

Профилактика сахарного диабета



ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ

Сахарный диабет - группа эндокринных заболеваний, приводящих к нарушениям углеводного, белкового и жирового обмена в результате недостатка гормона инсулина или неправильного его действия. Инсулин вырабатывается определенными клетками поджелудочной железы. Его роль - провести в клетки организма глюкозу, как основного «топлива» для клеток. Лечение сахарного диабета не может привести к полному излечению и должно продолжаться на протяжении всей жизни.

Сахарный диабет - одна из самых распространенных болезней, когда-либо поражавших человека. До настоящего времени это заболевание считалось неизлечимым. Достижения современной медицины позволяют людям успешно контролировать уровень глюкозы в крови с помощью сахароснижающих препаратов и диеты, что позволяет больным жить полноценной жизнью. Диагноз «сахарный диабет» - не приговор, а, как считают эндокринологи, образ жизни. Именно так: больному необходимо будет пересмотреть свои привычки и пристрастия, изменить образ жизни, поведения и питания. Успех лечения, наступления или отсутствия осложнений, а также продолжительность срока жизни, во многом зависят от самого больного. Поэтому больным необходима неукоснительно следовать всем рекомендациям врача, осуществлять постоянный контроль за уровнем сахара в крови и соблюдать назначенное лечение.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Немалую угрозу для здоровья и жизни человека представляют осложнения болезни: поражение сосудов, приводящее к инфаркту миокарда и инсульту, патологии почек, развитию язв на ногах.



КЛАССИФИКАЦИЯ

1 Сахарный диабет первого типа

(инсулинозависимый)

У людей с сахарным диабетом 1 типа вырабатывается мало инсулина или он не вырабатывается вообще. Распространенность этого заболевания среди больных диабетом 10-20%.

2 Сахарный диабет второго типа

(инсулинонезависимый)

При сахарном диабете 2 типа, который встречается в четыре раза чаще, поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но он не способен проводить глюкозу в клетку. Это приводит к повышенному содержанию сахара в крови.

СИМПТОМЫ ДИАБЕТА

Первые симптомы сахарного диабета проявляются в усиленном образовании мочи (полиурия) - большой мочи много и часто. Так как для выведения сахара с мочой требуется большое количество жидкости, организм берет ее из своих клеток - начинается обезвоживание организма. Отсюда возникает сухость во рту, сухость кожи, жажда.

Поскольку с мочой человек теряет много калорий в виде глюкозы, наблюдается повышенное чувство голода, появляется «волчий» аппетит.

Немотивированное изменение (уменьшение или увеличение) массы тела. Потеря массы чаще всего быстрая и значительная (до 10 кг за 2-3 мес.).

Общая слабость, усталость, быстрая утомляемость, сонливость, снижение трудоспособности и физической выносливости.

Головная боль, головокружения, тяжесть в голове, повышенная возбудимость и раздражительность, нарушение сна.

Боль в конечностях (в покое или ночью), ощущение тяжести, судороги в мышцах (чаще в икроножных мышцах), онемение, покалывание в онемевших конечностях.

Тошнота, рвота, боль в подложечной области.

Инфекционные и воспалительные заболевания. Характеризуются частой повторяемостью, трудно поддаются терапии и долго излечиваются. Наиболее часто встречаются поражения почек и мочевыводящих путей, кожи, полости рта.

Начало заболевания может быть либо постепенным, либо острым, с возникновением диабетической комы (потеря сознания).

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА



НАСЛЕДСТВЕННАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ.

Риск заболеть сахарным диабетом возрастает, если в вашей семье кто-то болен сахарным диабетом - один из ваших родителей, брат или сестра.



ОЖИРЕНИЕ.

Этот фактор, к счастью, может быть нейтрализован, если человек, осознавая всю меру опасности, будет бороться с избыточным весом.



ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ.

Чаще всего это краснуха, ветрянка, эпидемический паротит (свинка), вирусный гепатит - некоторые другие заболевания. Эти инфекции играют роль пускового механизма.



НЕРВНЫЙ СТРЕСС.

Особенно это нужно учитывать лицам с отягощенной наследственностью и имеющим избыточный вес.



ВОЗРАСТ.

Чем человек старше, тем больше у него есть оснований опасаться сахарного диабета. Есть мнение, что при увеличении возраста на каждые десять лет вероятность заболевания диабетом повышается в два раза.



ГИПОДИНАМИЯ.

(малоподвижный образ жизни), ведущая к ожирению и ослаблению защитных сил организма.



АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ.

распространенный атеросклероз.

Следует отметить, что к развитию диабета очень редко приводит какой-либо один из названных факторов. Обычно болезнь возникает под воздействием нескольких предрасполагающих причин.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики возникновения сахарного диабета необходимо:

- Следить за собственным весом, не допускать ожирения.
- Регулярно проходить медицинские осмотры с измерением артериального давления, при необходимости при этом меры к его снижению.
- Бороться со стрессами.
- Следить за уровнем холестерина, триглицеридов и сахара в крови.
- Обязательны физические нагрузки, которые включают утреннюю физзарядку, пешие прогулки и др.



Необходимо помнить, что страшен не только сам факт повышения уровня сахара в крови, но и последствия длительной гипергликемии (повышенного содержания сахара в крови) - именно она приводит к развитию основных осложнений сахарного диабета.

Следовательно, чем раньше начато лечение сахарного диабета, тем больше шансов сохранить свое здоровье и хорошее самочувствие на долгие годы.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

НОРМА – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

ПРЕДДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

ДИАБЕТ – уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**



ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертония (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)



Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)

Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг



СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость во рту



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Частая молочница у женщин



Снижение эрекции у мужчин



Снижение веса, иногда повышение аппетита



Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркт, инсульт)

Снижению зрения, вплоть до слепоты

Почечной недостаточности

Поражению нервной системы

Гангрене, ампутации конечностей

*По данным всероссийского эпидемиологического исследования, проведенного под руководством академика Дидова И.И.

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПОСТОЯННАЯ
ЖАЖДА



УЧАЩЕННОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ



СЛАБОСТЬ,
ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ



ФАКТОРЫ РИСКА



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС



НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ



30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

ПЛАВАНИЕ



БЫСТРАЯ
ХОДЬБА



ВЕЛОСИПЕД



ТАНЦЫ

ПИТАНИЕ

ХОРОШО:



ОВОЩИ
ФРУКТЫ
КРУПЫ
НЕЖИРНОЕ МЯСО
из муки
грубого
помола
ХЛЕБ
ПТИЦА
РЫБА
МОЛОКО

ПЛОХО:



САХАР
РАФИНИРОВАННЫЕ
ПРОДУКТЫ
ПЕРЕРАБОТАННОЕ
МЯСО
ОСТРОЕ, СОЛЕНОЕ,
ЖАРЕНОЕ

Источник: International Diabetes Federation

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

СКОРОСТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА РАСТЕТ С КАЖДЫМ ГОДОМ

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ, СТРАДАЮЩИЙ ДИАБЕТОМ, НЕ ЗНАЕТ О СВОЕМ ЗАБОЛЕВАНИИ



ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, СЛАБОСТЬ



ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПОКАЛЫВАНИЕ В РУКАХ ИЛИ НОГАХ



ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ



ЧУВСТВО ЖАЖДЫ



ЧУВСТВО ГОЛОДА



СИМПТОМЫ



РАСПЛЫВЧАТОЕ ЗРЕНИЕ



ПОТЕРЯ ВЕСА



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ



ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ, РАСЧЕСЫ НА КОЖЕ



ПРОФИЛАКТИКА

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции. Ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты не менее 400 грамм.



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

в том числе чистую питьевую воду (2 литра в день).



УВЕЛИЧИВАЙТЕ ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (не менее 30 минут в день. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, скандинавская ходьба, плавание и др.)



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС ТЕЛА

ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) 19-25

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

(спите не менее 7-8 часов в сутки)



ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ



КОНТРОЛИРУЙТЕ САХАР КРОВИ

(уровень глюкозы не должен превышать 6,0)



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

классификация

1 Первый тип - инсулинозависимый
Иммунная система уничтожает клетки, вырабатывающие инсулин, возникает его недостаток. Подвержены дети в любом возрасте и молодые люди.

2 Второй тип - инсулинонезависимый
Инсулина в крови достаточно, но клетки перестают на него реагировать и правильно использовать. Подвержены взрослые и пожилые люди.

профилактика



правильное питание



контроль уровня глюкозы



активный образ жизни

симптомы



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей



Постоянная усталость, слабость, сонливость, раздражительность



Внезапная потеря веса, несмотря на высокий аппетит



Ухудшение зрения (размытие изображения, мушки)

Норма глюкозы в капиллярной крови - 3,5-5,5 ммоль/л, в венозной - 3,5-6,1 ммоль/л



Сахарный диабет (СД) является одним из самых распространенных эндокринных заболеваний. Им болеют свыше 150 млн. человек во всем мире, и число больных возрастает с каждым годом. По подсчетам ученых, к 2025 году сахарным диабетом будут болеть около 300 млн. человек. Для Республики Беларусь эта проблема также актуальна. Беспокоит то, что сахарный диабет 2 типа все больше охватывает население.

Что представляет собой сахарный диабет?

Сахарный диабет — это хроническое заболевание эндокринной системы, сопровождающееся повышением уровня глюкозы в крови, обусловленным абсолютной или относительной недостаточностью инсулина.

Наиболее часто встречаются две формы сахарного диабета:

■ **Сахарный диабет 1 типа (около 10% от общего числа заболевших)** — это инсулинозависимый диабет, который характеризуется поражением инсулинообразующих клеток, в результате чего содержание инсулина в крови снижается (вплоть до полного его отсутствия). Такие больные нуждаются в постоянном инъекционном снабжении инсулином и строгом соблюдении режима питания.

■ **Сахарный диабет 2 типа, или инсулиннезависимый диабет (около 90% от общего числа заболевших)** связывают с понижением чувствительности периферических тканей к инсулину (инсулинорезистентность) со снижением способности β -клеток поджелудочной железы синтеза и секреции инсулина.

Что делать, если выявлен сахарный диабет

Сахарный диабет — не приговор. С этим диагнозом можно жить долго и полноценно, если соблюдать определенные правила.



Необходимо знать и помнить, что если сахарный диабет 1 типа в настоящее время нельзя предупредить и вылечить, то сахарный диабет 2 типа можно предупредить и контролировать. Лечение СД 2 типа — непростая задача, но важно понять: без серьезных изменений образа жизни медикаментозное лечение диабета быстро становится малоэффективным. Поэтому такой безобидный с первого взгляда СД 2 типа, при несоблюдении

рекомендаций врача, приводит ко многим проблемам.

Изменения в питании и образе жизни необходимо начинать сразу после выявления заболевания! При СД 2 типа рекомендовано сбалансированное и рациональное питание.

Принципы рационального (здорового) питания в повседневной жизни включают:

- выбор наиболее полезных продуктов;
- использование наиболее здорового способа приготовления пищи;
- определение оптимального размера порции и объема питания.

Больным сахарным диабетом необходимо уяснить:

- **Продукты, содержащие сахар, не для них.**
- **Исключить** из рациона конфеты, пирожные, варенье, сдобные булочки.
- **Ограничить животные жиры.**
- **Употреблять больше овощей в сыром или отварном виде (3-5 раз в сутки).**
- **Из круп отдавать предпочтение гречневой, овсяной, перловой.**
- **Употреблять хлеб грубого помола "Овсянник", "Отрубной".**
- **Мясо и рыбу лучше отваривать или запекать с большим количеством овощей.**
- **Молочные продукты употреблять с меньшим процентом жира.**
- **Питание должно быть частым с тремя основными приемами пищи и двумя перекусами (сок, фрукты, кефир, йогурт).**
- **Следить за калорийностью пищи.**



При СД 2 типа необходимо совмещать ограничения в питании и физическую нагрузку.

Это позволит:

- **уменьшить** содержание внутреннего жира, снизить массу тела;
- **повысить** чувствительность к инсулину и улучшить контроль уровня глюкозы крови за счет более быстрого усвоения глюкозы мышцами;
- **снизить** продукцию глюкозы печенью;
- **снизить АД, улучшить** состояние сердечно-сосудистой системы.



Физическая нагрузка зависит от возраста и физической подготовки. Это могут быть игровые виды спорта, плавание, танцы, езда на велосипеде, работа на приусадебном участке, дозированная ходьба (3-5 км в день), посильная работа по дому и т.п.