

•  
**САХАР, ВЕС,  
ДАВЛЕНИЕ,  
ХОЛЕСТЕРИН**

•



О Л Ь Г А  
ДЕРЕВЯНКО

•

**САХАР, ВЕС,  
ДАВЛЕНИЕ,  
ХОЛЕСТЕРИН**

практическое  
руководство от  
эндокринолога

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 613  
ББК 51.204  
ДЗ6

В оформлении обложки использована фотография  
*Ксении Москалевой*  
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации  
*Виктории Давлетбаевой*

**Деревянко, Ольга Сергеевна.**

ДЗ6 Сахар, вес, давление, холестерин : практическое руководство от эндокринолога / Ольга Деревянко. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-04-185689-2

Врач-эндокринолог Ольга Деревянко в своей книге знакомит с причинами, диагностикой и современной терапией сахарного диабета, ожирения, давления и атеросклероза. Но главное — делится базовыми правилами, касающимися питания, физической активности и образа жизни, которые позволят поддержать и сохранить здоровье. Что такое предиабет? Каковы последствия атеросклероза? Почему важно сформировать здоровый рацион? Вес, давление, холестерин, уровень сахара — как за ними следить? Доктор Деревянко постаралась дать простые ответы на вопросы о здоровье всем, кто хочет защититься от этих распространенных болезней, и тем, кто уже столкнулся с ними.

Прочитав эту книгу, отдайте ее тому, о ком вы заботитесь и кого любите. Вместо тысячи слов и коробки известных конфет!

УДК 613  
ББК 51.204

© Деревянко О.С., текст, 2023  
© Давлетбаева В. В., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-185689-2

# СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО АВТОРА . . . . .	11
<b>ЧАСТЬ 1. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.</b> . . . . .	<b>13</b>
Что такое сахарный диабет и кто в группе риска? . . .	19
В чем разница между СД1 и СД2? . . . . .	21
Кому нужно обязательно обследоваться на сахарный диабет?. . . . .	26
Инсулинорезистентность и метаболический синдром. . . . .	29
Диагностика сахарного диабета . . . . .	35
Предиабет . . . . .	41
Что делать, если диагноз установлен? . . . . .	47
Гипогликемия. . . . .	54
Как измерить уровень сахара в крови самостоятельно? . . . . .	59
Питание при диабете и предиабете. . . . .	65
Физическая активность. . . . .	74
Лечение сахарного диабета . . . . .	79
<b>ЧАСТЬ 2. ОЖИРЕНИЕ.</b> . . . . .	<b>91</b>
Как понять, есть ли ожирение?. . . . .	95
Что приводит к ожирению? . . . . .	97

Какое обследование необходимо пройти при ожирении? . . . . .	102
Что делать, если у вас ожирение? . . . . .	103
Как снизить вес? . . . . .	105
Что поможет предотвратить переедание? . . . . .	114
«Правило тарелки», или как составить здоровый рацион? . . . . .	116
Чем опасна ультраобработанная пища? . . . . .	123
Эндокринные дизрапторы. . . . .	132
Лекарства для снижения веса . . . . .	151
Можно ли лечить ожирение хирургической операцией? . . . . .	158
<b>ЧАСТЬ 3. ХОЛЕСТЕРИН . . . . .</b>	<b>163</b>
Атеросклероз и причины его развития . . . . .	166
Грозные последствия атеросклероза . . . . .	169
Можно ли предотвратить проблемы, вызванные атеросклерозом? . . . . .	174
Что такое липидограмма? . . . . .	176
Какие препараты от холестерина бывают и как они работают? . . . . .	183
Можно ли снизить уровень холестерина без лекарств? . . . . .	192
Существуют ли продукты, снижающие уровень холестерина? . . . . .	195
Семейная гиперхолестеринемия . . . . .	197
<b>ЧАСТЬ 4. ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ . . . . .</b>	<b>201</b>
Что такое артериальная гипертензия? . . . . .	204
Факторы риска гипертонической болезни . . . . .	207

Какое давление считается нормальным? . . . . .	210
Диагностика гипертонической болезни . . . . .	214
Можно ли снизить давление без лекарств? . . . . .	216
Что такое DASH-диета? . . . . .	220
Что дает физическая активность? . . . . .	223
Как бросить курить? . . . . .	235
Вейпы и вейпинг . . . . .	245
Почему при повышенном давлении нужно ограничивать соль? . . . . .	249
Лекарства от давления . . . . .	256
Гипертонический криз . . . . .	263
Инсульт . . . . .	265
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>275</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>276</b>
<b>СПИСОК ИСТОЧНИКОВ . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>282</b>





*Я искренне благодарю своих родителей,  
мужа, детей и всех близких за поддержку,  
а также пациентов, вдохновивших меня  
написать эту книгу*



## СЛОВО АВТОРА

Здравствуйте, дорогие читатели!

Вы держите в руках книгу, которая задумывалась как подарок близкому человеку, тому, кого любите и о ком заботитесь. Вполне возможно, этот человек — вы сами и приобрели книгу для себя. Или же вы получили ее в подарок от кого-то из родственников.

В книге раскрыты темы, которые я чаще всего обсуждаю на своих приемах. Я постаралась простым языком рассказать здесь о вещах, жизненно важных для здоровья каждого из нас. «Хорошо бы вы объяснили все это моим родителям/детям/знакомым!» — постоянно слышу от пациентов. Именно поэтому я решила изложить свои рекомендации в письменном виде.

Вы можете читать книгу как последовательно, от начала до конца, так и выбирая отдельные главы, наиболее актуальные для вас. Они независимы друг от друга, но все же выстроены в некотором логическом порядке.

Книг о сахарном диабете, холестерине, избыточном весе и давлении довольно много, но также много

и недостоверной информации, которая может навредить здоровью.

Часто человек имеет несколько состояний, требующих особого внимания, но, как правило, прицельно занимается лишь одной проблемой, максимум — двумя из них, не принимая в расчет остальные. Важно понимать, что эти нарушения зачастую сопутствуют друг другу — наблюдать пациента, оценивать результаты анализов и назначать лечение врач должен исходя из совокупности факторов. Увы, это нередко упускается из виду, если пациента наблюдает врач какой-то одной специальности (например, только эндокринолог или кардиолог).

В этой книге мы разберем все ключевые моменты, на которые необходимо обратить внимание, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье.

При ее написании я опиралась на современные научные данные, полученные в ходе крупнейших международных исследований и прописанные в клинических рекомендациях США, Европы и России.

Интересного и полезного вам чтения!

*С уважением,*

*врач-эндокринолог, к. м. н. Ольга Деревянко*

ЧАСТЬ 1

---

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Я работаю эндокринологом уже 14 лет, и один из наиболее частых запросов в моей практике — это диагностика, профилактика и лечение сахарного диабета. У многих есть родственники с данным заболеванием, и даже молодые люди в возрасте 18–20 лет нередко спрашивают меня, как не допустить развития диабета. Меня как врача такая забота о здоровье очень радует. Общеизвестно, что предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить, — и к сахарному диабету это относится в полной мере.

Сахарный диабет называют пандемией XXI века. И неспроста. Заболеваемость им беспрестанно растет, опережая самые пессимистичные прогнозы профильных медицинских сообществ. Согласно последним данным Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF), количество пациентов с сахарным диабетом в мире достигает уже 463 миллионов человек, что опережает ранее прогнозируемые темпы прироста на 10–12 лет! А к 2045 году и вовсе ожидается увеличение на 51%, то есть до 700 миллионов человек [1].

В Российской Федерации, как и в других странах, тоже продолжается рост распространенности са-