'exercice font également partie du traitement.
- Le médecin prescrit seulement des médicaments lorsque la glycémie reste élevée malgré une bonne hygiène de vie.
- Parfois, lorsqu'un seul médicament ne suffit pas, plusieurs hypoglycémifiants sont utilisés en même temps.

► FIXER LES OBJECTIFS DU TRAITEMENT

Avant le début du traitement, vous fixez vos objectifs personnels en concertation avec votre médecin. Il n'y a pas de directives particulières à cet égard. Faites-vous expliquer les avantages et les dommages. Les modifications et valeurs cibles pertinentes pour vous dépendent notamment de votre âge, de vos besoins et de vos conditions de vie. L'existence d'autres maladies joue aussi un rôle.

Vous définissez des objectifs de traitement pour votre :

- mode de vie
- glycémie
- taux de lipides dans le sang
- poids corporel
- tension artérielle

Demandez si vous n'avez pas compris quelque chose. De plus, vous pouvez réfléchir à des personnes qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs : votre partenaire, des amis ou un groupe d'entraide. Au cours du traitement, vos objectifs doivent être réexaminés et adaptés le cas échéant.

► TAUX D'HBA1C : VALEURS CIBLES

Le taux de glycémie à long terme (HbA1c) permet à votre médecin de constater si votre taux de glycémie était bien équilibré durant les dernières semaines. Il montre aussi si le traitement agit. Vous décidez avec le médecin quel taux est idéal pour vous. Il n'y a pas de limite précise. Les spécialistes conseillent une valeur située entre 6,5 et 7,5 % (soit 48 à 58 mmol/mol) pour éviter des complications. Mais votre taux ne doit pas impérativement se trouver dans cette fourchette. Un taux de glycémie élevé est certes un facteur de risque mais d'autres facteurs tels que l'hypertension, les troubles du métabolisme ou le tabagisme favorisent les dommages liés au diabète.

Des études ont montré qu'il vaut mieux diminuer le taux de glycémie lorsqu'il est très élevé. Si par contre on baisse un taux légèrement élevé, les bénéfices sont souvent moindres. De plus, un équilibrage très strict s'accompagne plus souvent d'hypoglycémies potentiellement dangereuses, non décelables par le taux HbA1c.

► Traitement du diabète de type 2

► ÉTAPES DU TRAITEMENT

En règle générale, le traitement suit un plan par étapes.

- **Étape 1** : Tout d'abord, vous devez suivre une formation et si nécessaire, changer votre mode de vie, c'est-à-dire : bouger plus, manger de manière équilibrée et ne pas fumer. Il se peut que vous atteigniez déjà votre taux cible d'HbA1c et que vous n'ayez pas besoin de médicaments.
- **Étape 2** : Les médecins doivent prescrire des médicaments seulement lorsque la glycémie est encore trop élevée malgré une hygiène de vie saine. Les *antidiabétiques oraux* sont des comprimés hypoglycémisants. Il s'agit le plus souvent d'un comprimé contenant la substance active *metformine*. Si la metformine est contre-indiquée pour certaines raisons, d'autres médicaments peuvent être envisagés.
- **Étape 3** : Si un seul médicament ne suffit pas, un médicament supplémentaire vous est prescrit. Mais un traitement seulement par insuline est aussi possible quand vous ne tolérez pas les comprimés par exemple.
- **Étape 4** : Les personnes dont le taux d'HbA1c n'est toujours pas dans la norme reçoivent dans cette dernière étape un traitement intensif par insuline et plusieurs autres médicaments.

Les spécialistes recommandent l'étape suivante du traitement lorsque le taux d'HbA1c convenu n'est pas atteint dans les 3 à 6 mois. Le passage d'une étape à la suivante nécessite de nouvelles connaissances et des compétences pratiques. Celles-ci vous sont enseignées par exemple dans des formations.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Cette information repose sur le **guide du patient « Traitement du diabète de type 2 »** : www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Le guide du patient a été élaboré dans le cadre du programme de développement national des guides médicaux. Les autorités responsables de ce programme sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Informations supplémentaires sur le thème du « diabète » : www.patinfo.org

La méthodologie et les sources utilisées sont disponibles ici :

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (Agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Tél. : 030 3101 8960

Le principe actif qui vous convient dépend entre autres de vos habitudes de vie et du nombre de médicaments que vous prenez quotidiennement. Les éventuels effets indésirables et interactions avec d'autres médicaments ainsi que le fonctionnement de vos reins sont particulièrement importants. De plus, vous devriez dans la mesure du possible atteindre vos objectifs de traitement personnels sans que des hypoglycémies ou une prise de poids ne surviennent.

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Parlez à votre médecin de vos souhaits et de vos conditions de vie. Ce dernier peut en tenir compte lors de l'établissement des objectifs.
- Vous devriez participer à une formation. Vous y apprendrez comment vous pouvez atteindre vos objectifs de traitement.
- Vous devez veiller à avoir une alimentation équilibrée. Il n'existe pas de consignes strictes ou d'interdictions. En général, les recommandations en faveur d'une alimentation complète sont les mêmes pour les diabétiques que pour les personnes qui n'ont pas de diabète. Des produits ou aliments spéciaux pour diabétiques ne sont pas nécessaires.
- Plus d'exercice et un entraînement sportif sont aussi possibles en général. Pour être certain que rien ne s'y oppose, parlez-en au préalable à votre médecin. Sachez que les efforts physiques font baisser la glycémie en général.
- Buvez peu d'alcool et ne fumez pas.
- Essayez de vous tenir aux examens de contrôle et de prendre vos médicaments conformément à l'ordonnance du médecin.

Responsable du contenu :
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)
Institut commun du BÄK et de la KBV
Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555
e-mail/interlocuteur : mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Remis gracieusement par

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА – КАК ПРОХОДИТ ЛЕЧЕНИЕ?



Фотография: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Диабет второго типа широко распространён среди взрослых. Характерный признак этой болезни – постоянно повышенный уровень сахара в крови. В народе она известна как „старческий диабет“ или „сахар“. Без надлежащего лечения диабет поражает сосуды, нервы, органы. Но его своевременная диагностика и терапия позволяют в некоторых случаях избежать поражений или замедлить негативные процессы. Мы предлагаем Вам информацию о целях и возможностях курса лечения диабета второго типа. Более подробные сведения Вы найдёте в Рекомендациях для пациентов: см. серый блок на обороте.

Кратко: лечение диабета 2-го типа

- Во время беседы с врачом сначала определяются индивидуальные цели терапии, например, оптимальное значение долгосрочного показателя уровня сахара (HbA1c).
- Курс лечения дополняют семинары, коррекция некоторых привычек, например, питания и двигательной активности.
- Лекарства прописываются только в том случае, если уровень сахара не снижается, несмотря на здоровый образ жизни пациента.
- Иногда через некоторое время вводятся одновременно несколько сахароснижающих препаратов, если одного недостаточно.

▶ СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ ЛЕЧЕНИЯ

До начала лечения Вы совместно с лечащим врачом определяете индивидуальные цели. Чётких предписаний для этого не существует. Спокойно выслушайте объяснения о пользе и вреде терапии. Необходимые в Вашем случае изменения и целевые значения лабораторных показателей зависят от возраста, потребностей и жизненных обстоятельств. Другие заболевания тоже играют роль.

Определяются цели для коррекции:

- образа жизни
- уровня сахара в крови
- липидов крови
- веса тела
- кровяного давления

Задавайте вопросы, если Вы что-то не поняли. Кроме того, подумайте, кто Вам может помочь в достижении целей. Это могут быть супруг, друзья, группа взаимопомощи. На протяжении курса лечения следует перепроверять и, при необходимости, корректировать поставленные цели.

▶ ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ HbA1c

Долгосрочный показатель уровня сахара крови – так называемый HbA1c – позволяет врачу оценить уровень сахара за прошедшие недели. Он также показывает эффективность терапии. Какое значение идеально для Вас, решаете Вы вместе с лечащим врачом. Чёткой границы нет. Эксперты советуют стремиться к области от 6,5 до 7,5% (48 до 58 ммоль/моль), чтобы максимально предотвратить осложнения. Это, однако, не означает необходимости достичь этих значений любой ценой. Высокий уровень сахара хотя и является фактором риска, но и другие обстоятельства, такие как высокое кровяное давление, нарушения обмена веществ, курение также благоприятствуют возникновению диабетических осложнений. Исследования доказывают, что снижение очень высокого уровня сахара полезно. Если же снижать слегка повышенный уровень, то польза зачастую невелика. К тому же, слишком строгий контроль сахара часто чреват возникновением опасной гипогликемии, невыявляемой анализом HbA1c.

▶ ЭТАПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Как правило, лечение проходит поэтапно.

- **Этап 1:** Сначала Вам нужно посетить семинар и, если необходимо, изменить образ жизни, т.е. больше двигаться, сбалансированно питаться, не курить. Может, Вам уже таким образом удастся достичь желаемого уровня HbA1c, и Вы обойдетесь без таблеток.
- **Этап 2:** Врачи прописывают лекарства только в том случае, если, несмотря на ведение здорового образа жизни, уровень сахара всё ещё слишком высок. Сахароснижающие препараты называют *оральными антидиабетическими*. Чаще всего, речь идёт о таблетках с веществом *метформин*. При противопоказаниях используют другие медикаменты.
- **Этап 3:** Если один препарат не помогает, то Вам пропишут дополнительные лекарства. Возможен курс лечения только инсулином, если Вы, к примеру, не переносите таблетки.
- **Этап 4:** Если показатель HbA1c всё ещё не достиг желаемого значения, то на последнем этапе применяется интенсивная терапия инсулином и другими противодиабетическими препаратами.

Эксперты рекомендуют переходить к следующему этапу в том случае, если Вы не добились нужного результата HbA1c через 3-6 месяцев. Переход с одной ступени на другую требует новых знаний и практических навыков. Их вы можете приобрести, например, на семинаре.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на **Рекомендациях для пациентов „Лечение диабета 2-го типа“**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Рекомендации для пациентов были созданы в рамках программы национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Разработка осуществляется Федеральной врачебной палатой, Федеральным объединением врачей больничных касс и Комиссией научно-медицинских обществ.

Другие краткие информационные бюллетени на тему „Диабет“: www.patinform.org

Методы и источники Вы найдете здесь:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Контактные данные организаций взаимопомощи

Где найти организацию взаимопомощи по месту жительства, можно узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

www.nakos.de, Тел. 030 3101 8960

Какое лекарство Вам подходит, зависит, в том числе, от привычек и количества ежедневно принимаемых медикаментов. Возможные побочные эффекты, взаимодействия препаратов, а также состояние почек имеют особое значение. Кроме того, при достижении индивидуальных целей нужно стараться максимально исключить побочные явления, такие как гипогликемия или прибавка в весе.

▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Обсудите с лечащим врачом Ваши представления и условия жизни, чтобы он смог принять их во внимание при определении целей.
- Примите участие в семинаре. Там Вы узнаете, как оптимальнее достичь нужных результатов.
- Следите за сбалансированным питанием. Строгих предписаний и запретов не существует. В принципе, для больных диабетом второго типа действуют те же рекомендации по полноценному питанию, что и для людей без диабета. Специальные товары для диабетиков или диетические продукты не нужны.
- Повышенная двигательная активность и спортивные тренировки при диабете возможны. Чтобы быть уверенным в отсутствии противопоказаний, заранее проконсультируйтесь с врачом. Не забывайте, что физическая нагрузка, как правило, снижает уровень сахара.
- Не злоупотребляйте алкоголем, не курите.
- Постарайтесь не пропускать контрольные анализы, принимайте медикаменты так, как прописано врачом.

Ответственный за содержание:
Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)
Совместный институт ВÄК и KBV
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555
Эл.почта: mail@patinfo.org
www.patinform.org
www.aezq.de



С рекомендацией

DIABETES TIPO 2 – ¿COMO SE DESARROLLA EL TRATAMIENTO?



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE:

La diabetes tipo 2 está muy extendida entre los adultos. La característica de esta enfermedad es un nivel demasiado alto de azúcar en sangre de forma permanente. En lenguaje coloquial también se la conoce como „diabetes en edad madura“ o „azúcar“. Si no se trata, la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos, nervios y órganos. Sin embargo, si la diabetes es descubierta a tiempo y se le trata, en algunos casos, se pueden evitar daños o retardar su avance. El siguiente texto le dará una idea sobre los objetivos y las posibilidades del tratamiento de la diabetes tipo 2.

En la Guía para pacientes encontrará informaciones detalladas: véase el cuadro al dorso.

Sinopsis: tratar la diabetes tipo 2

- En la charla con su médico acuerde objetivos personales para su tratamiento, por ejemplo para el nivel de azúcar en sangre a largo plazo (HbA1c).
- Forman parte del tratamiento capacitaciones y la adaptación del estilo de vida, como por ejemplo alimentación y movimiento.
- Se recetarán medicamentos sólo si el azúcar en sangre sigue siendo alto a pesar de llevar una vida sana.
- A veces deberá tomar después de un tiempo, varios medicamentos hipoglucemiantes al mismo tiempo si uno no es suficiente.

► ACORDAR OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO

Antes de iniciar el tratamiento fíjese objetivos personales junto con su médico. No hay normas establecidas para ello. Deje que le aclaren con calma las ventajas y desventajas. Qué modificaciones y valores tienen sentido para usted depende, entre otras cosas, de su edad, sus necesidades y su forma de vida. Otras enfermedades también tienen importancia.

Fíjese objetivos en el tratamiento para:

- estilo de vida
- azúcar en sangre
- grasas sanguíneas
- peso corporal
- tensión arterial

Pregunte cuando no haya entendido algo bien. Además, piense quién le podría ayudar a lograr sus objetivos. Por ejemplo su pareja, amigos o grupos de autoayuda. Durante el tratamiento se deberán verificar sus objetivos y, dado el caso, adecuarlos.

► OBJETIVOS PARA EL VALOR HbA1C

Mediante el nivel de azúcar en sangre a largo plazo, el denominado valor HbA1c, su médico podrá comprobar qué tan controlado estuvo el azúcar en sangre las últimas semanas. Este valor muestra también si el tratamiento es efectivo. Cuál es el valor ideal para usted, lo decidirá junto con su médico. No existe ningún límite fijo. Los expertos aconsejan lograr un valor en el margen de 6,5 a 7,5 por ciento (48 a 58 mmol/mol). De esta forma, posiblemente se puedan evitar complicaciones. Pero esto no significa que su valor tenga que estar en ese margen cueste lo que cueste de cualquier manera. Si bien un valor alto de azúcar en sangre es un factor de riesgo, también otras circunstancias como hipertensión, trastornos del metabolismo de lípidos o fumar favorecen la aparición de daños provocados por la diabetes. Estudios indican que es beneficioso reducir un valor muy alto de azúcar en sangre. Si, en cambio, se sigue reduciendo un valor levemente elevado, frecuentemente, le beneficio es poco. Además, un ajuste demasiado riguroso del azúcar en sangre, puede provocar frecuentemente hipoglucemias que no se pueden reconocer en el valor HbA1c.

► Terapia para la diabetes tipo 2

► FASES DEL TRATAMIENTO

Por lo general, el tratamiento se realiza según un plan gradual.

- **Fase 1:** Al principio usted recibirá una capacitación y, de ser necesario, deberá cambiar su estilo de vida, es decir: moverse más, en lo posible alimentarse de forma balanceada y no fumar. Quizás con eso ya alcance su valor HbA1c personal y no necesite tomar medicamentos.
- **Fase 2:** Los médicos le recetarán medicamentos si se comprueba que a pesar de un estilo de vida más saludable el azúcar en sangre sigue siendo alto. Los comprimidos hipoglucemiantes (reductores de azúcar en sangre) se llaman antidiabéticos orales. En general, se trata de comprimidos con la sustancia activa metformina. Si hay razones para evitar la metformina existen también otros preparados.
- **Fase 3:** Si un solo preparado no le ayuda, recibirá usted otro medicamento adicional. Pero también es posible un tratamiento solamente con insulina si usted, por ejemplo, no tolera los comprimidos.
- **Fase 4:** Para los afectados cuyo valor HbA1c no alcanza el objetivo, en la última fase se realizará una terapia intensiva con insulina y, además, se emplearán varios medicamentos para la diabetes.

Si usted no ha alcanzado su valor de objetivo HbA1c después de 3 a 6 meses, los expertos recomiendan pasar a la siguiente fase del tratamiento. La transición de una fase a otra le exigirá nuevos conocimientos y capacidades prácticas. Esto lo aprenderá, por ejemplo, en una capacitación.

► MÁS INFORMACIÓN

Esta Información para pacientes se basa en la **Guía para pacientes „Terapia para la diabetes tipo 2“**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

La Guía para pacientes ha sido realizada en el marco del programa de Guías de Práctica Clínica Nacionales. Sus responsables son el Colegio Federal de Médicos, la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud y la Asociación de Sociedades Médicas Científicas.

Más informaciones breves sobre el tema „Diabetes“: www.patinfo.org

Metodología y fuentes en: www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Qué sustancia activa es la apropiada para usted depende, entre otras cosas, de sus costumbres de vida y de la cantidad de medicamentos que usted toma diariamente. Son muy importantes los posibles efectos colaterales y las interacciones con otros medicamentos así como la función renal. Además, de ser posible usted debe tratar de lograr sus objetivos personales en el tratamiento sin que aparezcan efectos colaterales como hipoglucemia o aumento de peso.

► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- Hable con su médico sobre sus ideas y sus condiciones de vida. De tal forma se podrán tener en cuenta al formular los objetivos.
- Participe en una capacitación. Ahí aprenderá cómo alcanzar los objetivos del tratamiento de la mejor forma posible.
- Siga una alimentación balanceada. Sin reglas estrictas ni prohibiciones. En general, para las personas con diabetes tipo 2 vale la misma recomendación de seguir una dieta nutricional integral como para personas sin diabetes. Los productos para diabéticos y los alimentos dietéticos son innecesarios.
- Más movimiento y deporte, en general, también son posibles con diabetes. Para estar seguro que no hay nada en contra pregúntele antes a su médico. Tenga en cuenta que el esfuerzo corporal, por lo regular, reduce el azúcar en sangre.
- Beba poco alcohol y no fume.
- Trate de respetar los controles y de tomar sus medicamentos como se lo ha indicado el médico.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Por orden de la Organización nacional de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y el Colegio Federal de Médicos (BÄK)

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/persona de contacto: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



Por recomendación

TİP 2 DİYABETİN TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

SEVGİLİ HASTA,

Tip 2 diyabet erişkinlerde çok yaygındır. Bu hastalığın belirleyici özelliği, kan şekeri seviyesinin sürekli yüksek olmasıdır. Hastalığa günlük dilde „yaşlılık diyabeti“ veya „şeker“ de denir. Diyabet tedavi edilmediğinde damarlara, sinirlere ve organlara zarar verebilir. Ancak zamanında teşhis edilip tedavi edilirse kimi vakalarda bu zararlar önlenabilir ya da ilerlemeleri yavaşlatılabilir. Bu metinde tip 2 diyabet tedavisinin hedefleri ve imkanlarına dair bilgiler yer alıyor. Daha fazla bilgiyi hasta kılavuzunda bulabilirsiniz (bkz. arka sayfa).

Kısaca: Tip 2 Diyabetin Tedavisi

- Doktorla birlikte önce tedavinin bireysel hedeflerini belirlersiniz. Örneğin, uzun vadeli kan şekeri değeri (HbA1c) için bir hedef belirlenir.
- Hasta eğitimleri, beslenme ve hareket gibi belli alışkanlıkların hastalığa uyarlanması tedavinin bir parçasıdır.
- İlaçlar ancak sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen kan şekeri yüksek kalmaya devam ettiğinde verilir.
- Bazı durumlarda tek bir ilaç bir süre sonra kan şekerini düşürmeye yetmediğinde birden çok ilaç aynı anda kullanılır.

► TEDAVİ HEDEFLERİNİ KARARLAŞTIRIN

Tedavi başlamadan önce doktorla birlikte bireysel hedeflerinizi belirlersiniz. Standart bir hedefler listesi yoktur. Size nelerin faydalı ve nelerin zararlı olduğunu öğrenmek için zaman ayırın. Hangi değişikliklerin ve hedef değerlerin sizin için uygun olduğu diğer etkenlerin yanı sıra yaşınıza, ihtiyaçlarınıza ve yaşam koşullarınıza da bağlıdır. Bu konuda başka hastalıkların varlığı da rol oynar.

Tedavide hedef belirlediğiniz konular:

- Yaşam tarzı
- Kan şekeri
- Kan yağları
- Kilo
- Tansiyon

Bir şeyi anlamadığınızda sorun. Ayrıca hedeflerinize ulaşmak için size kimin yardım edebileceği konusunda düşünebilirsiniz. Bunlar eşiniz, arkadaşlarınız veya öz yardım grupları olabilir. Tedavi boyunca hedeflerinizi tekrar gözden geçirilmeli ve gerektiğinde durumunuza göre uyarlanmalıdır.

► HbA1c DEĞERİ İÇİN HEDEF DÜZEY

Doktorunuz, uzun vadeli kan şekeri değeri yani HbA1c değeriyle kan şekerinizin geçmiş haftalarda iyi ayarlanmış olup olmadığını tespit eder. Bu değer tedavinin etkili olup olmadığını da gösterir. Hangi değer sizin için en iyisi olduğuna doktorla birlikte karar verirsiniz. Sabit bir sınır yoktur. Uzmanlar hedef olarak yüzde 6,5 ila 7,5 (48 ila 58 mmol/mol) arasında bir değer önerirler. Böylece diyabete bağlı komplikasyonlar olabildiğince engellenmeye çalışılır. Ancak sizin değerinizin mutlaka tam da bu aralıkta olması gerekmez. Yüksek kan şekeri değerleri bir risk faktörüdür ancak buna eşlik eden yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozuklukları veya sigara kullanımı da komplikasyonların oluşmasını kolaylaştırır. Araştırmalar çok yüksek seviyedeki bir kan şekerinin düşürülmesinin faydasını belirtirler. Ancak biraz yüksek olan bir değeri düşürmeye devam etmenin yararı genellikle azdır. Ayrıca çok katı bir kan şekeri ayarı, sıklıkla kan şekerinin tehlikeli bir şekilde düşmesiyle bir arada görülebilir ve bu HbA1c değerinden de anlaşılmaz.

► Tip 2 Diyabetin Tedavisi

► TEDAVİNİN AŞAMALARI

Genelde tedavi çok aşamalı bir plana göre yapılır.

- **Aşama 1:** Öncelikle bir hasta eğitimi alın ve gerektiğinde de yaşam tarzınızı değiştirin. Yani daha fazla hareket edin, olabildiğince dengeli beslenin ve sigara içmeyin. Belki bu kadarıyla bireysel HbA1c hedef değerimize ulaşabilir ve ilaç almanız gerekmez.
- **Aşama 2:** Doktorlar ancak daha sağlıklı bir yaşam tarzına rağmen kan şekeri değeri hala çok yükseğe ilaç vermelidirler. Kan şekerini düşüren haplara *oral antidiyabetikler* denir. Bunlar genelde etkin maddeleri *metformin* olan haptardır. Metforminin kullanılmasına engel teşkil eden bir neden olduğunda başka ilaçlar kullanılabilir.
- **Aşama 3:** Tek bir hap fayda etmediğinde size ilaveten başka bir ilaç daha verilir. Eğer hapları tolere edemiyorsanız sadece insülinle de tedavi yapılabilir.
- **Aşama 4:** HbA1c değeri hala hedeflenen değer düzeyinde olmayan hastalar için son aşamada insülin ve başka diyabet ilaçlarıyla birlikte yoğun bir tedavi yapılır.

Uzmanlar kararlaştırdığınız HbA1c hedef değerine 3 ila 6 ay sonra ulaşmadığınızda bir sonraki aşamaya geçmenizi tavsiye ederler. Bir aşamadan diğerine geçmek yeni bilgi ve pratik beceriler gerektirir. Bunları örneğin bir hasta eğitiminde öğrenirsiniz.

Hangi etkin maddenin sizin için en uygun olduğu diğer etkenlerin yanı sıra alışkanlıklarınıza ve her gün aldığınız ilaç sayısına bağlıdır. Olası yan etkiler, diğer ilaçlarla karşılıklı etkileşim ve böbreklerinizin fonksiyonu çok önemlidir. Ayrıca bireysel tedavi hedeflerinize mümkün olduğunca kan şekerinizin düşmesi veya kilo almanız gibi yan etkiler görülmeden ulaşmalısınız.

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Doktorunuzla aklınızdakiler ve yaşam koşullarınız üzerine konuşun. Bu konular böylelikle hedef belirlenirken dikkate alınabilir.
- Bir hasta eğitimine katılmalısınız. Orada tedavi hedeflerinize en iyi şekilde nasıl ulaşabileceğinizi öğrenebilirsiniz.
- Dengeli beslenmeye dikkat edin. Katı kurallar ya da yasaklar yoktur. Tip 2 diyabet hastalarına sağlıklı beslenme konusunda tavsiye edilenler, genellikle diyabet hastası olmayanlara tavsiye edilenlerin aynısıdır. Özel diyabet ürünlerine ya da diyet gıda maddelerine gerek yoktur.
- Daha fazla hareket ve spor egzersizleri diyabette de genelde mümkündür. Bunun bir sakıncası olmadığından emin olmak için önceden doktorunuza danışın. Bedensel faaliyetlerin kan şekerini genellikle düşürdüğünü dikkate alın.
- Az alkol tüketin ve sigara içmeyin.
- Kontrol muayenelerine gitmeye ve ilaçlarınızı doktorun söylediği şekilde almaya çalışın.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni „**Tip 2 Diyabetin Tedavisi**“ hasta kılavuzuna dayanarak hazırlanmıştır: www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabipler Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

„Diyabet“ ile ilgili diğer kısa bilgileri aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: www.patinfo.org

Yöntem ve kaynakları aşağıdaki adreste bulabilirsiniz:

www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/diabetes-therapie

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
ve Bundesärztekammer (BÄK)
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555
E-Posta/Başvurulacak kişi: mail@patinfo.org
www.patinfo.org
www.aezq.de



Saygılarımızla