

**ГАУЗ Республиканский
врачебно-физкультурный
диспансер, отделение медицинской
профилактики**



Сахарный диабет, профилактика

Лекция 2

Диабет второго типа

(ранее именовавшийся
инсулиннезависимым) **является**
результатом неэффективного
использования организмом инсулина.
Диабет второго типа поражает 90%
больных диабетом во всем мире.

ЕГО СИМТОМЫ СХОДНЫ С
ДИАБЕТОМ 1 ТИПА, ОДНАКО
МЕНЕЕ ПРОЯВЛЯЮТСЯ.



Сахарный диабет 2 типа значительно более распространен по сравнению с диабетом 1 типа. Это заболевание характерно для людей зрелого возраста: оно выявляется, как правило, после 40 лет. Около 90% лиц с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточный вес.

Для этого типа диабета характерна высокая распространенность среди родственников.

Начинается заболевание, в отличие от диабета 1 типа, постепенно, часто совершенно незаметно для человека. Повышенный уровень глюкозы крови может быть выявлен случайно, при обследовании по какому-либо другому поводу. В то же время бывают и случаи с яркими проявлениями гипергликемии (слабость, жажда, зуд и т.д.), напоминающими начало диабета 1 типа, однако ацетон и диабетическая



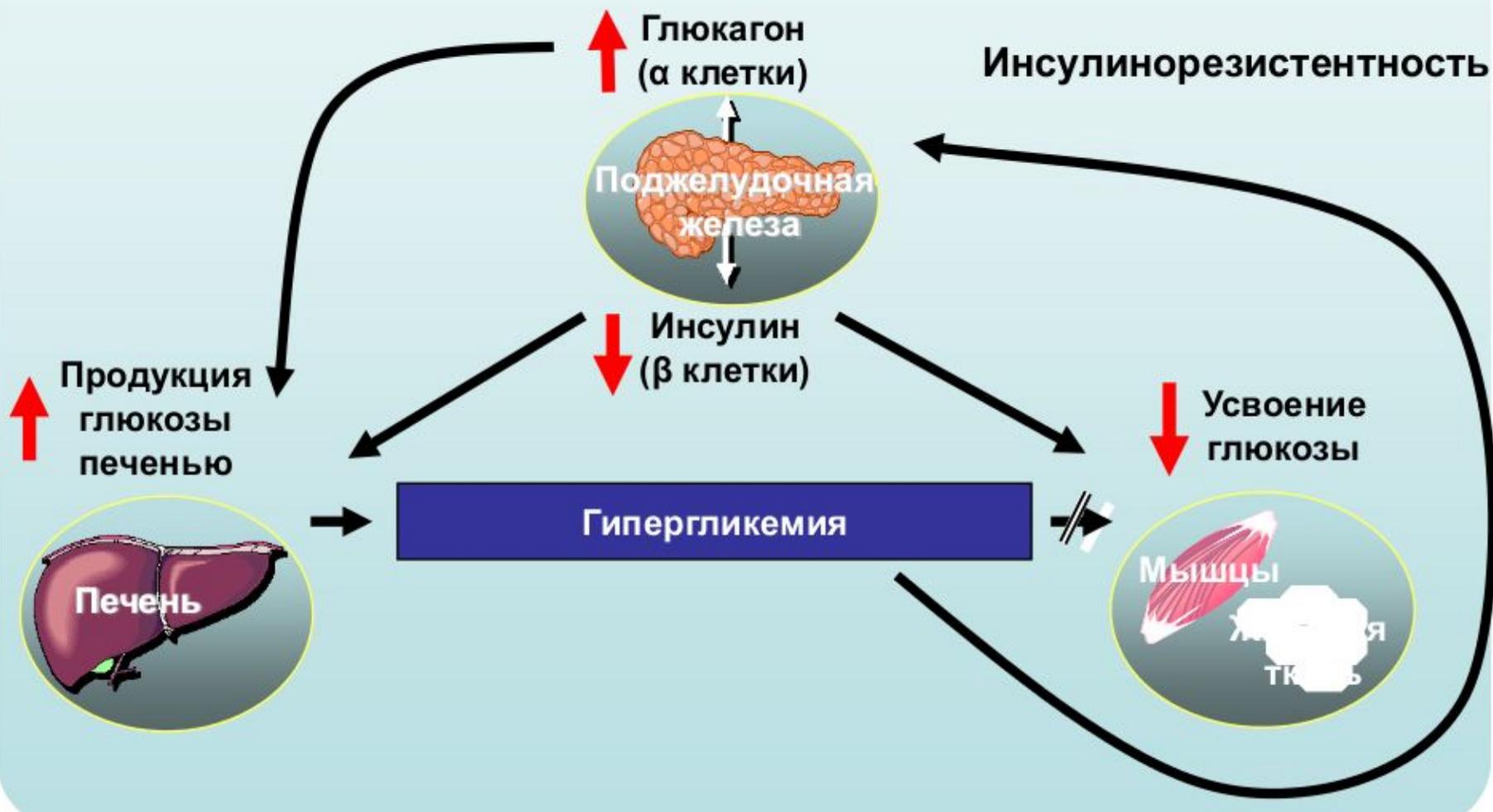
При сахарном диабете 2 типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, причем часто даже в больших количествах, чем в норме, но клетки организма плохо «чувствуют» инсулин, и глюкоза слабо проникает внутрь этих клеток. Такое состояние сниженной чувствительности к инсулину называют инсулинорезистентностью.

Выработать же в кровь достаточное количество инсулина чтобы полностью нормализовать уровень глюкозы крови, поджелудочная железа не может, так как при сахарном диабете 2 типа такая возможность ограничена.



Главные физиологические нарушения при сахарном диабете 2-го типа

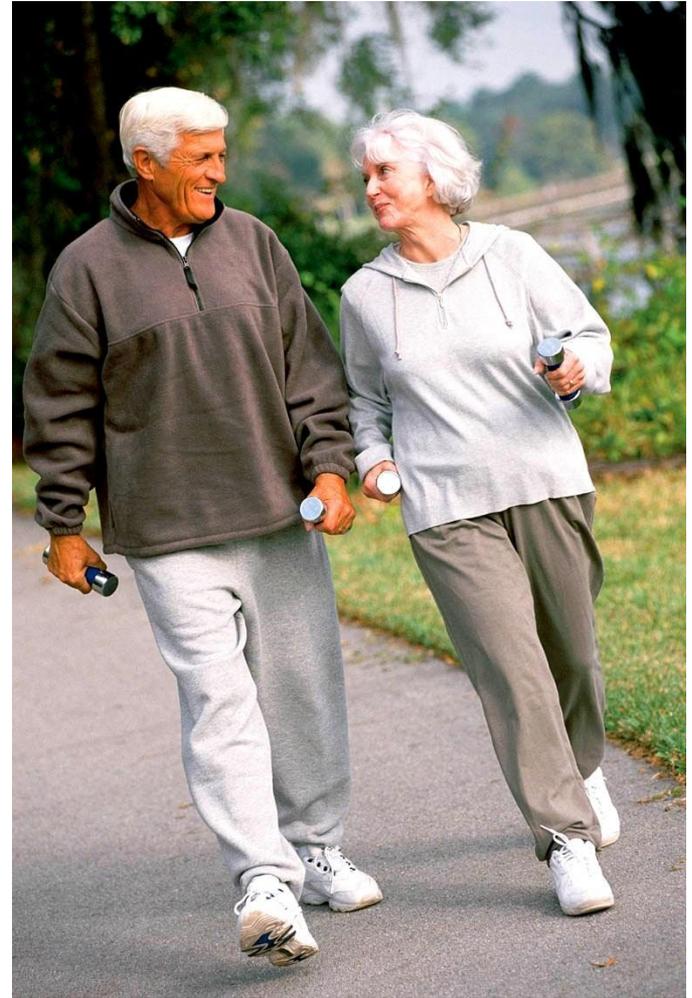
Дисфункция островковых клеток



СД типа 2 - это болезнь цивилизации, неправильного образа жизни, переизбытка. Мы мало двигаемся и много едим калорийной пищи. Поэтому профилактика этого типа сахарного диабета - правильное сбалансированное питание и большая двигательная активность.

Чувство насыщения наступает позже, чем собственно само насыщение.

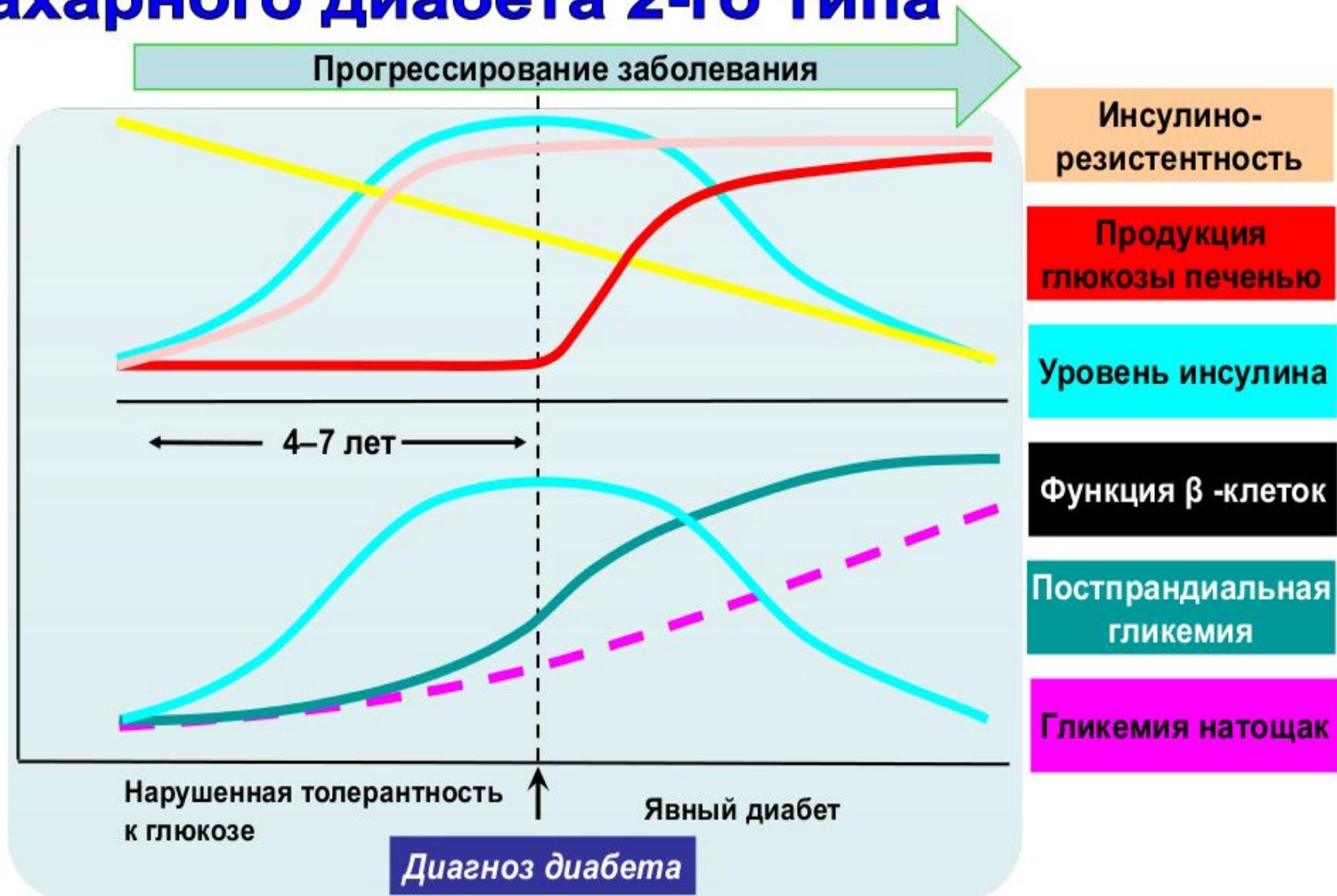
Поэтому из-за стола нужно выходить чуть-чуть голодным. И двигаться необходимо больше. Рекомендуется две - три остановки до места работы пройти пешком, а не пользоваться транспортом.



Сахарный диабет 2 типа: «молчаливый убийца»

- **У 30% лиц с сахарным диабетом (СД) 2 типа заболевание остается невыявленным.**
- **У 50% пациентов на момент диагностики СД 2 типа уже имеются клинические признаки осложнений.**
 - **У многих пациентов с впервые выявленным СД 2 типа имеются проявления микрососудистых осложнений.**
 - **Для пациентов с СД 2 типа характерно бессимптомное течение ишемии миокарда, связанной с коронарным атеросклерозом.**

Прогрессирование сахарного диабета 2-го типа



Гестационный диабет

впервые выявляется во время беременности.

Симптомы гестационного диабета аналогичны симптомам диабета второго типа. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.



Факторы роста риска заболевания Диабетом



Возраст

(диабету чаще подвержены люди за 40)

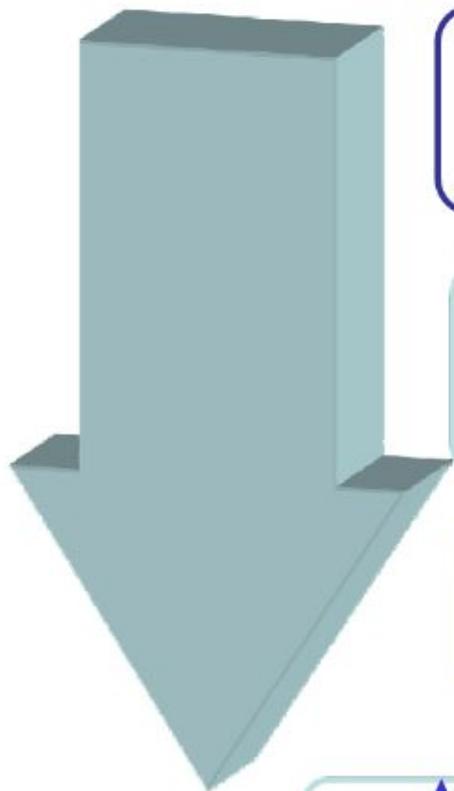
Физическая инертность

Наследственность

(наличие болевших родственников)

**Талия более 100 см - у мужчин,
или более 95 см - у женщин.**

Факторы понижения риска заболевания Диабетом



**Широкий спектр знаний о
возможности заболевания**

**Ответственное отношение
к своему здоровью**

**Сбалансированное
питание**

**Активный подвижный образ
жизни**

Каковы угрозы Диабета?

Диабетическая ретинопатия

Основная причина слепоты у взрослых работоспособного возраста

Диабетическая Нефропатия

Основная причина терминальной почечной недостаточности

ОНМК

Увеличение в 2–4 раза сердечно-сосудистой смертности и ОНМК

Сердечно-сосудистые заболевания

8/10 пациентов с СД умирают от сердечно-сосудистых осложнений

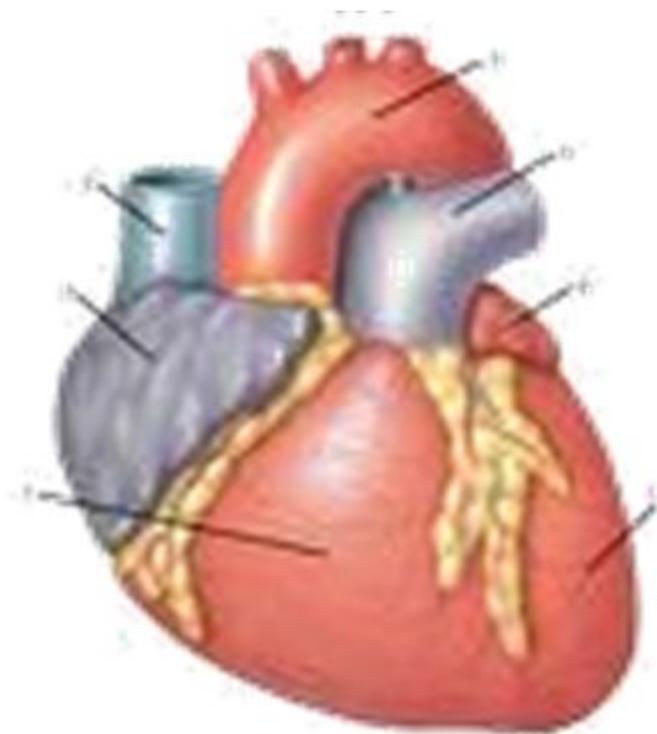
Диабетическая нейропатия

Основная причина нетравматических ампутаций нижних конечностей

Каковы угрозы Диабета?

Болезни сердца

Диабет повышает риск *болезней сердца и инсульта.*
От сердечно-сосудистых *болезней (главным образом болезней сердца и инсульта)* умирают **50%** больных диабетом.



Каковы угрозы Диабета?

Ретинопатия

является важной причиной слепоты и происходит в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. После 15 лет диабета примерно 2% людей слепнут, и примерно у 10% развиваются острые нарушения зрения.

Normal, clear lens



Lens clouded by cataract



Каковы угрозы Диабета?

Невропатия

представляет собой поражение нервов в результате диабета и затрагивает до 50% больных диабетом. Хотя при диабетической невропатии могут возникать различные проблемы, обычными симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в руках и ногах.

Каковы угрозы Диабета?

Почечная недостаточность

Диабет относится к числу ведущих причин *почечной недостаточности*. От почечной недостаточности умирают 10%-20% больных диабетом.

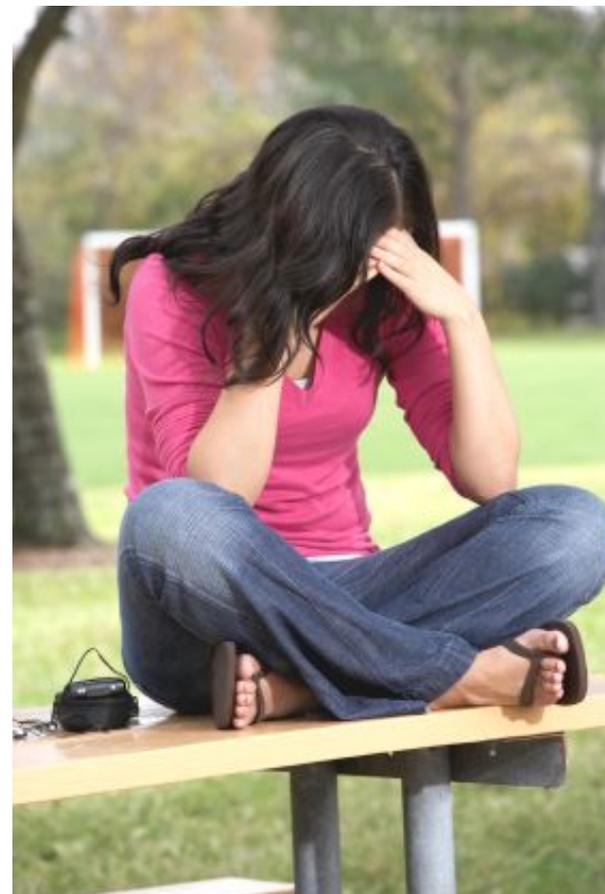


ЦЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА

В настоящее время способов полного излечения диабета не существует. Самая главная цель в лечении диабета — достижение и постоянное поддержание уровней глюкозы крови, максимально приближенных к норме, тогда самочувствие будет таким же, как у здорового человека, а прогноз в отношении осложнений и продолжительности жизни благоприятным.

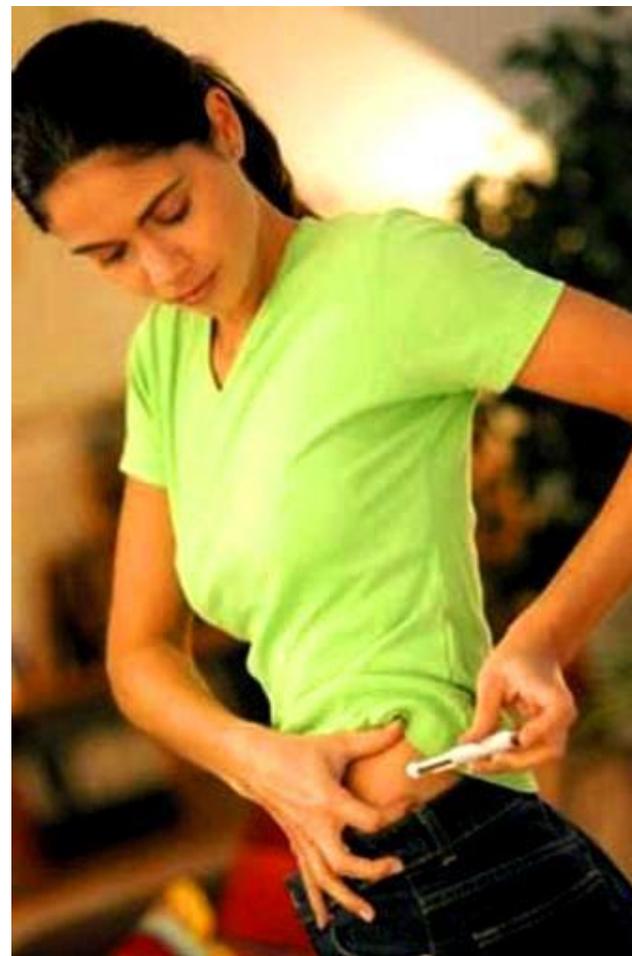
Состояние, при котором глюкоза крови постоянно поддерживается очень близко к нормальным пределам, называется компенсацией диабета, а состояние с постоянно повышенной гликемией — декомпенсацией.

Достижение компенсации диабета — трудная задача, и причины тому разные. Дело здесь, в частности, в том, что людям



Необходимо обучение

В последние десятилетия во всем мире получили широкое распространение «Школы диабета», где проводится курс обучения, ориентированный на проблемы, связанные с диабетом. Врачи-диабетологи и эндокринологи в своей практике большое значение придают обучающим моментам в общении с людьми с диабетом. Дело в том, что особенности диабета как хронического заболевания, кроме знаний, требуют активной позиции человека. При диабете нельзя всю ответственность за течение заболевания передать врачу. Врач не может быть рядом постоянно, а диабет в любую минуту может поставить проблему, требующую



Следует объяснить больному необходимость самоконтроля и обучить проведению его в домашних условиях с помощью тест-полосок (определение уровня глюкозы в крови и моче).

При длительности диабета свыше 5 лет необходим тщательный контроль за артериальным давлением, исследование мочи на альбинурию, ежегодная консультация больных в кабинете сосудистой диагностики глазной клиники для выявления ретинопатии. Два раза в год необходим осмотр стоматолога и ЛОР-врача.

Маленьким пациентам необходима психологическая помощь и поддержка взрослых. Но родителям нужно помнить, что постоянный страх за своего ребенка и желание его оберегать могут привести к тому, что ребенок начнет искаженно воспринимать свое состояние, как опасность и угрозу на каждом шагу.



Выявление заболевания сахарным диабетом, безусловно, является стрессом для больного и для всей семьи. Но при крепком союзе семьи и врача есть возможность обеспечить больному правильное физическое и психическое состояние, а также адекватную социальную ориентацию.

Дети, страдающие этим недугом, могут активно участвовать в жизни школы, при достаточном уровне подготовленности вместе с родителями могут ездить в путешествия, ходить в походы, водить машину и т.д. Повзрослев, они смогут иметь полноценные семьи. А правильная и вовремя соблюдаемая терапия диабета позволит обеспечить как можно более позднее развитие осложнений.

