

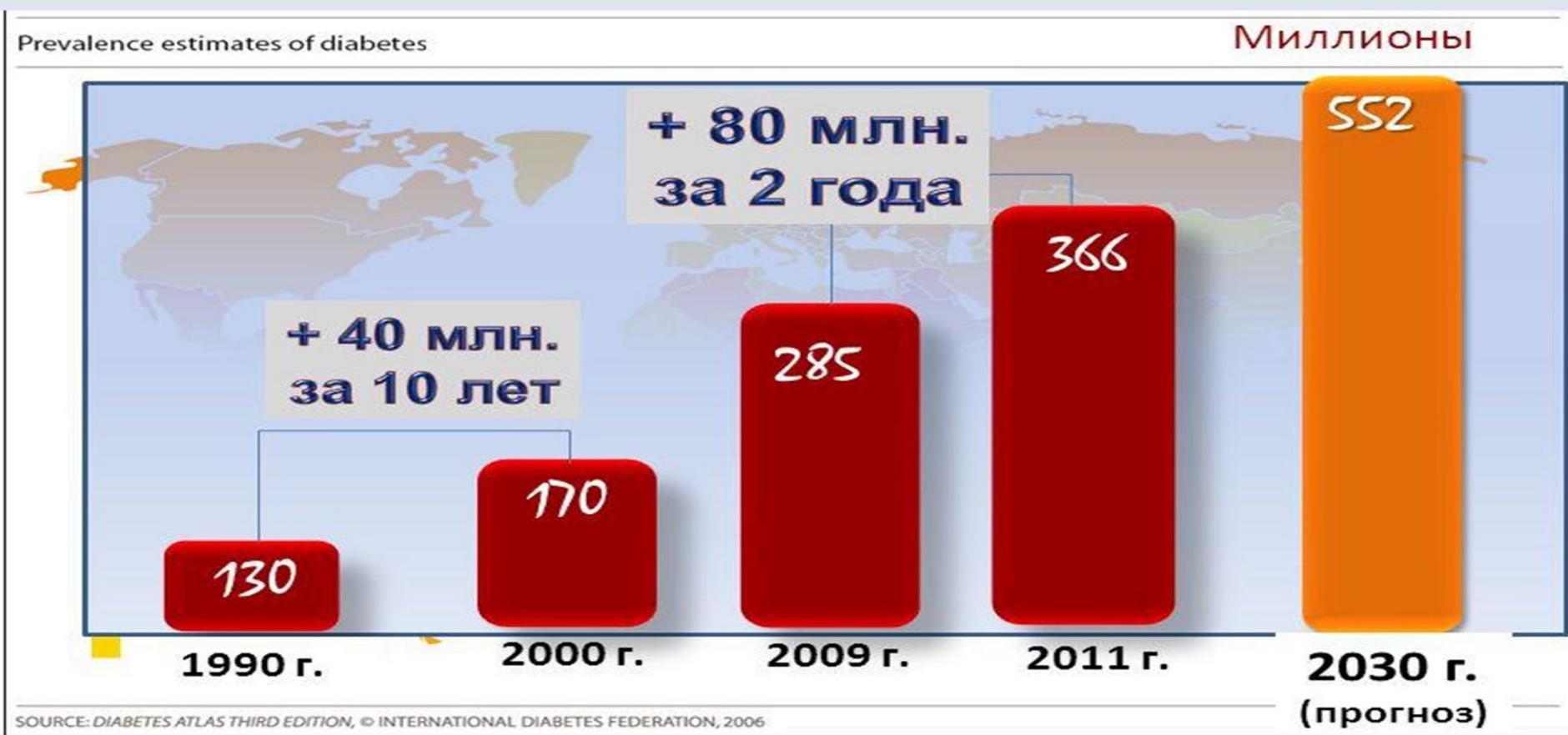
Сахарный диабет 2 типа – как его предотвратить?

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



Excessive thirst and dry mouth



Recurrent fungal infections in the skin

- Частое мочеиспускание



Frequent and abundant urination



Slow healing wounds

- Недостаток энергии, усталость



Lack of energy, extreme tiredness



Blurred vision

- Медленно заживающие раны

- Рецидивирующие инфекции в коже

- Затуманенное зрение

- Покалывание или онемение в руках и ногах.



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