

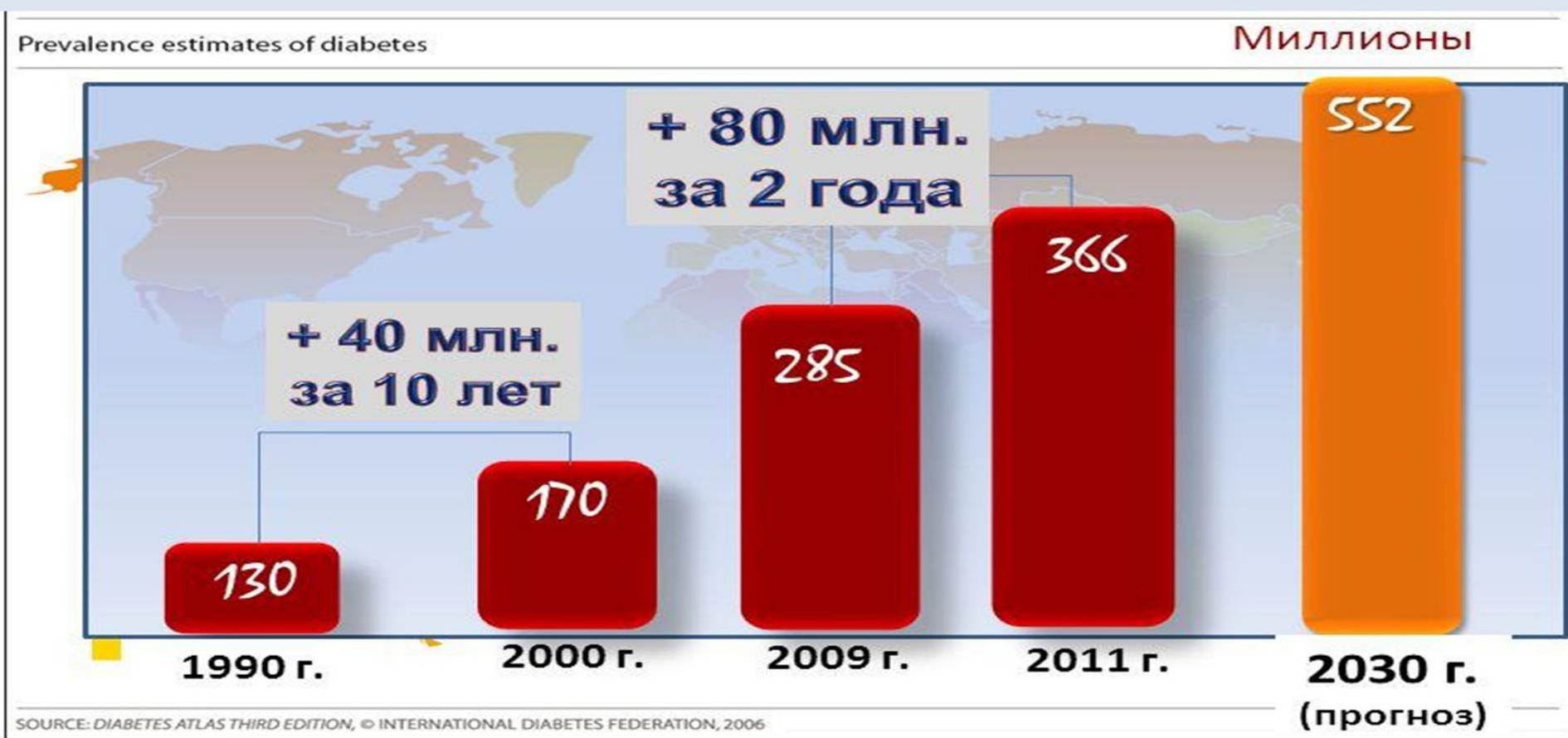
Сахарный диабет 2 типа – как его предотвратить?

Подготовил: студент 4 курса 28 группы

Костюкович.В.Д

- Диабет 2-го типа (ранее – инсулиннезависимый или диабет взрослых) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом

Распространенность СД в мире - 2011



From "Diabetes Atlas", 4th ed., IDF, 2009
From "Diabetes Atlas", 5th ed., IDF, 2011

Факторы риска

- Несколько **факторов риска** были связаны с диабетом 2 типа и включают в себя:
- Семейный анамнез диабета
- Избыточный вес
- Нездоровая диета
- Физическая бездеятельность
- Возрастание возраста
- Высокое кровяное давление
- Этническая принадлежность
- Нарушение толерантности к глюкозе (IGT)*
- История гестационного диабета
- Плохое питание во время беременности



Причины СД 2 типа

- 1. Избыточная продукция контринсулярных гормонов
- 2. Повышение активности фермента инсулиназы
- 3. Изменение активного центра гормона

Патогенез СД 2



Симптомы сахарного диабета 2 типа

- Симптомы диабета 2 типа аналогичны симптомам диабета 1 типа и включают в себя:
- Чрезмерная жажда и сухость во рту
- Частое мочеиспускание
- Недостаток энергии, усталость
- Медленно заживающие раны
- Рецидивирующие инфекции в коже
- Затуманенное зрение
- Покалывание или онемение в руках и ногах.



Excessive thirst and dry mouth



Recurrent fungal infections in the skin



Frequent and abundant urination



Slow healing wounds



Lack of energy, extreme tiredness



Blurred vision



Tingling or numbness in hands and feet

Осложнения сахарного диабета.



Первичная профилактика СД 2

- 1. Соблюдение диеты(исключить простые углеводы и жиры, переход на растительные жиры).
- 2. Занятие спортом(минимум 30 мин в день).
- 3. Отказ от вредных привычек

Первичная профилактика СД 2 типа

• **Рекомендации IDF по здоровому питанию для населения в целом**

- Выбирайте воду, кофе или чай вместо фруктового сока, газировки или других подслащенных сахаром напитков.
- Ешьте по крайней мере три порции овощей каждый день, включая зеленые листовые овощи.
- Ешьте до трех порций свежих фруктов каждый день.
- На закуску выбирайте орехи, кусочек свежего фрукта или несладкий йогурт.
- Ограничение потребления алкоголя максимум двумя стандартными напитками в день.
- Выбирайте постные куски белого мяса, птицы или морепродуктов вместо красного или обработанного мяса.
- Выбор арахисового масла вместо шоколадного спреда или джема.
- Выбор цельнозернового хлеба, риса или макарон вместо белого хлеба, риса или макарон.
- Выбирайте ненасыщенные жиры (оливковое масло, рапсовое масло, кукурузное масло или подсолнечное масло) вместо насыщенных жиров (сливочное масло, топленое масло, животные жиры, кокосовое масло или пальмовое масло).

Первичная профилактика СД 2 типа

- Регулярная физическая активность необходима для поддержания уровня глюкозы в крови под контролем. Он наиболее эффективен, когда включает в себя сочетание как аэробных (например, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде) упражнений, так и силовых тренировок, а также сокращение времени, затрачиваемого на бездействие

Найдите свой риск развития диабета 2 типа

- Краткие анкеты-это простые, практичные и недорогие способы быстрого выявления людей, которые могут быть подвержены более высокому риску развития диабета 2 типа и которым необходимо дальнейшее исследование уровня их риска.

Шкала оценки риска СД 2 типа

- **Финская форма оценки риска диабета 2 типа**, разработанная в 2001 году, является примером эффективного вопросника, который может быть использован в качестве основы для разработки национальных вопросников, учитывающих местные факторы. Он имеет восемь набранных вопросов, при этом общий тестовый балл обеспечивает меру вероятности развития диабета типа 2 в течение следующих 10 лет. Обратная сторона бланка содержит краткие рекомендации о том, что респондент может сделать, чтобы снизить риск развития заболевания, и следует ли ему обратиться за консультацией или пройти клиническое обследование. Тест занимает всего пару минут и может быть проведен онлайн, в аптеках или на различных публичных мероприятиях.

Оценка толерантности к углеводам

Пероральный тест толерантности к глюкозе (ПТТГ)

- Перед проведением теста обследуемый не должен соблюдать диету с ограничением углеводов как минимум 4–5 дней
- Натощак забирается кровь из пальца или из вены.
- Больной выпивает одномоментно раствор глюкозы (75 г в 250 мл воды)
- В течение последующих 2 часов больной не должен принимать пищу или воду, курить и заниматься какой-либо физической активностью.
- Повторное взятие крови производится через 2 часа после приема глюкозы в положении сидя.

**Таблица. Диагностические критерии оценки глюкозо-толерантного теста
(Комитет экспертов ВОЗ по сахарному диабету, 1999)**

Результаты оценки	Глюкоза капиллярной крови, ммоль/л (мг %)	
	Натощак	Через 2 часа
Здоровые	< 5,5 ммоль/л (< 100 мг %)	< 7,8 ммоль/л (< 140 мг %)
Нарушенная толерантность к глюкозе	< 6,1 ммоль/л (< 110 мг %)	$\geq 7,8 < 11,1$ ммоль/л $\geq 140 < 200$ мг %)
СД	$\geq 6,1$ ммоль/л (≥ 110 мг %)	$\geq 11,1$ ммоль/л (≥ 200 мг %)

Что делать если повысился сахар в крови

- Если у вас СД2 типа ,вам не помогают назначенные сахаропонижающие и вы никогда не ставили себе инсулин-вызовите врача. Самостоятельно начинать лечение инсулина нельзя.
- Если у вас уровень сахара в крови поднялся впервые - не пытайтесь его сбить самостоятельно ,при помощи физической активности, большого количества воды. Лучше обратится к врачу.

•Спасибо за внимание