

ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ
Выполнила студентка Стоматологического факультета Колоскова Кристина Сергеевна

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

симптомы, диагностика, профилактика

Сахарный диабет

— хроническая болезнь, вызванная нарушением обменных процессов из-за дефицита синтеза инсулина и повышения сахара в крови. Заболевание может привести к развитию ряда серьёзных патологий.

Выделяется два типа диабета:

I тип проявляется при недостаточном производстве инсулина

II тип проявляется при невосприимчивости организма к инсулину



Симптомы:

1 ТИП

- Аномальная жажда и сухость во рту
- Учащенное мочеиспускание
- Ночное недержание мочи
- Нехватка энергии и крайняя усталость
- Постоянное чувство голода
- Внезапная потеря веса
- Расплывчатость зрения

2 ТИП

- Учащенное мочеиспускание
- Чрезмерная жажда
- Чрезвычайно сильное чувство голода
- Расплывчатость зрения
- Нехватка энергии и крайняя усталость
- Онемение и покалывание в руках и ногах
- Медленное заживление ран и рецидивирующие инфекции

Диагностика

Основной метод диагностики — лабораторные анализы.

Так, на наличие диабета указывает повышенный уровень сахара в крови и моче. Кроме того, специалист может назначить дополнительные исследования (УЗИ почек, ЭЭГ мозга и пр.).

- **Анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c).** Измеряет средний уровень сахара в крови за последние 2–3 месяца.
- **Анализ уровня глюкозы в плазме натощак.** Проверяет уровни глюкозы натощак. Для его проведения вы должны не есть и не пить ничего, кроме воды, в течение 8 часов, как правило ночью, перед анализом. Проведение анализа обычно назначается на утренние часы, до завтрака.
- **Пероральный тест на толерантность к глюкозе (ПТТГ).** Проверяет реакцию вашего организма на сахарную нагрузку. Для проведения этого анализа вам необходимо выпить специальный сладкий напиток. Уровень сахара в крови измеряется до и после того, как вы выпьете напиток.
- **Измерение уровня глюкозы в плазме в любой момент (ГПР).** Проверяет уровень сахара в крови в определенный момент времени, в любое время суток, без предварительной подготовки к тесту. Этот анализ обычно проводится тогда, когда у вас есть очевидные симптомы диабета, такие как неожиданная потеря веса, крайняя усталость и/или другие признаки диабета.

Время определения	Концентрация глюкозы, ммоль/л*	
	Цельная капиллярная кровь	Венозная плазма
НОРМА		
Натошак и через 2 часа после ПГТТ	< 5,6	< 6,1
	< 7,8	< 7,8
Сахарный диабет		
Натошак ** или через 2 часа после ПГТТ или случайное определение***	≥ 6,1	≥ 7,0
	≥ 11,1	≥ 11,1
	≥ 11,1	≥ 11,1
Нарушенная толерантность к глюкозе		
Натошак и через 2 часа после ПГТТ	< 6,1	< 7,0
	≥ 7,8 и < 11,1	≥ 7,8 и < 11,1
Нарушенная гликемия натощак		
Натошак и через 2 часа после ПГТТ	≥ 5,6 и < 6,1	≥ 6,1 и < 7,0
	< 7,8	< 7,8
Гестационный сахарный диабет		
Натошак или через 1 часа после ПГТТ или через 2 часа после ПГТТ		≥ 5,1 и < 7,0
		≥ 10,0
		≥ 8,5



Подготовка к тесту на толерантность к глюкозе:

- Как минимум в течение 3-х дней до проведения пробы пациент должен питаться в «обычном режиме» с обязательным включением в рацион углеводов не менее 150 г в сутки
- Проба не должна проводиться в условиях острых заболеваний или при обострении хронических болезней, она должна быть отложена до нормализации состояния
- Физическая нагрузка накануне и в день тестирования — обычная для пациента
- Голодание в течение 8-14 часов перед сдачей крови на анализ

Профилактика

- Сбалансированное и рациональное питание
 - Двигательная активность
 - Снижение избыточного веса
- Правильная реакция на стрессовые факторы



Диета



- Основными блюдами, которые употреблять следует каждый день, должны стать овощные гарниры, которые являются также источниками калия:
 - следует учесть, что при варке овощей большое количество калия теряется, поэтому такие овощи, как картофель, морковь и свекла, лучше запекать.
- Рацион должен включать много белков. Очень полезной является *отварная рыба* и прочие *морепродукты*, белое мясо птицы.
- Полезными в небольших количествах являются рыбий жир и растительные масла.



- Особо **опасными** являются скрытые жиры, содержащиеся в *колбасах, сардельках, сосисках, жирных сырах*
- Из меню следует **исключить** продукты, в которых содержатся легкоусвояемые углеводы – *сахар, шоколад, конфеты, мороженое, пирожные, сгущенное молоко, сладкие напитки и варенье*
- Необходимо ограничить употребление продуктов, богатых холестерином: *майонез, яичный желток, жирные молочные продукты*

фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Как рассчитать размер порции?

Рекомендуем попробовать легкий и доступный способ измерения порции еды — ваши руки, которые могут стать эквивалентом определения необходимого для вас количества продуктов. Ориентируйтесь на следующие размеры:



Овощи*

Возьмите столько овощей, сколько поместится в ваших ладонях.

*Кроме овощей с высоким содержанием крахмала (например: картофель, зеленый горошек, кукуруза, тыква)



Углеводы

(хлеб, макаронные и мучные изделия, крупы, овощи с высоким содержанием крахмала)

Порция должна быть величиной с ваш кулак.



Белок

(мясо, рыба, яйца, творог, сыр)

Порция должна соответствовать размеру вашей ладони и толщине мизинца.



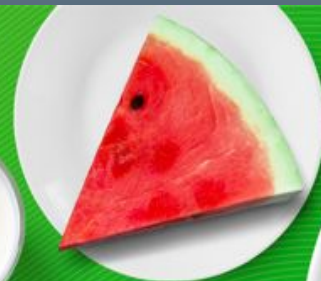
Фрукты

Порция должна быть величиной с ваш кулак.



Молоко и жидкие молочные продукты

Можно выпить 1 чашку или 250 мл обезжиренного молока во время еды.



Физическая активность

Несколько советов, которые помогут перестать вести малоподвижный образ жизни:

- ❑ Ежедневные прогулки на свежем воздухе, 30-60 минут в день
- ❑ Значительно реже пользоваться лифтом, чаще подниматься пешком по лестнице
- ❑ В домашних условиях можно отказаться от некоторых устройств дистанционного управления техникой
- ❑ Выходить на 1 остановку раньше, или парковать автомобиль немного дальше от места назначения
- ❑ Активный отдых в выходные дни или свободное время. Поездки на велосипеде, плавание, активные игры (футбол, волейбол), и многое другое.



Важно!



- Профилактика сахарного диабета – это и *сохранение положительного эмоционального духа.*



Постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

Берегите себя и свое здоровье!

