

# «Профилактика Сахарного диабета»



**Липовцева Оксана Александровна**  
**Старшая медсестра**  
**Отделения эндокринологии**  
**ОГАУЗ «Д/Б №1»**  
**Томск-2019г**

# Сахарный диабет (СД)



- Самое распространённое эндокринное заболевание обусловленное дефицитом гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой или его низкой биологической активностью.



# Историческая справка



Первые упоминания о сахарном диабете можно найти в египетских папирусах, созданных в 1550 году до н.э. В них описывается заболевание, в результате которого больные стремительно теряли вес и имели учащенное мочеиспускание.

# Историческая справка (2)

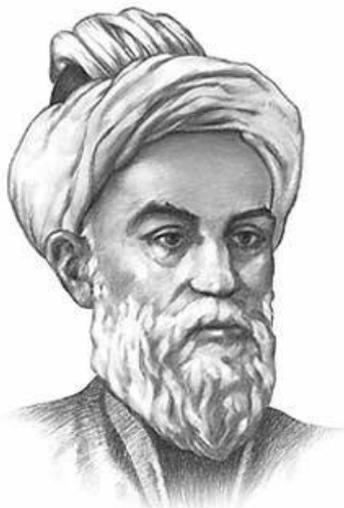


Термин «сахарный диабет» появился благодаря греческому врачу Аретею (30 – 90 годы н.э.). «Диабет» в переводе с греческого означает

«переход, пересечение».

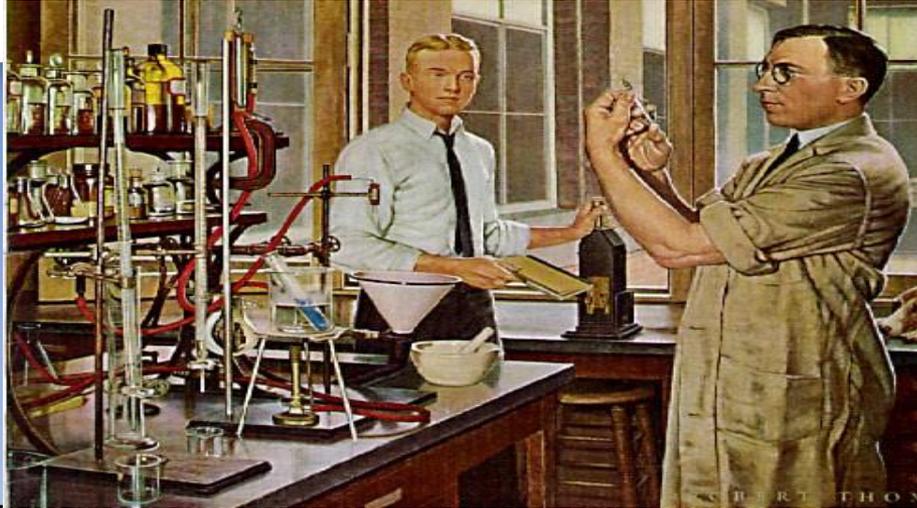
Первым четким описанием сахарного диабета можно считать заметки

Авиценны, который популярно описал симптоматику и осложнения диабета.



АВИЦЕННА  
(Абу-Али ибн Сина)  
ок. 980-1037

# Историческая справка (3)



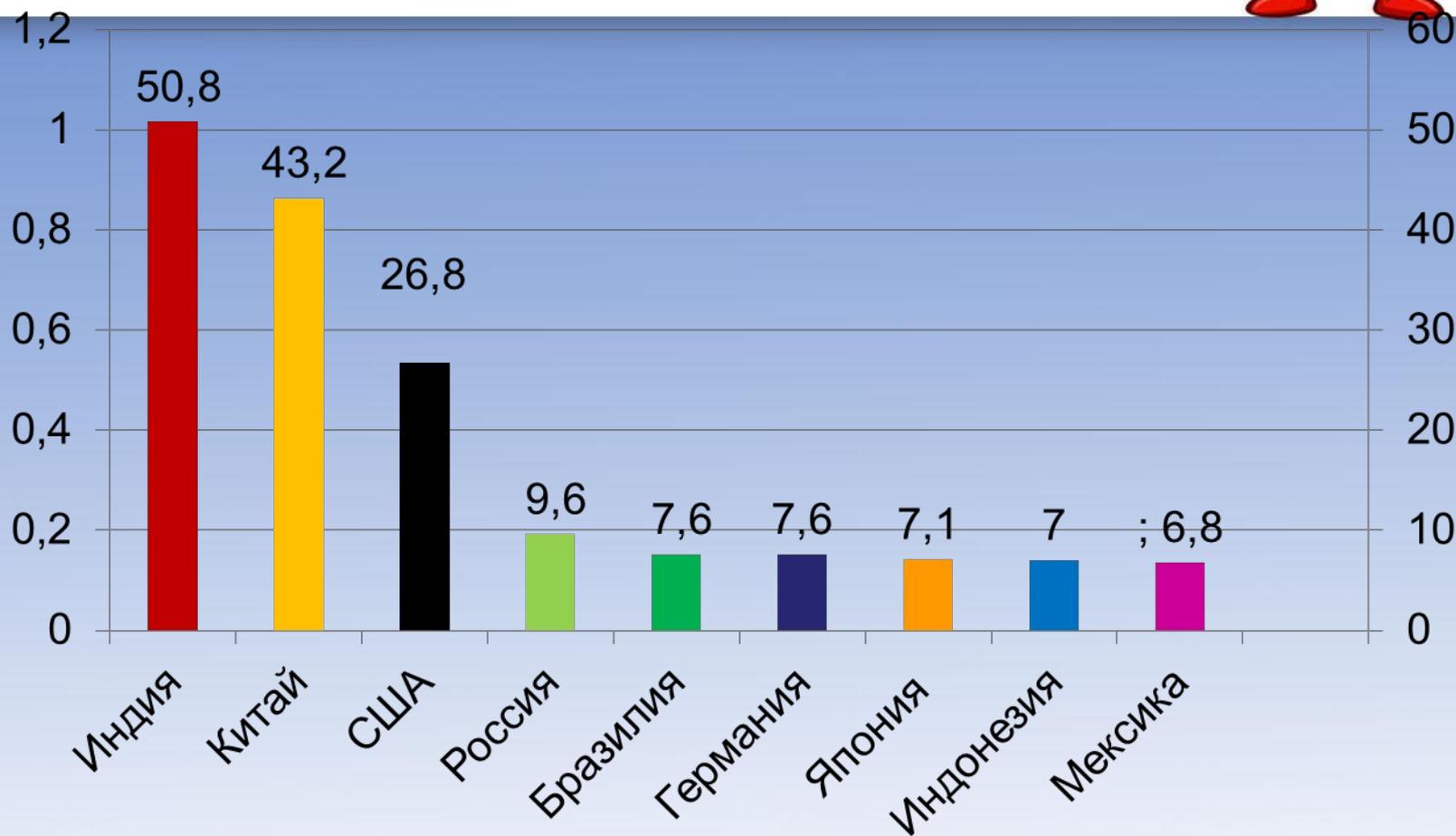
Однако причина его возникновения стала ясна только в конце прошлого века, когда был проведен эксперимент по удалению поджелудочной железы собаки. Прошло еще много лет, прежде чем в 1921 году в городе Торонто выделили из поджелудочной железы собаки вещество, снижающее уровень сахара в крови. Это вещество было названо инсулином.

# Историческая справка (4)



В январе 1922 года 14-летней Леонардо Томпсон начал получать первые инъекции инсулина и это ему спасло жизнь.

В 1925 году Эрнесто Рома в Португалии и одновременно с ним доктор Элиот Проктор Джослин в Америке начали создавать курсы по обучению больных, на которых изучались важнейшие навыки с целью согласования инсулинотерапии, питания и режима физ. нагрузок.





- В Томской области зарегистрировано более 40000 больных СД, около 290 пациентов детского возраста.

# Классификация СД



**• *Норма  
сахара крови  
здорового  
человека  
3,3-5,5  
ммоль/л***

- СД 1 типа –  
**инсулинзависимый**
- СД 2 типа -  
**инсулиннезависимый**



# Симптомы сахарного диабета



# Факторы риска



- Периоды жизни, сопровождающиеся гормональными перестройками (пубертатный период, беременность).
- Вес при рождении менее 2,5 и более 4,5 кг.
- Патологическая беременность (токсикоз, спонтанные выкидыши)

## Факторы риска

- инфекции;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- аутоиммунные заболевания;
- наследственность.



# Мифы о диабете



- Можно ли заразиться диабетом?
- Можно ли вылечиться от диабета?
- Больному с СД противопоказан спорт?
- При СД запрещено всё сладкое и мучное? Показана строгая безуглеводная диета?
- СД – это болезнь полных?



*Основная цель лечения*



**– профилактика  
осложнений, увеличение  
продолжительности  
жизни, улучшение  
качества жизни**

# Профилактика



- **Первичная** заключается в том, чтобы не допустить развитие СД **вообще!!!** (особенно актуальна для людей, относящихся к группе риска).
- **СД 1 типа** предупредить **невозможно!!!**
- **Вторичная** направлена на предупреждение развития осложнений от уже имеющегося заболевания.

# Профилактика СД 1 типа у детей



- **Грудное вскармливание:** по статистике ВОЗ среди больных СД больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании.
- **Профилактика инфекционных заболеваний:** таким детям обязательно надо соблюдать прививочный календарь



# Профилактика сахарного диабета



- Отказаться от рафинированных углеводов и сахара



# Заниматься спортом на регулярной основе



**Сделать воду основным  
источником поступающей  
жидкости**



# Привести вес в оптимальную норму



- **Помните!!!** Пока болезни нет, вес скинуть будет легче.
- Мы не медведи, которым жир необходим для зимней спячки. Не копите его.

# Попробовать низкоуглеводное диетическое питание



# *Питаться малыми порциями*



# *Перейти от сидячего к активному образу жизни*



# Прививать детям любовь к спорту



# Употреблять богатую клетчаткой пищу



# Не допускатъ дефицита витамина D



**Минимизировать количество  
пищи, прошедшей термическую  
обработку**



**Цельнозерновая мука и продукты на ее основе полезны не только больным, но и здоровым людям**



- **Важно!** Избегайте использования продуктов на основе пшеничной муки высшего и первого сорта, муки из белых сортов риса.

# Диабет - не приговор!



- Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако, при соблюдении элементарных профилактических норм, вероятность возникновения СД, даже у лиц с наследственной предрасположенностью и потенциальным СД, уменьшается в 8-10 раз.



**«Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом – все равно что вести машину по оживленной трассе. Каждый может это освоить, но надо лишь знать правила движения».**

**Мишель Бергер**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

