



Департамент здравоохранения Брянской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Брянский медико-социальный техникум им. ак. Н.М. Амосова»

Брянское региональное отделение
Всероссийского Общественного Движения «Волонтеры – Медики»

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

*Брянск
2020*

История



Фредерик Бантинг

(14.11.1891 – 28.11.1941)

канадский учёный впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина.

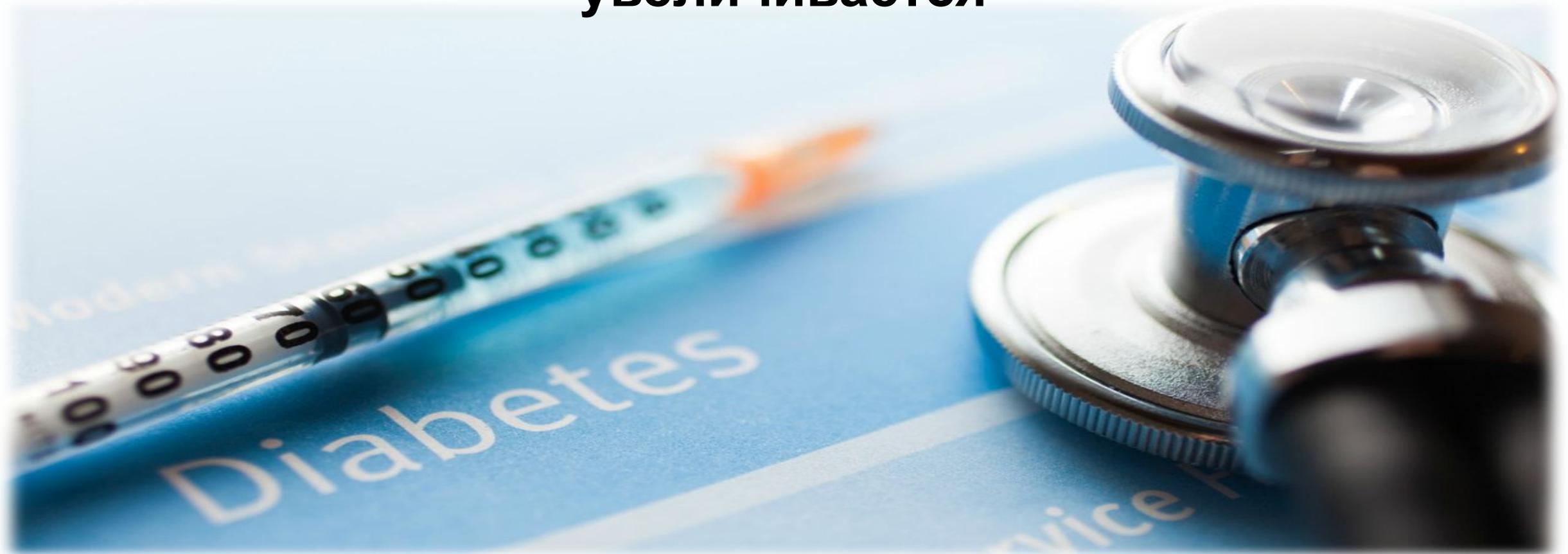
С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом проводится под эгидой ООН. [14 ноября](#) было выбрано в связи с тем, чтобы увековечить заслуги Ф. Бантинга, родившегося 14 ноября 1891года.

Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина - этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание. **И хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.** А успехи ученых в области диабетологии последних лет позволяют оптимистически смотреть на решение проблем, вызываемых диабетом. Ведь сегодня сахарный диабет, также как атеросклероз и рак, входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти людей. Он характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый).



Статистика

На 2020 год 422 млн. людей – 8,5% населения страдают диабетом. И с каждым годом число заболевших увеличивается



Что это такое?

Сахарный диабет - заболевание эндокринной системы, развивающееся из-за недостатка или отсутствия в организме гормона инсулина, в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы в крови



Причины

1. Наследственность
2. Возраст (чем старше человек, тем больше вероятности заболеть)
3. Ожирение
4. Рак поджелудочной железы, панкреатит



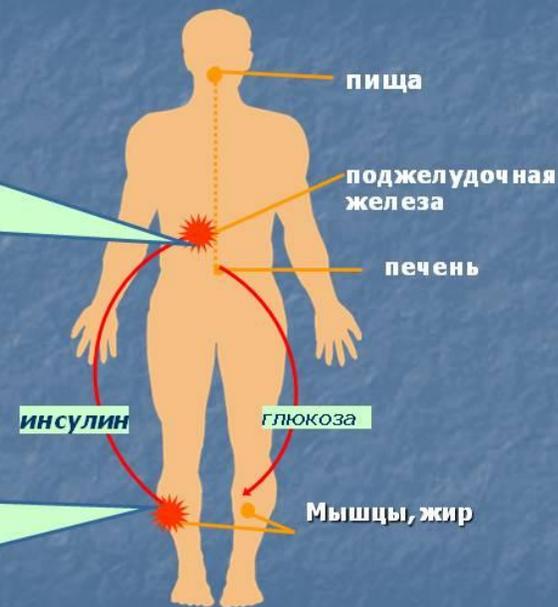
Сахарный диабет: нарушение баланса глюкоза – инсулин

Сахарный диабет типа 1

- Деструкция клеток поджелудочной железы
- Недостаточная секреция инсулина
- 5-10% случаев

Сахарный диабет типа 2

- Пониженная чувствительность к инсулину
- Пониженная секреция инсулина
- 90% случаев



Другие причины

1. Гиперфункция надпочечников
2. Опухоли органов ЖКТ
3. Повышение уровня гормонов, блокирующих инсулин
4. Цирроз печени



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ



9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

СИМПТОМЫ

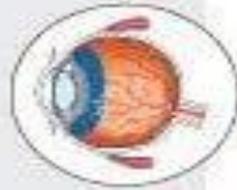


Осложнения

Микрососудистые осложнения

Ретинопатия

Поражения глаз, которые могут привести к слепоте



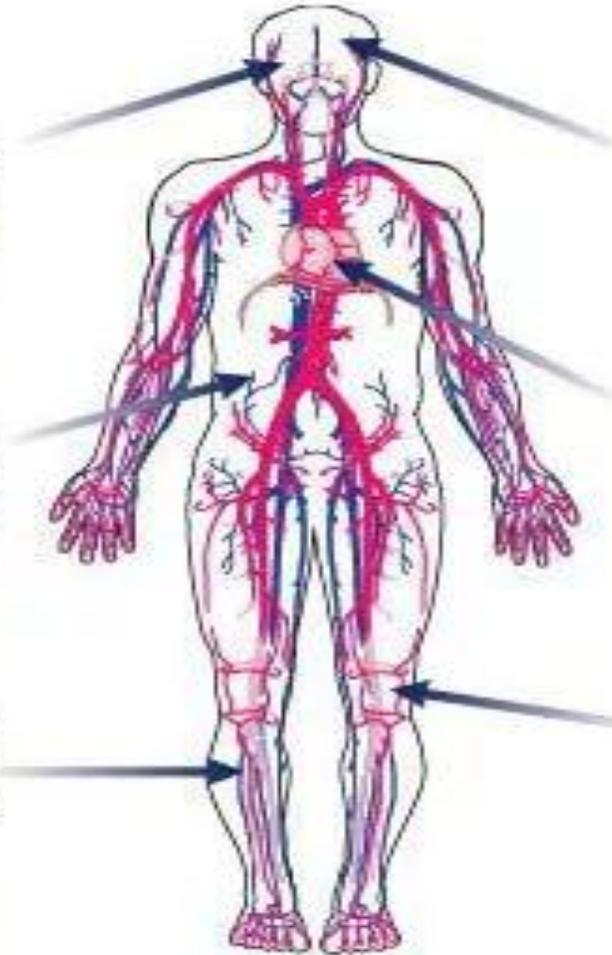
Нефропатия

Заболевания почек могут стать причиной почечной недостаточности



Нейропатия

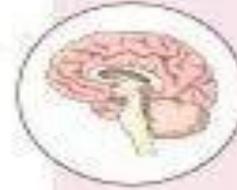
Повреждения нервов могут привести к ампутации конечности



Макрососудистые осложнения

Инсульт

Ведет к повреждению ткани мозга



Сердечный приступ

Может привести к инфаркту или инсульту



Заболевание периферических сосудов

Увеличивает риск инфаркта или инсульта



Неотложные состояния

Неотложные состояния при сахарном диабете условно можно разделить на:

1. Гипогликемическую кому (когда уровень сахара в крови снижен)
2. Гипергликемическую кому (когда уровень сахара в крови повышен)



Факторы риска

ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН:



Овощи и фрукты ● Оливковое масло ● Рыбу ● Орехи

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ:



Картофеля ● Сливочного масла ● Соли ● Сладостей

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

- ✓ Избыточный вес, ожирение.
- ✓ Хроническое переедание.
- ✓ Частые стрессы.
- ✓ Злоупотребление алкоголем.
- ✓ Малоактивный образ жизни.
- ✓ Повышенный уровень холестерина.
- ✓ Повышенное артериальное давление.
- ✓ Заболевания органов пищеварения.
- ✓ Применение гормональных препаратов.
- ✓ Нарушения сна.



Профилактика

1. Наличие грудного вскармливания от рождения ребенка до 1-1,5 лет
2. Исключение из употребления продуктов с разнообразными искусственными добавками, консервированных продуктов



Профилактика

4. Поддержание в организме здорового водного баланса
5. Физическая активность
6. Отказ от вредных привычек и т.д.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

