

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



# **Сахарный диабет, профилактика**

**Лекция 3**

# Диагностика

**В настоящее время для самостоятельного определения концентрации глюкозы в крови очень популярным стало использование тест-полосок или специального прибора — глюкометра. Такие измерения позволяют лишь заподозрить наличие СД, окончательный диагноз ставит врач на основании лабораторных методов определения концентрации глюкозы.**

**Нормальная концентрация глюкозы натощак (в крови из пальца) составляет 3,3–5,5 ммоль/л или 59–99 мг/дл.**



# Диагностика

Состояние	Концентрация глюкозы в крови из пальца
Норма натощак через 2 ч после ПТТГ*	3,3–5,5 ммоль/л (59–99 мг/дл) ≤7,8 ммоль/л (≤140 мг/дл)
Нарушенная толерантность к глюкозе через 2 ч после ПТТГ*	7,8–11,1 ммоль/л (140–200 мг/дл)
Нарушенная гликемия натощак	5,6–6,1 ммоль/л (100–110 мг/дл)
Сахарный диабет	≥6,1 ммоль/л (≥110) мг/дл

**Нормальная концентрация глюкозы натощак (в крови из пальца) составляет 3,3–5,5 ммоль/л или 59–99 мг/дл.**



# Гипогликемия

-состояние, при котором концентрация глюкозы в крови снижается менее 2,8 ммоль/л, что может сопровождаться сердцебиением, дрожью, побледнением кожи, повышенным потоотделением, тошнотой, чувством голода, беспокойством.

**Для устранения лёгкой гипогликемии достаточно принять 1–3 куска сахара, растворённых в воде, или 200 мл любого фруктового сока, или 100 мл лимонада.**

**При тяжёлой гипогликемии необходимо вызвать бригаду скорой помощи**



**Для молодых людей, страдающих сахарным диабетом, при выборе профессии нужно обязательно помнить:**

**Забудьте о профессиях, предполагающих тяжелый физический труд.**

**Никаких эмоциональных переживаний на рабочем месте быть не должно, только спокойствие.**

**Противопоказаны профессии, с постоянными командировками, чрезмерной концентрацией внимания, упорной интеллектуальной деятельностью.**

**Исключите полностью любые профессии связанные с температурным колебанием, повышенным шумом и вибрацией. Вам не подходит шахтный труд, строительство, бизнес-аналитика.**

**Нельзя заниматься работой, которая не совместима с режимом питания больного сахарным диабетом. Вам лучше не работать кондитером или поваром.**

**Если же сахарный диабет возник у людей в зрелом возрасте нужно в первую очередь подумать о смене профессии, и об организации правильного режима дня. Оставьте тяжелый труд, даже если имеете 30-летний стаж, жизнь дороже!**



# Профилактика Диета

- нормализовать массу тела (избавиться от ожирения), диета должна быть низкокалорийной (обычно менее 1800 ккал/сут, для уточнения необходимо проконсультироваться с Вашим врачом).

◇ Исключить употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, сладости, сладкие напитки),

◇ Включить в Ваше меню овощи, фрукты

◇ Ограничить употребление алкоголя (не более 350 г пива, 150 г вина или 50 г водки в день) или отказаться от его приёма.

◇ Допустимо умеренное употребление заменителей сахара.

## **Лишний вес вам не нужен, худейте!**

Если Вы чувствуете, что избыточного веса накопилось достаточно много – займитесь собой. С каждым сброшенным килограммом вы улучшите свое здоровье. Для профилактики сахарного диабета не нужно никаких экзотических диет.

Лучше позаботится о том, как много вы едите и насколько полезна эта еда. Вам подойдет здоровое сбалансированное питание из натуральных продуктов. Предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим сложные, медленно всасывающиеся углеводы, а также продуктам, богатым пищевой клетчаткой.

Да – овощам, фруктам, ягодам, кашам. Продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (печености, сладости), следует избегать. Мясо рекомендуется нежирное (говядина, курица, индейка, рыба, морепродукты). Необходимо избегать жирных, жареных блюд, приема алкогольных напитков, особенно крепких.



## **Продукты можно разделить на 3 категории:**

**1 категория** – это продукты, которые можно употреблять без ограничений: помидоры, огурцы, капуста, зеленый горошек (не более 3-х столовых ложек), редис, редька, свежие или маринованные грибы, баклажаны, кабачки, морковь, зелень, стручковая фасоль, щавель, шпинат. Напитки на сахарозаменителе, минеральная вода, чай и кофе без сахара и сливок (можно добавлять сахарозаменитель).

**2 категория** – это продукты, которые можно употреблять в ограниченном количестве. К ним относятся: говяжье и куриное нежирное мясо, нежирная рыба, нежирная вареная колбаса, фрукты (за исключением фруктов, относящихся к 3 категории), ягоды, яйца, картофель, макаронные изделия, крупы, молоко и кефир жирностью не более 2%, творог жирностью не более 4% и желательно без добавок, нежирные сорта сыра (менее 30%), горох, фасоль, чечевица, хлеб.

**3 категория** – продукты, которые желательно вообще исключить из рациона питания. К ним относятся: жирное мясо, птица, сало, рыба; копчености, колбасы, майонез, маргарин, сливки; жирные сорта сыра и творога; консервы в масле, орехи, семечки, сахар, мед, все кондитерские изделия, мороженое, варенье, шоколад; виноград, бананы, хурма, финики. Из напитков категорически запрещается употребление сладких напитков, соков, алкогольных напитков.

# Профилактика

## Подвижный образ жизни

Необходимо ежедневно по 30 мин не менее 5 дней в неделю заниматься физическими упражнениями. Для определения допустимого для Вас уровня физической нагрузки посоветуйтесь с Вашим врачом.

◇ **Полезны прогулки пешком, подъём по лестнице (вместо лифта), плавание.**

◇ Необходимо помнить, что интенсивные физические нагрузки у пациентов с СД типа 2, получающих инсулин, могут вызвать возникновение гипогликемического состояния, поэтому режим нагрузок необходимо отрабатывать индивидуально под контролем концентрации глюкозы крови.

## Физические занятия могут

стимулировать снижение имеющегося уровня сахара в крови на 0,5 - 1% и значительно облегчить состояние больного диабетом. Правильно подобранный комплекс упражнений снимет симптомы диабета и заметно улучшит состояние сердечно-сосудистой системы, нижних конечностей, нормализует артериальное давление.

Учёные рекомендуют выполнять два вида занятий: первый — это аэробные тренировки, такие как **плавание, ходьба, езда на велосипедах, аэробика и фитнес**; второй — **занятия с гантелями и на тренажерах**.

У большинства страдающих сахарным диабетом наблюдаются осложнения в виде нарушения кровообращения в нижних конечностях. Поэтому следует **особое внимание нужно уделять физическим упражнениям, тренирующим ноги**.



## **Синдром диабетической стопы**

**Синдром диабетической стопы – это позднее осложнение сахарного диабета. Является одним из самых распространенных осложнений, развивающихся при сахарном диабете.**

**Выражается в виде некротических процессов, поражений костной ткани, кожи и мягких тканей. Вызывает деформацию суставов, поражение периферических нервов и сосудов.**

**Кожные поражения имеют вид язв, различной степени тяжести, последней стадией является гангрена. Такие поражения развиваются у 20-40% больных сахарным диабетом, причем чаще они развиваются у больных сахарным диабетом второго типа.**



## Комплекс физических упражнения,

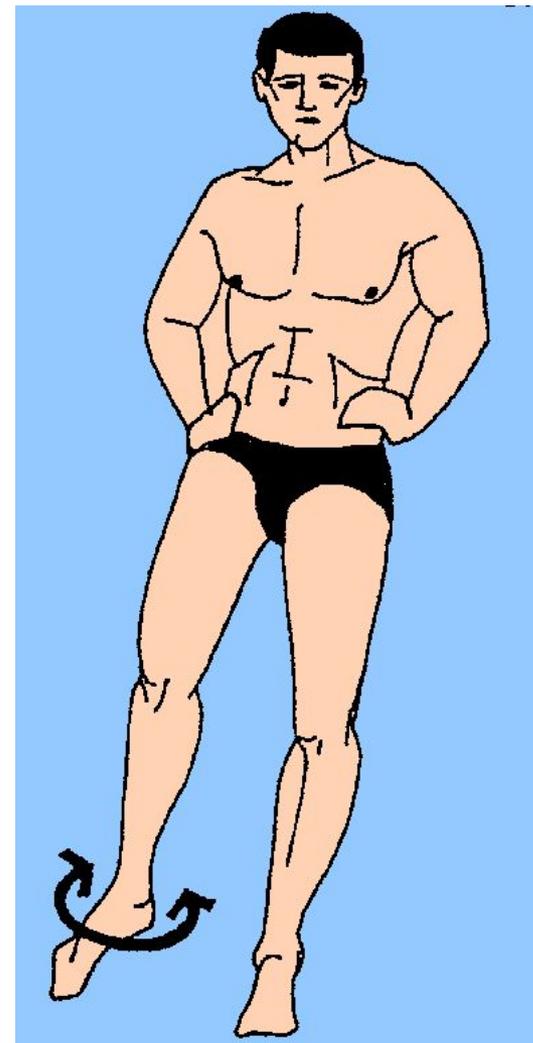
которые следует выполнять каждый день в течение 15-20 минут для профилактики осложнений на ноги.

**И.П. стоя.** Обопритесь на спинку стула, станьте на носки и медленно перекатитесь на пятки. Затем поднимаясь на носки, плавно опустите на пол пятки. Затем походите босиком по полу или по гладкой гальке.

**И.П. сидя на стуле.** Если позволяет самочувствие, то нужно проделать каждое из упражнений по 10 раз.

- подожмите и распрямите пальцы ног;
- выполните круговые движения носками и пятками попеременно;
- поднимите ноги горизонтально, оттяните носок, потом потяните его на себя;
- отрывайте от пола то пятки, то носки поочередно.

**И.П. лёжа на спине.** Поднимите прямые ноги вверх, если это сделать сложно, помогите себе руками, поддерживая ноги под коленями. Вращайте стопы со скоростью один поворот за две секунды. Выполняйте такие движения 2 минуты. Расслабьте ноги. повторите



## **Советы по уходу за ногами для диабетиков**

- Регулярно осматривать нижнюю часть стоп.
- Своевременно залечивать повреждения.
- Мыть ноги ежедневно теплой водой и вытирать насухо. Использовать нейтральное мыло, типа «детского».
- Подрезать ногти не слишком коротко, не полукругом, а прямо, не выстригая и не закругляя уголки ногтей. Чтобы сгладить неровности, пользуйтесь пилкой для ногтей.
- Носить просторную обувь, очень осторожно разносить новую обувь, чтобы избежать потертостей.
- Носить носки или чулки из ткани, хорошо впитывающей пот. Вместо синтетических изделий пользоваться хлопчатобумажными или шерстяными.



- Проверять обувь, чтобы в ней не было камешков, песчинок и т.д.
- Беречь ступни от повреждений, порезов, не ходить по камням, не ходить босиком.
- Не пользоваться грелкой, пластырем; не парить ноги, а мыть их и размягчать мозоли в теплой воде.
- Ежедневно использовать увлажняющий крем для ног. Наносить крем на нижнюю поверхность ступни, в межпальцевые промежутки наносить тальк.
- Покупать обувь вечером (к вечеру стопа несколько отекает), предварительно заготовив бумажный след – надо вложить его в приобретаемую обувь и проверить, что края следа не загибаются.
- Каблук не должен превышать 3-4 см.
- Не заниматься самолечением.



# Вывод

Меры по борьбе с распространением и лечением болезни сахарного диабета требуют значительных финансовых, экономических и медико-социальных усилий и вложений. Однако, государственные и даже общемировые программы по борьбе с болезнью не способны приблизить человечество к её искоренению. Важно, чтобы каждый ответственным отношением к собственному здоровью формировал в себе мотивацию к профилактике заболевания. Поэтому главным звеном процесса борьбы с диабетом является

**ЧЕЛОВЕК.**

