

14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



У детей

3,33-5,55
ммоль /л



У взрослых

3,89-5,83
ммоль /л

НОРМА ГЛЮКОЗЫ

3.3-5.5 ммоль /л - это норма сахара в крови.

Выше 6 ммоль/л - это преддиабет,
нарушение толерантности в глюкозе.



У людей
старше 60 лет

6,38
ммоль /л



У беременных
женщин

3,3-6,6
ммоль /л



Как распознать сахарный диабет 1-го типа

Жажда и усталость

Повышенная частота мочеиспускания

Потеря массы тела

Постоянное чувство голода

Затуманенное зрение

Грибковые инфекции и инфекции
мочевыводящих путей

Медленно заживающие раны

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

СД 2 типа вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин в поджелудочной железе. Это приводит к повышению сахара в крови, что в дальнейшем, при отсутствии надлежащего контроля за заболеванием, сказывается на появлении осложнений.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД 2 ТИПА



- Возраст 45 лет и более
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25 кг/м²)
- Наличие СД 2 у кровных родственников
- Гестационный диабет (повышенный уровень сахара в крови при беременности)
- Наличие сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, поликистоз яичников, патология сердечно-сосудистой системы)

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



- Сильная жажда или голод
- Частое мочеиспускание
- Повышенная утомляемость
- Резкая потеря в весе
- Зуд кожи



- Частые мочевые и вагинальные инфекции
- Порезы медленно заживают
- Нечеткое зрение
- Онемение в ладонях или ступнях

ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

развиваются в течение нескольких часов, иногда суток

Диабетический кетоацидоз

Симптомы:

- резкое повышение сахара крови
- слабость
- спутанное сознание вплоть до его потери
- запах ацетона изо рта

Гипогликемия (резкое снижение уровня сахара ниже нормы)

Симптомы:

- потливость
- слабость, дезориентация
- головная боль
- чувство голода
- резкие перепады настроения

ПОЗДНИЕ

диагностируются спустя годы после дебюта СД

Они развиваются вследствие прогрессирующего поражения сосудов и нервных окончаний. Страдают практически все органы и системы организма:

головной мозг
инсульт



сетчатка глаза
потеря зрения,
диабетическая
ретинопатия



почки
гемодиализ,
диабетическая
нефропатия



сердце
ишемическая
болезнь,
инфаркт
миокарда



центральная
нервная
система
диабетическая
нейропатия



опорно -
двигательная
система
гангрена
и ампутация



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



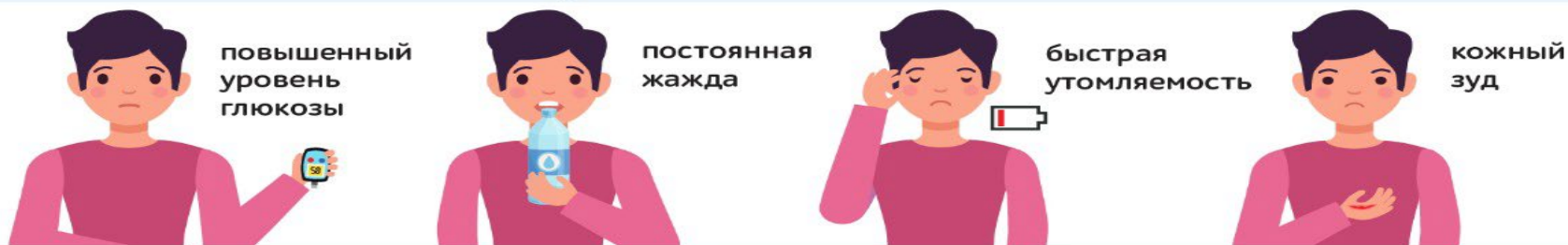
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ДИАБЕТ

Факторы риска

- наследственность
- неактивный образ жизни
- неправильное питание
- избыточный вес

Признаки диабета



Профилактика



СПОРТ



РЕЖИМ
ПРИЕМА
ПИЩИ



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



КОНТРОЛЬ
ГЛЮКОЗЫ

Питание



Овощи
Фрукты
Нежирное мясо
Молоко
Хлеб
Птица
Рыба



Сахар
Переработанное мясо
Рафинированные
продукты
Острое
Соленое
Жареное



Сахарный диабет

Узнай симптомы!

! занимает **третье место** в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



Профилактика

Здоровая пища



Овощи, фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы. Ограничить употребление сахара и соли.

Физические нагрузки



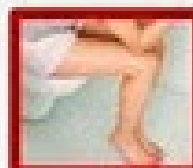
Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%.



Сухость во рту.
Повышенная жажда.



Воспалительные поражения кожи, трудно поддающиеся лечению. Зуд кожи и слизистых оболочек.



Учащенное мочеиспускание.



Быстрая утомляемость.



Постоянный неутолимый голод.
Изменение веса.



Нарушение зрения.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

- КО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ БЕРЕМЕННОСТИ ИЗ-ЗА ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТИ КОНТРИНСУЛЯРНЫХ ГОРМОНОВ (ГЛЮКАГОН, КОРТИЗОЛ, ПЛАЦЕНТАРНЫЙ ЛАКТОГЕН, ПРОЛАКТИН) ТОЛЕРАНТНОСТЬ К УГЛЕВОДАМ УХУДШАЕТСЯ: ПОВЫШАЮТСЯ ГЛИКЕМИЯ И ГЛЮКОЗУРИЯ, ВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ КЕТОАЦИДОЗА. К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНСУЛИНЕ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВОЗРАСТАЕТ.
- К КОНЦУ БЕРЕМЕННОСТИ В СВЯЗИ СО СНИЖЕНИЕМ УРОВНЯ КОНТРИНСУЛЯРНЫХ ГОРМОНОВ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К УГЛЕВОДАМ ВНОВЬ УЛУЧШАЕТСЯ.



СИМПТОМЫ ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ



ВАШ РЕБЕНОК
ОЧЕНЬ МНОГО ЕСТ,
НО ХУДЕЕТ?



ВАШ РЕБЕНОК
ПОСТОЯННО
ПРОСИТ ПИТЬ?



ВАШ РЕБЕНОК
ЧАСТО ХОДИТ
В ТУАЛЕТ,
ОСОБЕННО НОЧЬЮ?

ЕСЛИ ВЫ ОТВЕЧАЕТЕ
НА ЭТИ ВОПРОСЫ **«ДА»**




РЕЗКОЕ
СНИЖЕНИЕ ВЕСА
ПРИ ПОВЫШЕННОМ
АППЕТИТЕ


ЧРЕЗМЕРНАЯ
ЖАЖДА


ЧАСТОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ
ЭТИ СИМПТОМЫ

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ И ОБСЛЕДУЙТЕ РЕБЕНКА

Осложнения сахарного диабета

Главная причина
слепоты у взрослых



Риск развития
инсульта
увеличивается в
2-4 раза



Риск смерти от
заболеваний сердца
в 2-4 раза выше, чем
у лиц без диабета



Одна из главных причин
терминальной почечной
недостаточности



У 60-70% больных сахарным
диабетом развивается
диабетическая полинейропатия



ГИПОгликемия

симптомы

понижения уровня глюкозы в крови



ТРЕВОЖНОСТЬ



СЛАБОСТЬ,
УСТАЛОСТЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ТАХИКАРДИЯ



ГОЛОВНЫЕ БОЛИ



РАССЕЯННОСТЬ



ДРОЖЬ



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



ГОЛОД

ГИПЕРгликемия

симптомы

повышения уровня глюкозы в крови



БОЛИ В ЖИВОТЕ



РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ



ПОСТОЯННАЯ
ЖАЖДА



УЧАЩЕННОЕ
МОЧЕИСТУСКАНИЕ

ПРОФИЛАКТИКА

Правильное сбалансированное питание
(употребление не менее 400-500 грамм
овощей и фруктов)



Контроль массы тела (ИМТ = 18,5 – 24,9 кг/м²)



Регулярная физическая активность
(30 минут или 10 000 шагов ежедневно)



Отказ от вредных привычек



Контроль уровня АД и сахара крови



ВМЕСТЕ ПРОТИВ ДИАБЕТА!

