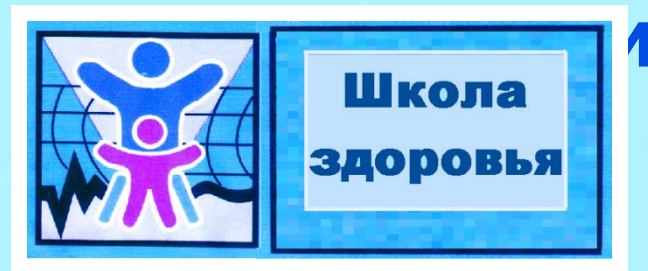


**ГАУЗ Республиканский
врачебно-физкультурный
диспансер, отделение медицинской**



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.

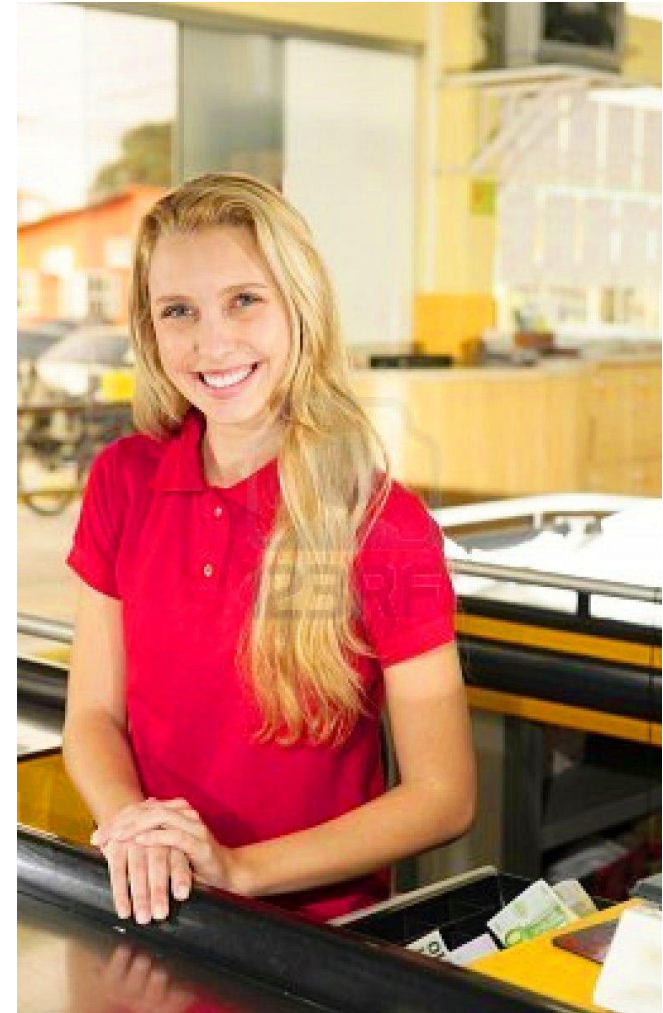
Никаких эмоциональных переживаний на рабочем месте быть не должно, только спокойствие.

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,

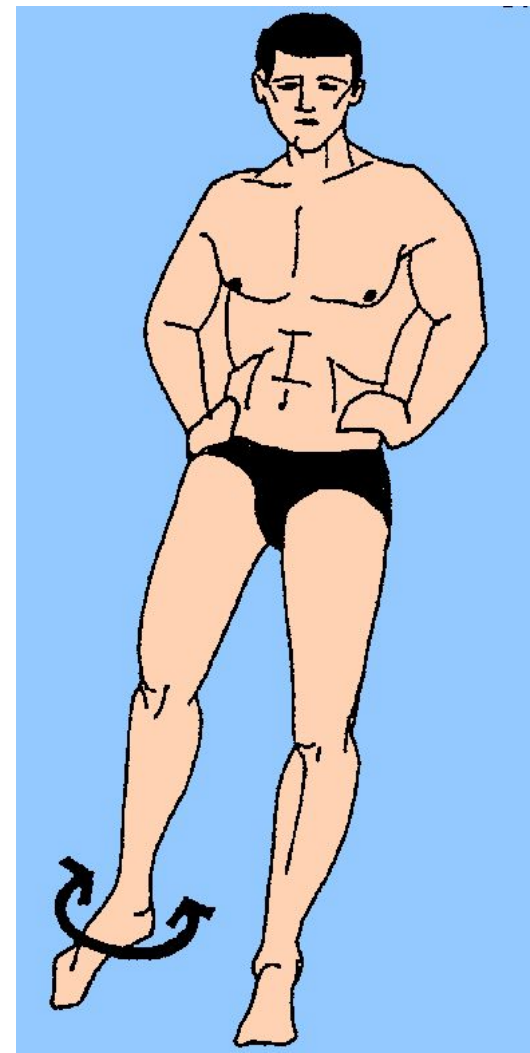
которые следует выполнять каждый день в течение 15-20 минут для профилактики осложнений на ноги.

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.

