
14
НОЯБРЯ
ЭНЦ
5.5
mmol / L
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Этиология

СД1 типа

- Наследственная предрасположенность.
- Панкреатит;
- Травма pancreas;
- Опухоли;
- Панкреатэктомия;
- Токсическое воздействие лекарств;
- Инфекции(преимущественно вирусные)

СД 2 типа

- Наследственная предрасположенность;
- Избыточная масса тела;
- Висцеральное ожирение;
- Образ жизни(гиподинамия).

14 ноября Всемирный день БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



Всемирный день борьбы с диабетом отмечается ежегодно с 1991 года 14 ноября Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения.

Эта дата призвана увековечить заслуги канадского учёного Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года. В 1922 году он впервые в истории сделал инъекцию инсулина 14 летнему мальчику, страдавшему тяжёлой формой диабета.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. В настоящее время во всём мире зарегистрировано около 200 миллионов случаев, но реальное число заболевших примерно в 2 раза выше. При этом заболеваемость ежегодно увеличивается на 5-7%, а каждые 12-15 лет удваивается, принимая характер неинфекционной эпидемии.

Сахарный диабет ухудшает качество и сокращает продолжительность жизни, увеличивает смертность.

По данным ВОЗ сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет).



Как можно предупредить диабет

В 80 % случаев диабет можно предотвратить, для этого достаточно своевременно изменить свои привычки. *Здоровый образ жизни - основа профилактики диабета.* При диабете второго типа самое главное — нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен.

Контролируйте свой вес. Диабет напрямую связан с ожирением. Нормальный вес – это первое и главное условие профилактики сахарного диабета.

Питайтесь правильно. Сведите к минимуму употребление кондитерских изделий, сладких напитков, выпечки, жирных продуктов. Больше употребляйте свежих овощей, фруктов, бобовых.

Увеличьте двигательную активность. Выберите тот вид физических упражнений, который вам по душе, и занимайтесь им регулярно. Больше ходите пешком, как можно реже используйте лифт.

Избегайте стрессов. Для этого учитесь решать проблемы и контролировать своё поведение, пересмотрите свой взгляд на окружающий мир.

Откажитесь от любого вида алкоголя.

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при котором клетки не усваивают глюкозу, что приводит к увеличению её уровня в крови. Причиной этого является нарушение выработки инсулина – гормона поджелудочной железы, который обеспечивает усвоение клетками глюкозы.

Различают сахарный диабет первого и второго типа. При диабете первого типа инсулин вырабатывается в недостаточном количестве или полностью отсутствует. При диабете второго типа инсулина может быть достаточно, но клетки теряют к нему чувствительность. К этому состоянию чаще всего приводит избыточный вес и ожирение.

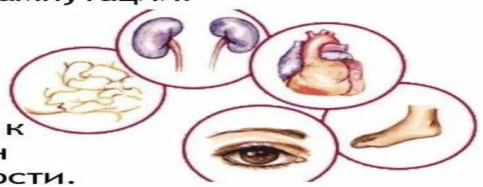
Катастрофический рост заболеваемости связан именно с сахарным диабетом 2-го типа, доля которого составляет более 85% всех случаев диабета.

Сахарный диабет 2 типа имеет наследственную предрасположенность, но реализация этого риска зависит от действия других факторов, прежде всего ожирения и гиподинамии. Фактором риска также является возраст, но в настоящее время сахарный диабет 2 типа всё чаще встречается у молодых людей и даже подростков.

Чем опасен сахарный диабет?

Со временем сахарный диабет приводит к поражению сердца, сосудов, глаз, почек и нервов.

- У взрослых людей с диабетом в 2-3 раза выше риск развития инфаркта и инсульта.
- Снижение кровотока и повреждение нервов нижних конечностей приводит к появлению на ногах язв, их инфицированию и, в конечном счете, необходимости ампутации.
- Повреждение мелких кровеносных сосудов сетчатки приводит к слепоте.
- Диабет относится к числу основных причин почечной недостаточности.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — это заболевание, характеризующееся **повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина**

Диабет 1-го и 2-го типов — ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

1-й тип АБСОЛЮТНЫЙ ДЕФИЦИТ собственного ИНСУЛИНА в организме

2-й тип НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ собственного ИНСУЛИНА в организме

Второй тип встречается гораздо чаще, в **90%** случаев

Диабетом страдает: **422 000 000** ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МИРЕ

СИМПТОМЫ:

- Жажда
- Зуд кожи
- Слабость
- Чувство голода
- Плохая заживляемость ран
- Обильное мочеиспускание
- Проблемы с весом

2-й тип может протекать бессимптомно

Осложнения диабета могут включать:

- Инсульт
- Нарушения зрения вплоть до слепоты
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Хроническую почечную недостаточность
- Переломы и хрупкость костей
- Ишемию нижних конечностей
- Развитие гангрены



ВЫ МОЖЕТЕ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ ДИАБЕТ, СДАВ КРОВЬ НА АНАЛИЗ В БОЛЬНИЦЕ

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 капилярной крови - 3,5-5,5 ммоль/л, в венозной - 3,5-6,1 ммоль/л

СВЕТОФОР ПРОДУКТОВ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Исключаем



мёд, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки | конфеты, шоколад, мороженое, пирожные, печенье, выпечка | масло сливочное, сало | майонез, сметана, сливки | сыры >30% жирности | жидкие молочные продукты >1,5% жирности | жирное мясо, колбаса, сосиски, сардельки | паштеты, консервы в масле | орехи, семечки | алкогольные напитки

Продукты с ограниченным употреблением



кисло-молочные продукты <1,5% жирности | нежирное мясо, птица без кожи | рыба | сыр <30% жирности | сметана <15%, творог <5% | крупы | макароны, хлеб | картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица) | фрукты | масло растительное (1 ст. л. в день)

Продукты без ограничений



огурцы, помидоры | все виды капусты | кабачки, баклажаны, перец | все виды салата, зелень, щавель | лук, чеснок | морковь | редис, редька, репа | стручковая фасоль | грибы | чай, кофе без сахара, минеральная вода

Сахарный диабет 1 типа и диета:

Дробное питание: 5-6 приемов пищи

Принимать пищу в определенные часы, это облегчит контороль сахара и расчет инсулина

Исключить продукты, повышающие сахар (сахар, кондитерские изделия, джем, виноград и тп)

Включить в рацион пищу с достаточным содержанием клетчатки, так как они меньше поднимают сахар

Исключить алкоголь

Пища должна содержать небольшое кол-во жира (30%), больше половины (75%) должны составлять растительные масла

Вести расчет "Хлебных единиц" (1ХЕ = 12гр глюкозы)



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ 1ХЕ

1 ХЕ = 10–12 г углеводов

1 среднее яблоко



1/2 банана



1 картофелина





1 стакан молока





2 столовых ложки каши

Ориентировочная потребность в ХЕ в сутки

Люди с дефицитом массы тела, занятые тяжелым физическим трудом	25-30
Люди с нормальным весом, выполняющие среднетяжелую работу	20-22
Люди с сидячей работой	15-18
Малоподвижные пациенты с умеренно избыточным весом	12-14
Пациенты с избыточным весом	10
Пациенты с ожирением	6-8

Клинические признаки	Варианты диабетической комы			Гипогликемическая кома
	Кетоацидотическая	Гиперосмолярная	Молочнокислая	
Причины развития	Недостаточная доза инсулина, злоупотребление У. и Б.	Нарушение диеты. Обезвоживание (рвота, понос,полиурия)	Гипоксия различного генеза, почечная недостаточность	Передозировка инсулина, недостаточное к-во У. в пище.
Жалобы	Общая слабость, рвота, боли в животе, понос	Общая слабость, судороги, неврологическая симптоматика	Тошнота, рвота, мышечные боли	Голод, головная боль, потливость, тремор конечностей, тризм челюстей, судороги
Темп развития	Постепенное нарастание симптомов	Быстрое или постепенное	Быстрое	Быстрое, внезапная потеря сознания
Поведеие	Заторможенность, сонливость	Вялость	Сонливость, или возбуждение	Возбуждение
Кожа	Сухая, тургор снижен	Сухая	Сухая	Влажная
Язык	Сухой с налетом	Сухой	Сухой	Влажный
Запах ацетона	+++	нет	нет	Нет или слабый
Дыхание	Куссмаулевское, глубокое шумное	Чистое, глубокое	Куссмаулевское	Нормальное или поверхностное
Пульс	Частый	Частый	Частый	Редкий или частый, Аритмия
АД	Снижено коллапс	Нормальное, коллапс	Значительно снижено, коллапс	Нормальное или Повышенное
Тонус мышц, Состояние ЦНС	понижен	очаговая симптоматика	двигательное беспокойство	Повышен, судороги С-м Бабинского

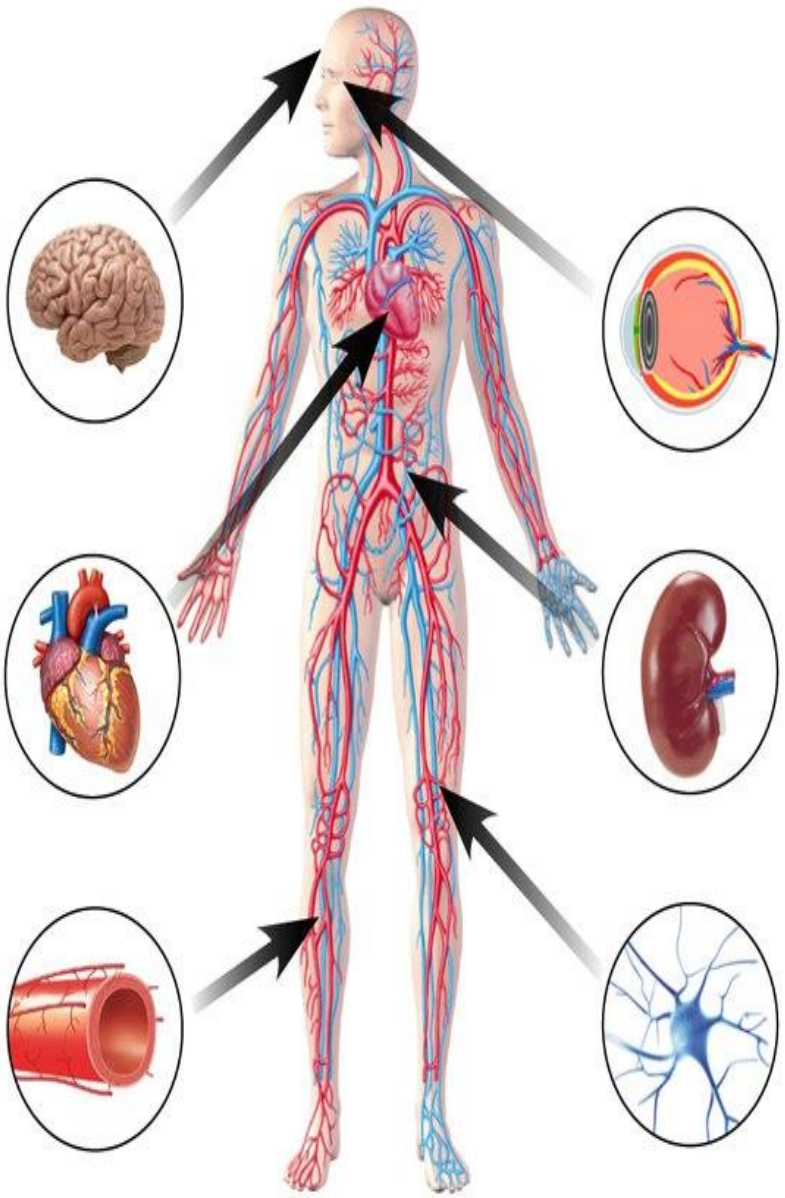
ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Поражение крупных кровеносных сосудов:

ГОЛОВНОГО МОЗГА
инсульт

СЕРДЦА
ишемическая болезнь, инфаркт миокарда

НОГ
гангрена и ампутация



Поражение мелких кровеносных сосудов:

ГЛАЗ
диабетическая ретинопатия, потеря зрения

ПОЧЕК
диабетическая нефропатия, необходимость гемодиализа

НЕРВОВ
диабетическая нейропатия

Я МОГУ



Предотвратить Диабет!