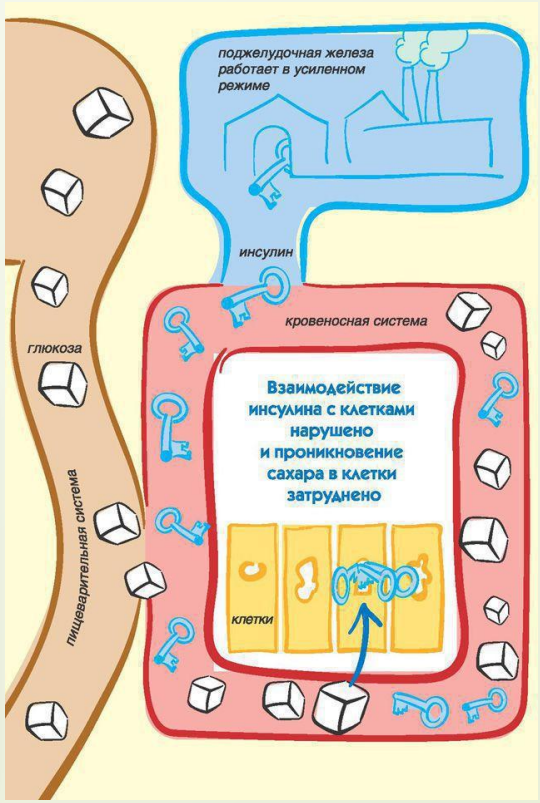
Нижнетагильский филиал
ГБПОУ СПО Свердловский областной медицинский колледж
Ирбитский центр медицинского образования

«Ранняя диагностика сахарного диабета»

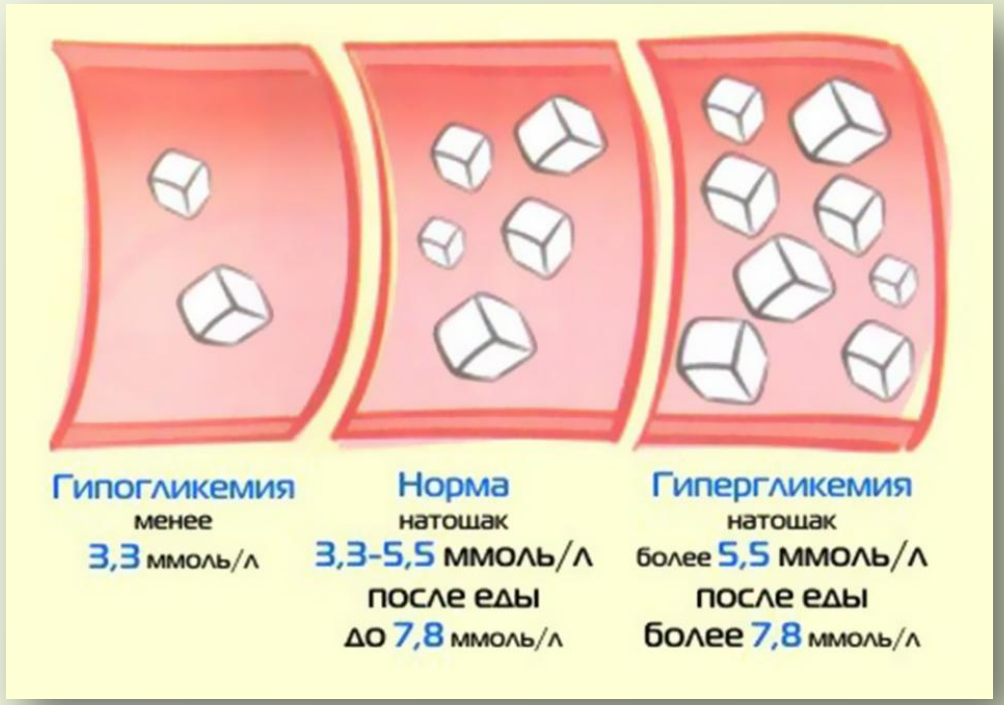
Выполнила студентка 391 группы:
Замятина Мария
Руководитель: Рогачева О.П.

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет - это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина - гормона поджелудочной железы. Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.



ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

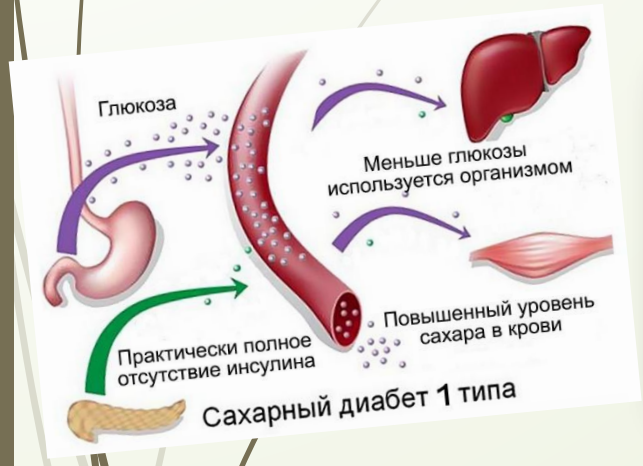


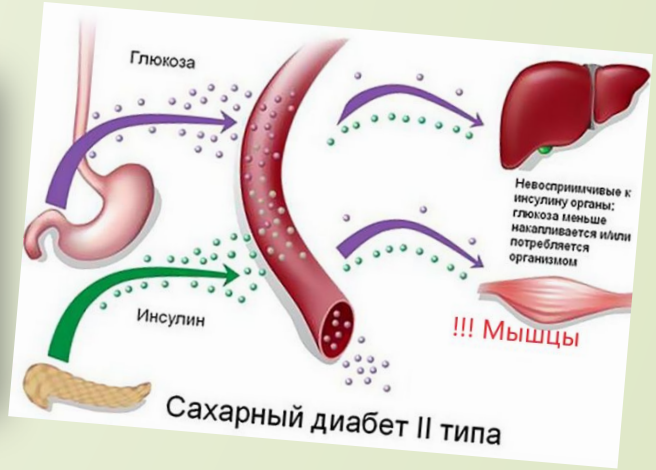
Классификация сахарного диабета

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА (инсулинзависимый ИЗСД)

ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ (ГД), который развивается после 28 нед. беременности

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА (инсулиннезависимый ИНСД)





Причины СД

Наследственность
Диабет I типа наследуется с вероятностью 3–7% по линии матери и с вероятностью 10% по линии отца

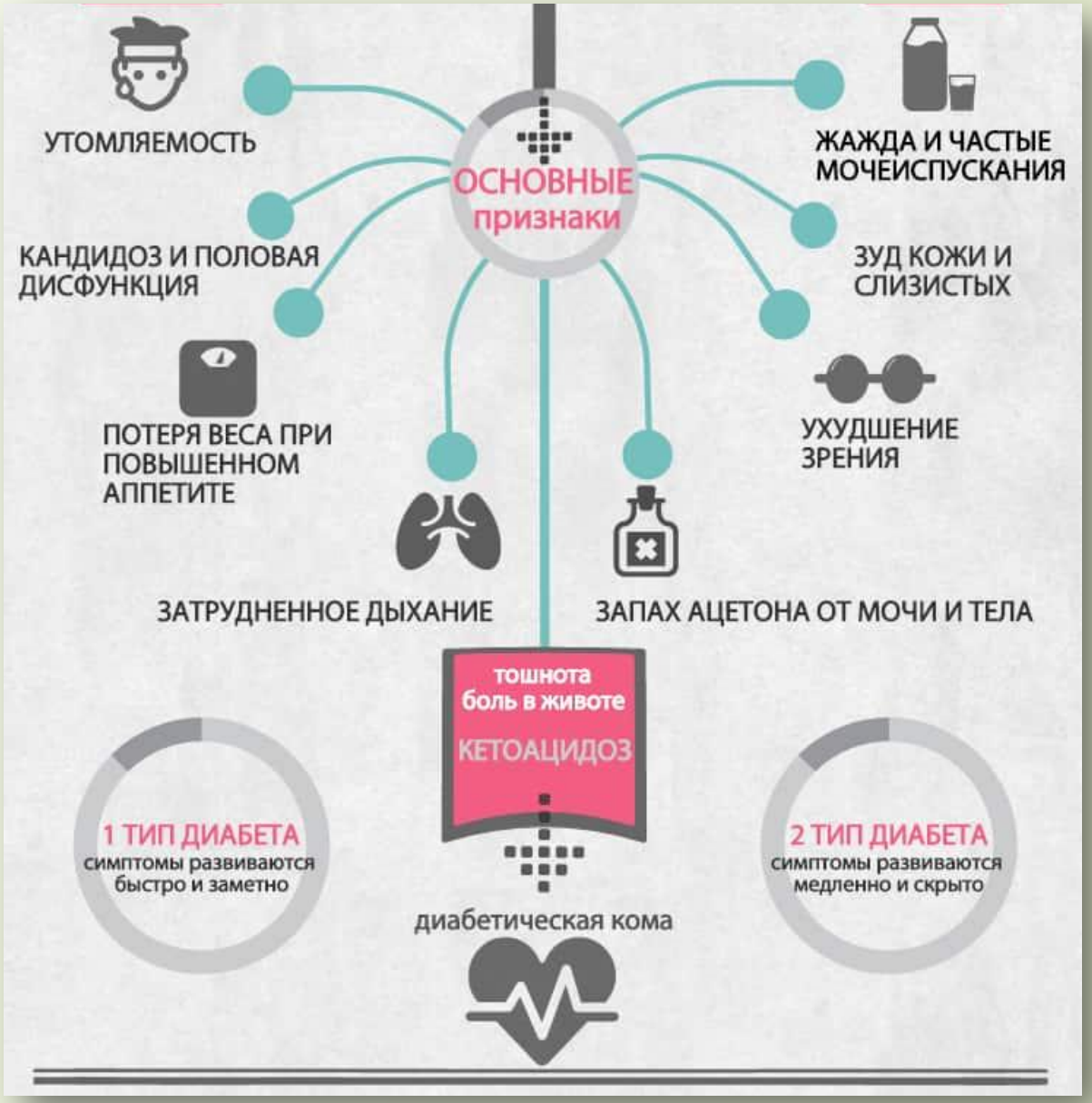
Ожирение
Опасно, если тело принимает форму яблока, а окружность талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см

Вирусные инфекции
Краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и грипп могут спровоцировать диабет у тучных людей

Заболевания поджелудочной
Панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции – могут спровоцировать дисфункцию поджелудочной железы

«Городские» факторы:
стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание и загрязненный воздух

Симптомы СД



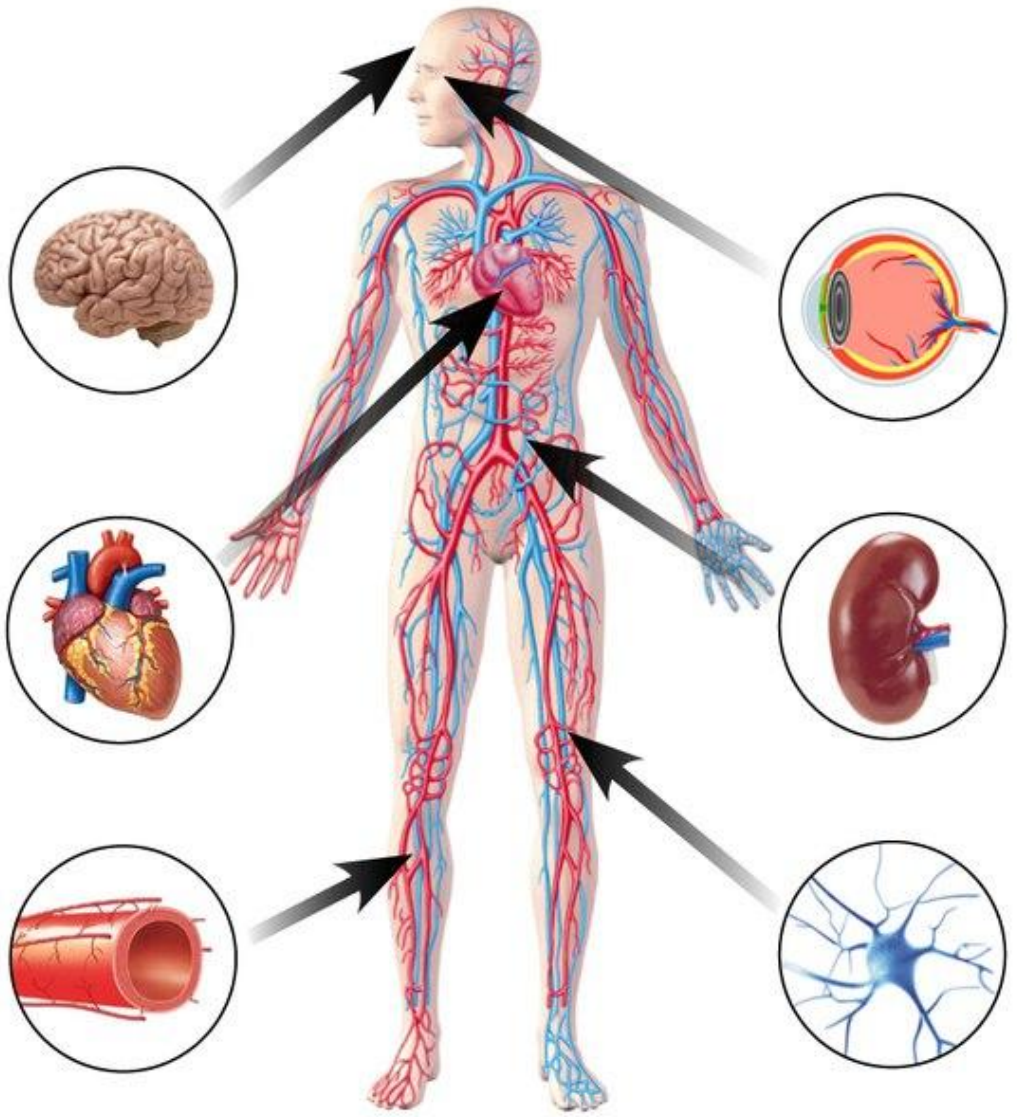
ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Поражение крупных кровеносных сосудов:

ГОЛОВНОГО МОЗГА
инсульт

СЕРДЦА
ишемическая болезнь, инфаркт миокарда

НОГ
гангрена и ампутация



Поражение мелких кровеносных сосудов:

ГЛАЗ
диабетическая ретинопатия, потеря зрения

ПОЧЕК
диабетическая нефропатия, необходимость гемодиализа

НЕРВОВ
диабетическая нейропатия

Ранняя диагностика сахарного диабета

Ранняя диагностика сахарного диабета позволяет избежать осложнений и улучшает прогноз лечения.

Существуют общепринятые методы диагностики любого типа сахарного диабета, рекомендованные Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ).

Из них **три обязательных анализа**:

- кровь на сахар натощак
- тест толерантности к глюкозе или кровь на сахар через 2 часа после еды
- анализ на гликированный гемоглобин

И **три дополнительных**, которые выполняют при необходимости уточнить тип сахарного диабета:

- анализ крови на с-пептид или инсулин
- анализ крови на антитела
- генетический анализ

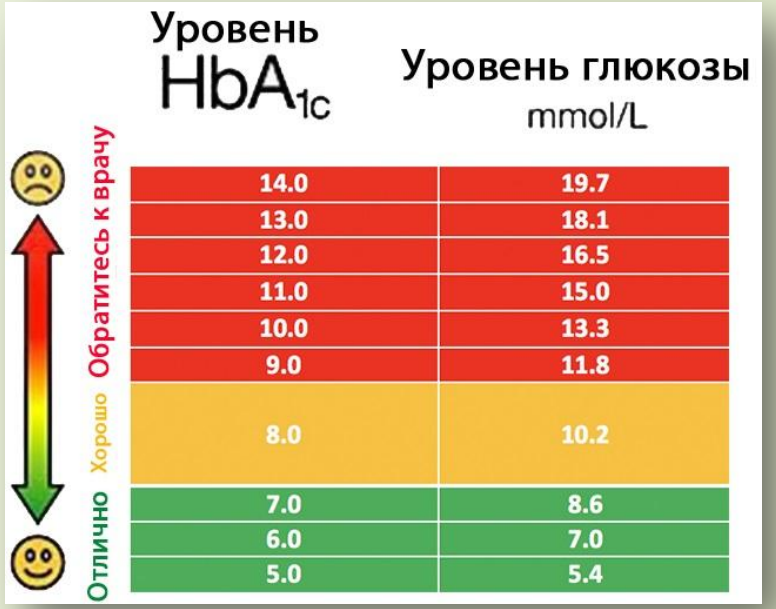
1.КРОВЬ НА САХАР НАТОЩАК

Определение уровня сахара в крови натощак		
Показатели	**Концентрация глюкозы ммоль/л**	
	Капиллярная кровь	***Венозная плазма***
Норма	Меньше 5,6	Меньше 6,1
Нарушение толерантности к глюкозе	от 5,6 до 6,1	от 6,1 до 7,0
Сахарный диабет	Больше 6,1	Больше 7,0

2. ТЕСТ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ГЛЮКОЗЕ

Анализ крови через 2 часа после приема глюкозы		
Показатели	**Концентрация глюкозы ммоль/л**	
	Капиллярная кровь	***Венозная плазма***
Норма	Меньше 7,8	Меньше 7,8
Нарушение толерантности к глюкозе	от 7,8 до 11,1	от 7,8 до 11,1
Сахарный диабет	Больше 11,1	Больше 11,1

3. АНАЛИЗ НА ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН



Диагностика сахара в крови при помощи глюкометра

В настоящее время существуют разнообразные гаджеты для измерения уровня сахара. Некоторые из них имеют дополнительные удобные опции и могут подключаться к компьютеру или к мобильному телефону.

Независимо от того, какой диагностический прибор вы выберите для домашнего применения, важно помнить о том, что своевременная диагностика сахарного диабета сможет сохранить ваше здоровье и даже жизнь.

Профилактика сахарного диабета

Профилактика диабета 1 типа

Грудное вскармливание. Оно позволяет минимизировать развитие патологии у детей. Грудное вскармливание рекомендуется продолжать до 1-1,5 лет. Вместе с материнским молоком младенец получает вещества, укрепляющие иммунитет. Поэтому его организм может противостоять вредоносным агентам

Предупреждение вирусных недугов. Аутоиммунные процессы часто развиваются после перенесенных болезней (гриппа, ангины, паротита, краснухи, ветрянки). Необходимо исключить контакты с больными людьми. При необходимости рекомендуется носить защитную маску (в местах неблагополучного эпидокружения). Кроме того, стоит проконсультироваться о возможной вакцинации.

Перенесение стрессов. В основе развития диабета могут лежать психоэмоциональные потрясения. Для снижения риска болезни необходимо с самого детства учить ребенка правильно воспринимать и достойно переносить стрессы.

Правильное питание. Здоровый рацион служит эффективной профилактикой диабета. Питание основывается на белковой пище и сложных углеводах. Рацион обогащают овощами, фруктами. Сладкие, мучные изделия рекомендуется свести к минимуму. Ограничению подлежат консервированные, соленые, маринованные, жирные блюда. Необходимо отказаться от продукции, содержащей искусственные добавки, красители, ароматизаторы.

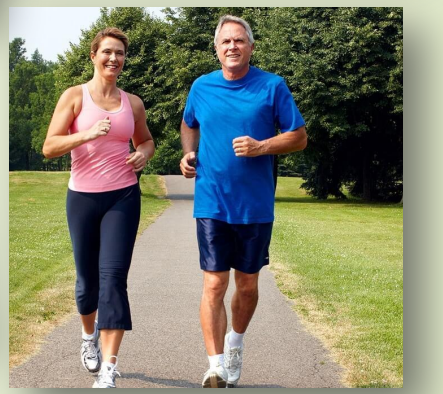
ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА 2 ТИПА

Образ жизни. Профилактика сахарного диабета обязательно начинается со следующих правил:

- отказ от алкоголя (спиртные напитки разрушают поджелудочную);
- ежедневные пешие прогулки (они снижают склонность к ожирению);
- отказ от курения (курение — одна из основных причин развития у мужчин сердечно-сосудистых болезней, которые могут привести к диабету).

Коррекция питания. Неправильный рацион, злоупотребление вредной пищей приводят к развитию ожирения. Поэтому людям, имеющим лишний вес, рекомендуется обратиться к диетологу для разработки программы питания. Как только вес пациента приходит в норму, риск заработать сахарный диабет 2 типа резко снижается.

Занятия спортом. Посильная физическая активность – это еще один метод, направленный на борьбу с лишним весом. Занятия спортом повышают восприимчивость клеток к инсулину, предупреждают развитие сердечно-сосудистых патологий, снижают уровень вредного холестерина. Людям, имеющим склонность к диабету, рекомендованы такие виды спорта: езда на велосипеде; плавание; фитнес; аквааэробика; катание на лыжах; йога; ходьба и легкий бег.



Контроль уровня сахара в крови. В преддиабетном состоянии пациенту рекомендуется сдавать анализ на глюкозу раз в полгода. Если во время очередного исследования будет обнаружена скрытая или легкая форма, то врач порекомендует проводить исследование чаще (по индивидуальной схеме).

Мифы о сахарном диабете

МИФ №1: диабет появляется от употребления большого количества сладкого

Сахарный диабет 1 типа появляется на фоне врожденного дефекта иммунной системы и никак не связан с употреблением сахара. Одним из основных факторов развития сахарного диабета 2 типа является неправильное питание, в том числе содержащее большое количество сладкого.

МИФ №2: диабет появляется только у людей с лишним весом

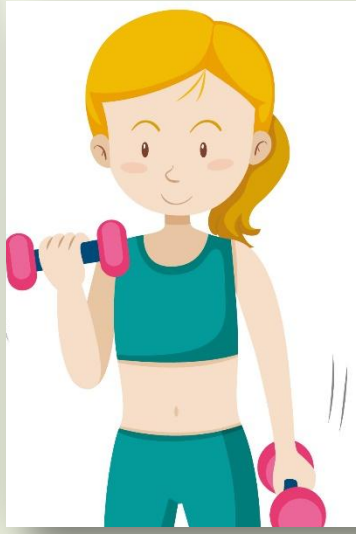
Ожирение – наиболее распространенный фактор риска развития диабета 2 типа. Однако другие типы этого заболевания как правило возникают вне зависимости от массы тела человека.

МИФ №3: симптомы диабета проявляются и становятся заметными сразу

Симптомы диабета 1 типа обычно проявляются в течение нескольких месяцев (хроническая усталость, жажда, потеря в весе и др.). Диабет 2 типа может незаметно развиваться годами, пока не вызовет серьезные осложнения.

МИФ №4: при диабете нельзя есть сладкое, жареное, соленое – только диетическую пищу

Рацион питания человека с сахарным диабетом должен быть сбалансированным и содержать все необходимые для здоровья компоненты. Ограничение легкоусвояемых углеводов – правило, которое нужно соблюдать не только людям с диабетом, но и всем, кто придерживается правильного питания и хочет сохранить здоровую массу тела.



МИФ №5: инсулин вызывает прибавку в весе

Инсулин действительно относится к анаболическим гормонам, которые могут способствовать набору массы тела. Однако это, в первую очередь, связано с тем, что человек, принимающий инсулин, начинает больше есть, восполняя запасы энергии. Если придерживаться нормальной физической активности и здорового питания, при корректно подобранной дозе инсулина, значительных изменений в весе быть не должно.

МИФ №6: у человека обязательно появится диабет, если он был у кого-то из его родственников

Риск появления сахарного диабета с наследственным фактором и без него различается незначительно. Развитие сахарного диабета 2 типа на 50% зависит от образа жизни и лишь на 20% от наследственности.

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА
ПОСТОЯННАЯ ЖАЖДА
УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ
СЛАБОСТЬ, ОТСУТСТВИЕ ЭНЕРГИИ
6.5
ФАКТОРЫ РИСКА
НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
КАК УМЕНЬШИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ
30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЕЖЕДНЕВНО ИЛИ 3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ
ПЛАВАНИЕ
БЫСТРАЯ ХОДЬБА
ВЕЛОСИПЕД
ТАНЦЫ
ПИТАНИЕ
ХОРОШО:
ОВОЩИ
ФРУКТЫ
КРУПЫ
НЕЖИРНОЕ МЯСО
ХЛЕБ из муки грубого помола
ПТИЦА
РЫБА
МОЛОКО
ПЛОХО:
САХАР
РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ
ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО
ОСТРОЕ, СОЛЕНОЕ, ЖАРЕНОЕ
Источник: International Diabetes Federation

Нижнетагильский филиал
ГБПОУ СПО Свердловский областной медицинский колледж
Ирбитский центр медицинского образования

«Ранняя диагностика диабета»

Выполнила студентка 391 группы:
Замятина Мария
Руководитель: Рогачева О.П.