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

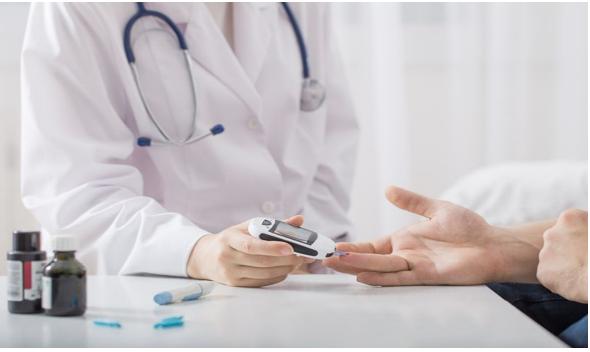
Основной метод диагностики — лабораторные анализы.

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
	HOPMA	
Натощак	< 5,6	< 6,1
и через 2 часа после ПГТТ	< 7,8	< 7,8
	Сахарный диабет	
Натощак **	≥ 6,1	≥ 7,0
или через 2 часа после ПГТТ	≥ 11,1	≥ 11,1
или случайное определение***	≥ 11,1	≥ 11,1
	я толерантность к глюко	зе
Натощак	< 6,1	< 7,0
и через 2 часа после ПГТТ	≥ 7,8 н < 11,1	\geq 7,8 н < 11,1
Наруше	нная гликемия натощак	
Натощак	≥ 5,6 н < 6,1	≥ 6,1 н < 7,0
и через 2 часа после ПГТТ	< 7,8	< 7,8
Гестаци	юнный сахарный диабет	
Натощак		≥ 5,1 н < 7,0
или через 1 часа после ПГТТ		≥ 10,0
или через 2 часа после ПГТТ		≥ 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

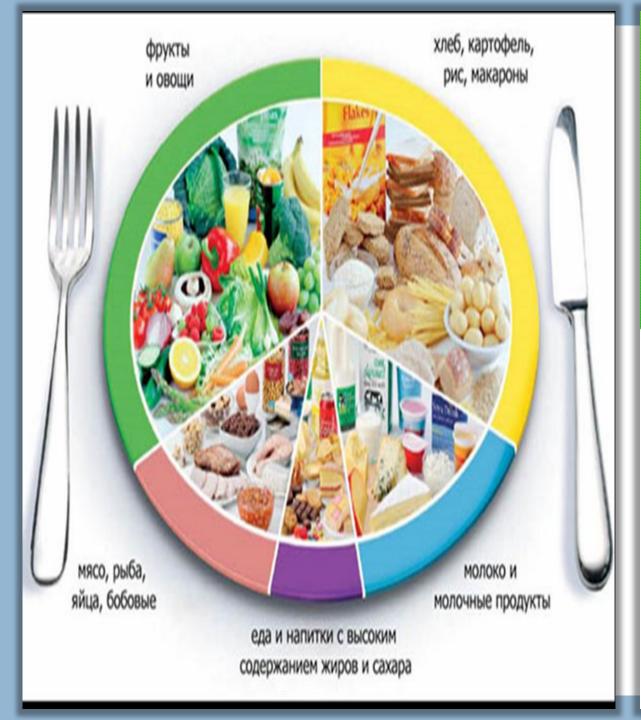
- Сбалансированное и рациональное питание
 - Двигательная активность
 - Снижение избыточного веса
- Правильная реакция на стрессовые факторы



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 <u>много белков</u>. Очень полезной является *отварная рыба* и прочие *морепродукты*, *белое мясо птицы*.
- Полезными в небольших количествах являются <u>рыбий жир</u> и <u>растительные</u> 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





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 елы

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 эмошионального 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!

