



ОЛЬГА ДЕРЕВЯНКО

Главный эндокринолог сети «Клиника Фомина», к.м.н.

САХАР, ВЕС, ДАВЛЕНИЕ, ХОЛЕСТЕРИН

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ОТ ЭНДОКРИНОЛОГА

УДК 613
ББК 51.204
ДЗ6

В оформлении обложки использована фотография
Ксении Москалевой

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Karyative / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

Деревянко, Ольга Сергеевна.

ДЗ6 Сахар, вес, давление, холестерин : практическое руководство от эндокринолога / Ольга Деревянко. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-240942-4

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, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240942-4

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО АВТОРА	11
ЧАСТЬ 1. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	13
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
ЧАСТЬ 2. ОЖИРЕНИЕ	91
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
ЧАСТЬ 3. ХОЛЕСТЕРИН	163
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
ЧАСТЬ 4. ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ	201
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
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	275
ПРИЛОЖЕНИЕ	276
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.	278
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	282

*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 Дервянко

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-