



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ- болезнь 21 века





# Введение



Почему данная тема вызывает у меня интерес:

-сахарный диабет входит в группу лидеров по общему количеству заболеваний (3-е место);

-в семье есть больной сахарным диабетом, риск передачи наследственным путём;

-интересуюсь медициной .



# Цель работы

*- задуматься нужно сейчас;*

*- вести здоровый образ жизни.*





## Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет – заболевание, обусловленное недостаточностью или полным отсутствием гормона под названием инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. (Иногда слабой чувствительностью клеток тела к инсулину.) Инсулин необходим для того, чтобы клетки организма могли усваивать сахар из крови. При нехватке инсулина уровень сахара в крови может увеличиваться до опасного для жизни уровня. Это заболевание возникает в результате сбоя эндокринной системы.





# История формирования знаний о сахарном диабете



• Заболевание, которое сегодня мы называем сахарный диабет, было известно ещё до нашей эры. Описание его клинической картины встречается в письменных источниках Древней Греции и Древнего Рима. Древнеримский врач Аретеус Каппадокийский охарактеризовал эту болезнь так: «перетекание плоти и членов в мочу». Он же назвал её «диабет» - от греческого слова *diabaio* - «прохожу сквозь». Правда, причиной этой болезни считалась тогда «слабость почек».

• В странах Древнего Востока, да впрочем, и в Европе давно предполагали, что моча при сахарном диабете сладкая, потому что было замечено, что на неё слетаются мухи. Эта особенность была зафиксирована в названии данной болезни в конце XVII века, когда Томас Уиллис, врач короля Карла II, прибавил к греческому слову «диабет» латинское слово *mellitus* – «медовый, сладкий». Всё тем же термином – *diabetes mellitus* - «сахарный диабет» - это заболевание называют и поныне.



# Причины

-наследственная генетическая  
предрасположенность

-ожирение

-атеросклероз сосудов  
поджелудочной железы

-малоподвижный образ жизни;

- некоторые заболевания.



# Симптомы и протекание болезни



## 7 главных симптомов

-Усталость

-Потеря веса

-Жажда и  
учащенное  
мочеиспускани  
е

-Покалывание в  
области рук и ног

-Покраснение,  
опухание  
и болезненность  
десен

-Ухудшение  
зрения

-Медленное  
заживление  
ран и  
частые  
инфекции



# **Типы сахарного диабета**

- Сегодня различают два типа сахарного диабета. При одном инсулин абсолютно необходим, так как существует абсолютная его недостаточность, - это диабет 1 типа, или, как его было принято называть, инсулинозависимый.
- Другой тип диабета связан с тем, что снижается чувствительность тканей организма к инсулину, в результате чего возникает относительная недостаточность инсулина – это диабет 2 типа (инсулиннезависимый). Он развивается, как правило, в зрелом и пожилом возрасте и поначалу не требует обязательного введения инсулина. Однако рано или поздно наступает момент, когда поджелудочная железа «истощается» и относительная недостаточность инсулина превращается в абсолютную. В этих случаях уже нельзя обойтись без инъекций инсулина.







# Меры профилактики

Ограничивать  
себя с детства  
в углеводах

Не увлекаться  
вредными  
привычками

**Вести  
здоровый  
образ жизни**

Следить за  
количеством  
сахара в крови

Заниматься  
спортом, вести  
подвижный  
образ жизни



# Примерное меню диабетика

- **хлеб** – 200 г в сутки, черный или же специальный для диабетиков;
- **супы** – овощные, приготовленные на очень слабом мясном или рыбном бульоне (не чаще 2 раз в неделю);
- **блюда из круп**, бобовых, макаронных изделий можно позволить себе только изредка и в небольшом количестве, сокращая в эти дни потребление хлеба;
- **овощи** – свеклу, морковь и картофель желательно употреблять не более 200 г в сутки, а вот огурцы, помидоры, баклажаны, кабачки, тыкву, зелень можно есть без ограничений;
- **яйца** – не более 2 шт. в сутки;
- **фрукты и ягоды** - не более 300 г в сутки;
- **молоко** – только с разрешения врача. Другие кисло-молочные продукты – в небольших количествах изредка. Творог рекомендуется есть ежедневно, но не более 200 г в день и только в натуральном виде;
- **напитки** – черный чай, некрепкий кофе, томатный сок, соки из ягод или фруктов кислых сортов.





# Заключение



Своей работой я хотела показать насколько актуальна проблема заболеваемости сахарным диабетом в современном мире. Но я уверена, что снизить вероятность наступления заболевания можно простыми профилактическими мерами (исходя из причин заболевания).

- Самая главная мера-это доведение до людей в доступной форме информации о сути болезни, о её причинах, симптомах и т.д.

**Вторая** мера (не менее важная, чем первая) – это пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи (начиная с детского сада). Вести активный образ жизни, заниматься спортом. Сейчас даже правительство России озаботилось проблемой гиподинамии. В Госдуму внесли на рассмотрение предложение: по всей России в школах сделать субботные дни – днями здоровья. Также нужно стремиться повышать свой иммунитет путём закаливания и в весеннее - осенний период принимать витамины, тем самым снизить восприимчивость организма к различным инфекционным заболеваниям. Рассказывать людям о вреде курения и алкоголя.

- Третья мера – это правильная организация рационального питания в детских школьных и дошкольных учреждениях (исключить из рациона продукты, содержащие различные пищевые добавки: красители, консерванты) Но если даже вы заболели сахарным диабетом, то это ещё не смертельный приговор. С этой болезнью вполне возможно жить полноценной жизнью при соблюдении нескольких условий: постоянное пожизненное введение инсулина, активный образ жизни и диета, которая бедна простыми углеводами.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

