



**ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России**

*Кафедра физиологии с курсом теории и практики  
сестринского дела*

# **Сан-просвет работа по теме: «Сахарный диабет»**

*(специальность): «Лечебное дело»*

*Выполнил студент 121 группы:  
Алижанов Ф.М.*

**Тверь, 2021**

# Сахарный диабет

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы и развивающимся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

## Норма глюкозы

### У детей до 14 лет

3,33 - 5,55  
ммоль/л



### У взрослых

3,89 - 5,83  
ммоль/л



### После 60 лет

до 6,38  
ммоль/л



## Факторы риска развития диабета



Избыточная масса тела, ожирение



Низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП  $\leq 0,9$  ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов ( $\geq 2,82$  ммоль/л в крови)



Ближайшие родственники имеют сахарный диабет



Высокий уровень глюкозы в крови во время беременности



Низкий уровень физической активности



Ваш ребенок при рождении весил  $\geq 4$  кг



Артериальная гипертония

## Симптомы диабета



Постоянная жажда, иногда повышенный аппетит, сухость во рту



Частое мочеиспускание, увеличение количества мочи за сутки



Артериальная гипертония



Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже



Повышенная утомляемость, слабость



Снижение эрекции у мужчин



Ухудшение зрения



Частая молочница у женщин

## Профилактика

### Здоровая пища



Овощи и фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы  
Ограничить употребления сахара и соли



### Физические нагрузки

Ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50 %

Без лечения диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям

