

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ



9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

Сахарный диабет

Заболевание развивается вследствие недостатка гормона инсулина или нарушения его взаимодействия с клетками организма, сопровождающееся преимущественно нарушением углеводного и жирового обмена

Симптомы



Жажда
У диабетиков в крови повышено содержание глюкозы, кровь становится более густой; а чем больше человек пьёт, тем больше разжижается кровь.



Длительное заживление ран, часто возникающих гнойничковых заболеваний кожи
Снижение иммунитета.



Быстрая утомляемость и повышенная слабость
Сахар остается в крови и не поступает в клетки. Клетки испытывают недостаток в энергии (т.н. «энергетическое голодание»).



Зуд кожных покровов и наружных половых органов
За счет высокой концентрации глюкозы в биологических жидкостях (пот, моча)



Обильное мочеиспускание
За счет повышенного употребления жидкости.



Покалывание и онемение кончиков пальцев.
За счет поражения мелких сосудов.



Быстрая потеря веса без усилий
При диабете первого типа.



Появляется избыток веса
При диабете второго типа.

Осложнения



Зрение:
ретинопатия, ранняя катаракта

Сердечно-сосудистая система:
ишемическая болезнь сердца (инфаркт миокарда)

Почки:
диабетическая нефропатия

Нижние конечности:
диабетическая стопа, гангрена нижних конечностей

ВАЖНО Диабет может протекать бессимптомно, выявить болезнь можно только при исследовании крови или мочи на содержание сахара. Иногда выраженный рост уровня глюкозы происходит после сильных эмоций, стресса, курения и неправильном питании.

Классификация

В зависимости от причин подъема глюкозы крови, сахарный диабет делится на два основных типа:

1 Первый тип - инсулинозависимый
Связан с поражением поджелудочной железы и недостатком инсулина. Подвержены молодые люди в возрасте до 30 лет

2 Второй тип - инсулинонезависимый
Возникает в связи с относительной недостаточностью инсулина. Подвержены люди зрелого и старческого возраста.

Причины



Наследственность
Диабет I типа наследуется с вероятностью около 7% по линии матери и около 10% по линии отца



Ожирение
Опасно, если окружность талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см



Заболевания поджелудочной железы
Панкреатит, рак, заболевания других желез внутренней секреции



Вирусные инфекции
Краснуха, ветряная оспа, инфекционные гепатиты, грипп



Наличие факторов риска
Курение, алкоголь, неправильное питание, гиподинамия, стресс

Профилактика



Правильное питание



Физические нагрузки, с учетом индивидуальной переносимости



Контроль уровня глюкозы в крови

Норма глюкозы по капиллярной крови (из пальца)



3,33-5,55 ммоль/л

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет – занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний среди причин смертности.

ПРИЧИНЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ОЖИРЕНИЕ



ФАКТОРЫ РИСКА



ВИРУСЫ



БОЛЕЗНИ ЖКТ



СИМПТОМЫ

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ
ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ



УЧАЩЕННОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ



НАРУШЕНИЕ
ЗРЕНИЯ



ИЗМЕНЕНИЕ
ВЕСА



СУХОСТЬ ВО РТУ



БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ СЛАБОСТЬ

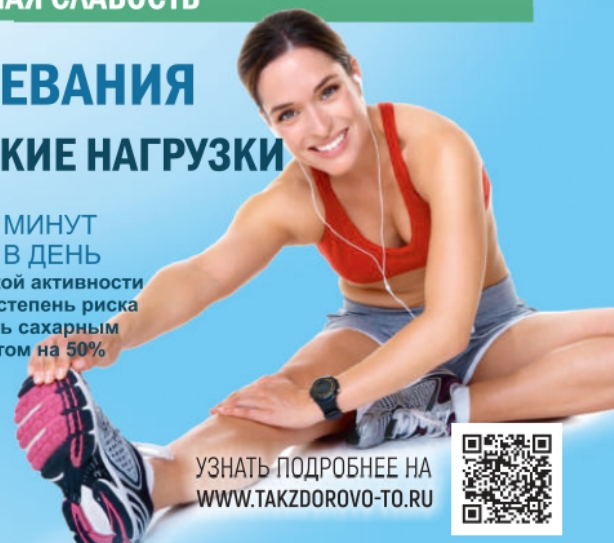
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

5 ПОРЦИЙ
В ДЕНЬ
фруктов, овощей
(1 порция = 1 плод),
ограничить потребление
соли и сахара

30 МИНУТ
В ДЕНЬ
физической активности
снижают степень риска
заболеть сахарным
диабетом на 50%



УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ НА
WWW.TAKZDOROVO-TO.RU



КОНТРОЛЬ САХАРА В КРОВИ

Уровень сахара в крови необходимо регулярно контролировать. Исследования крови можно провести в поликлинике или в домашних условиях с помощью глюкометра.

показатели нормы
сахара крови

→ 3,3 - 5,5 ммоль/л (из пальца)

→ до 6,1 ммоль/л (из вены)