

14 ноября

День борьбы против диабета

"Узнай о диабете больше и возьми его под контроль!"

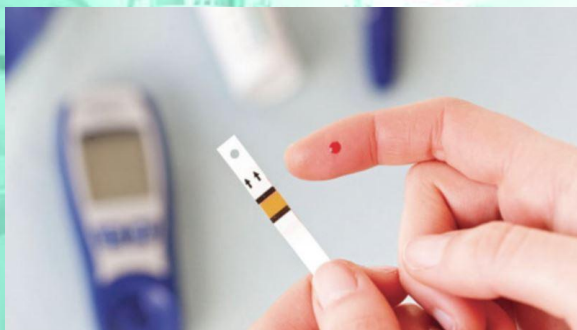


- **Мог ли конкретный человек избежать заболевания этой тяжелой болезнью при условии своего правильного поведения и питания? Точного ответа на этот вопрос получить невозможно, так как мы не можем отмотать время вспять и провести повторный эксперимент. Однако с уверенностью можно сказать, что правильный образ жизни в разы снижает риск заболевания.**

Сахарный диабет



- это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина или когда организм не способен эффективно использовать выделяемый им инсулин.



Исторический очерк



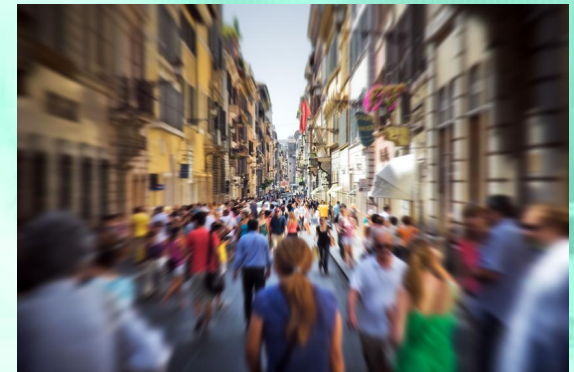
- **Самое раннее упоминание о болезни**, по которому можно было поставить диагноз «диабет» было найдено в **Эберском папирусе за 1500 лет** до нашей эры . Это описание включало рецепт нескольких микстур, которые могли «убрать мочу, текущую слишком часто».
- **В 1889 году Оскар Минковски (1858-1931)** открыл связь между диабетом и поджелудочной железой. Когда он удалил ее у собаки, у животного развился диабет.
- Древние **врачи диагностировали диабет**, пробуя мочу пациента на вкус. Сладковатая моча считалась основным признаком диабета.
- **Английский врач-физиолог Эдвард Альберт Шарпей-Шефер** в 1910 году подтвердил, что диабет развивается из-за недостатка вещества, которое выделяют островки Лангерганса в поджелудочной железе. Он назвал это соединение инсулином, но извлечь его в чистом виде удалось лишь в 1921 году Чарльзу Бесту и Фредерику Бантингу.

Интересные факты



- **Каждый год в мире происходит около 86 000 ампутаций нижних конечностей у больных диабетом.** Количество ампутаций больше среди мужчин, чем у женщин. **Эксперты утверждают**, что около половины всех ампутаций можно было бы избежать, если бы с населением велась более серьезная профилактическая работа. Хотя у женщин, не страдающих диабетом, количество сердечных болезней за последнее время упало на 27%, у 23% женщин больных диабетом оно возросло.
- Диабет иногда становится **причиной развития слепоты**. Эксперты утверждают, что ранняя диагностика диабета и своевременное его лечение могло бы предотвратить до 90% случаев слепоты, к которой приводит диабет.
- Некоторые исследования показали, что больные диабетом подвержены намного большему риску **болезни Альцгеймера**, и других форм слабоумия, чем другие люди, хотя причины этого неизвестны.

- Примерно **60-70%** людей с сахарным диабетом имеют поражения нервной системы различной степени тяжести.
- Клинические исследования обнаружили, что младенцы, которых вскармливали грудью по крайней мере три месяца, имеют более низкие показатели заболеваемости сахарным диабетом 1 типа и менее склонны к ожирению во взрослом возрасте.
- Исследователи обнаружили, что каждые два часа, проведенные за просмотром телевизора, увеличивает риск заболеть сахарным диабетом на **14%**.

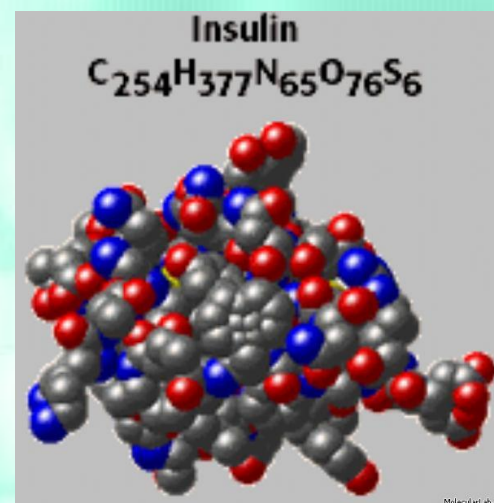
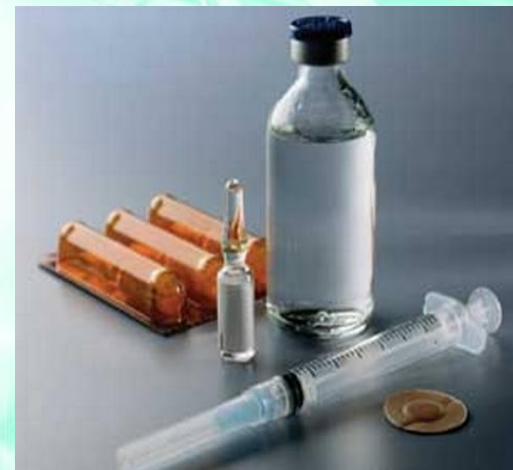


Инсулин



- является гормоном, регулирующим уровень сахара, содержащегося в крови.

Больным диабетом первого типа требуется инсулин; больных диабетом второго типа при своевременно поставленном диагнозе можно лечить таблетированными препаратами, однако им также может потребоваться инсулин.





- Следствием нарушения функций поджелудочной железы является нарушение выработки гормона. Параллельно с этим нарушается водный обмен. Ткани не могут удерживать воду в себе, в результате много неполноценной воды выводится через почки.



Факты об инсулине



- **Название «инсулин»** произошло от латинского «инсула», что значит «**остров**», так как гормон выделяется из островков Лангерганса, находящихся в поджелудочной железе.
- Инсулин в ингаляторах для больных диабетом 1го типа начал широко распространяться только **в 21 веке**.
- **До открытия инсулина** хирурги редко оперировали пациентов с гангреной, развившейся от диабета, так как пациенты после такой операции неизбежно умирали. Иногда гангрена «автоампутировалась», то есть район гангрены высыхал и отпадал сам собой.
- До открытия инсулина **в 1921 году врачи** часто предписывали своим пациентам голодную или полуголодную диету, рекомендуя есть только один вид пищи, например, овсяную кашу.

Глобальная проблема



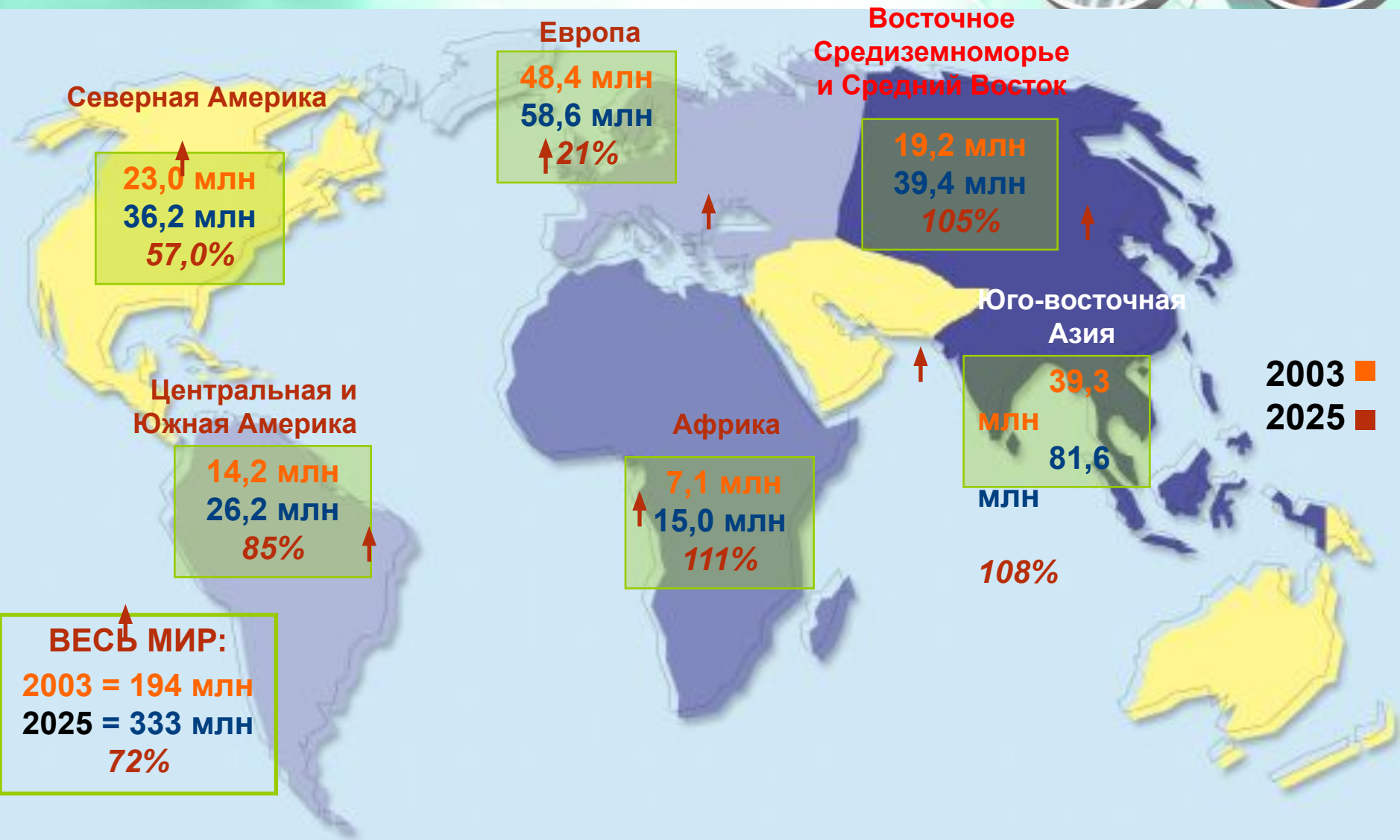
1994 г. 110 млн. → 2007 г. 246 млн. → 2025 г. 333 млн.

Человек

Количество больных сахарным диабетом в мире



Глобальный прогноз эпидемии сахарного диабета: 2003-2025





Согласно статистике, в России на 2015 год около 10 миллионов человек болеют диабетом. Т.е. примерно каждый 15й — страдает от сахарного диабета. Грубо говоря, в каждой маршрутке есть по диабетику.



Гестационный диабет



впервые выявляется во время беременности.
Симптомы гестационного диабета аналогичны симптомам диабета второго типа. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время наблюдения за беременной, а не на основе сообщаемых симптомов.



Факторы роста риска заболевания Диабетом



Возраст

(диабету чаще подвержены люди за 40)

Физическая инертность

Наследственность

(наличие болевших родственников)

**Талия более 100 см - у мужчин,
или более 95 см - у женщин.**

Факторы понижения риска заболевания Диабетом



**Широкий спектр знаний о
возможности заболевания**

**Ответственное отношение
к своему здоровью**

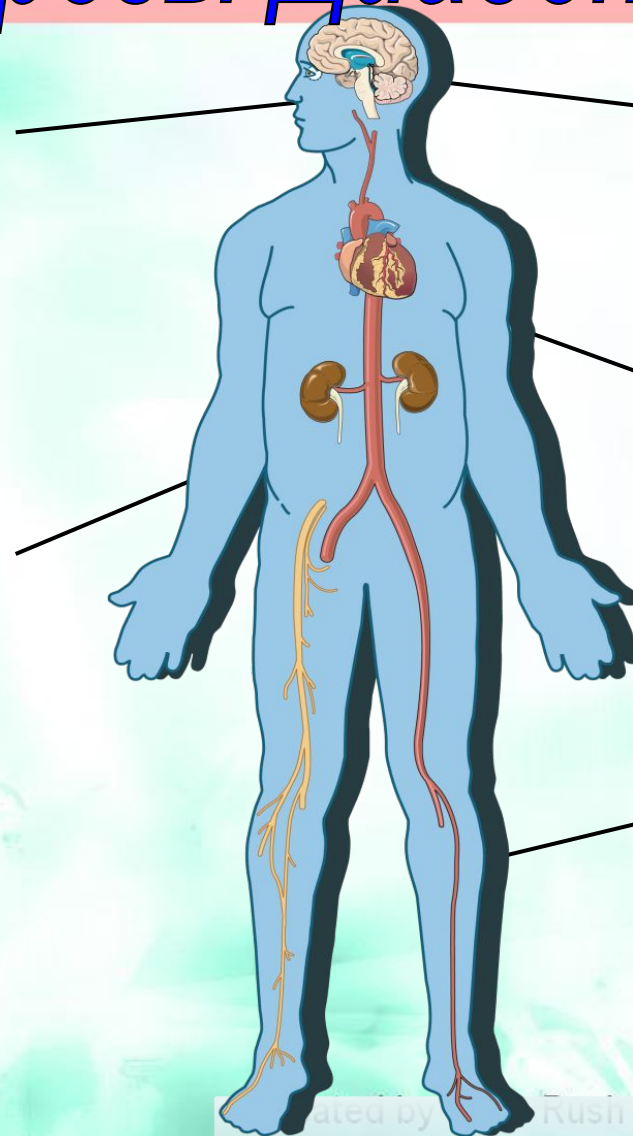
**Сбалансированное
питание**

**Активный подвижный образ
жизни**

Каковы угрозы Диабета?



Диабетическая ретинопатия



Диабетическая Нефропатия

ОНМ

Увеличение в 2 – 4
раза сердечно-сосудистой
смертности и ОНМК
Сердечно-сосудистые

заболевания

8/10 пациентов с СД
умирают от сердечно-сосудистых
осложнений

**Диабетическая
нейропатия**

Основная причина
нетравматических
ампутаций нижних
конечностей

Каковы угрозы Диабета?



Болезни сердца

Диабет повышает риск болезней сердца и инсульта. От сердечно-сосудистых болезней (главным образом болезней сердца и инсульта) умирают 50% больных диабетом.

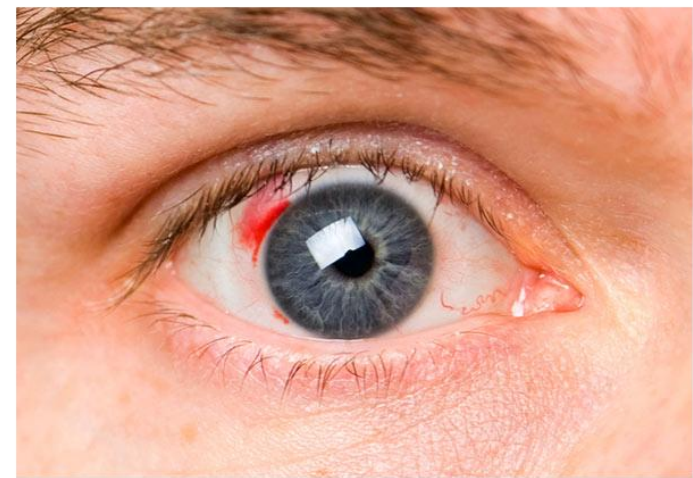


Каковы угрозы Диабета?



Ретинопатия

является важной причиной слепоты и происходит в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. После 15 лет диабета примерно 2% людей слепнут, и примерно у 10% развиваются острые нарушения зрения.



Каковы угрозы Диабета?



Невропатия

представляет собой поражение нервов в результате диабета и затрагивает до 50% больных диабетом. Хотя при диабетической невропатии могут возникать различные проблемы, обычными симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в руках и ногах.



Каковы угрозы Диабета?



Почечная недостаточность

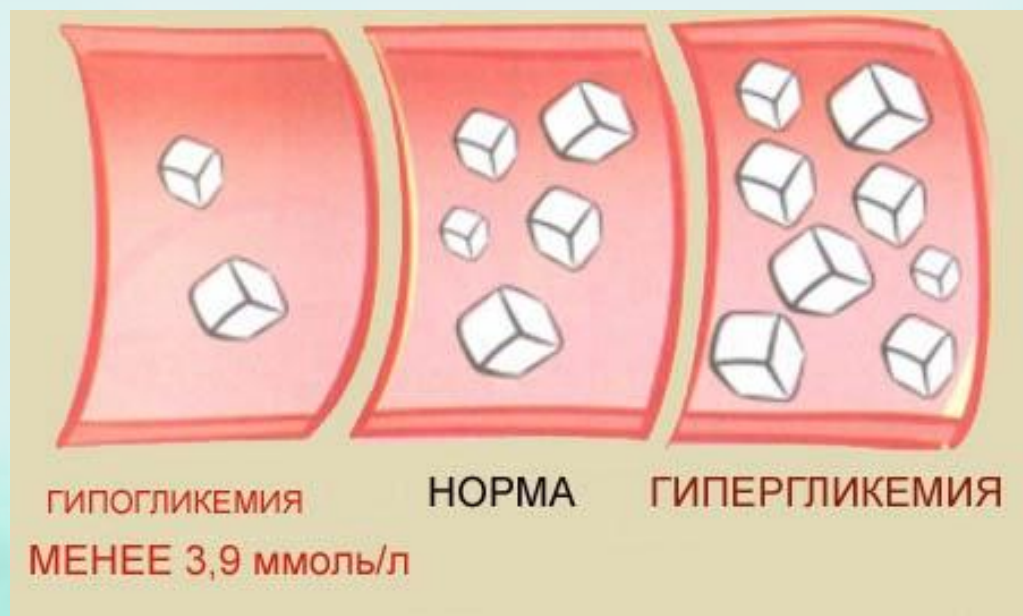
Диабет относится к числу ведущих причин *почечной недостаточности*. От почечной недостаточности умирают 10%-20% больных диабетом.



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.



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.

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.



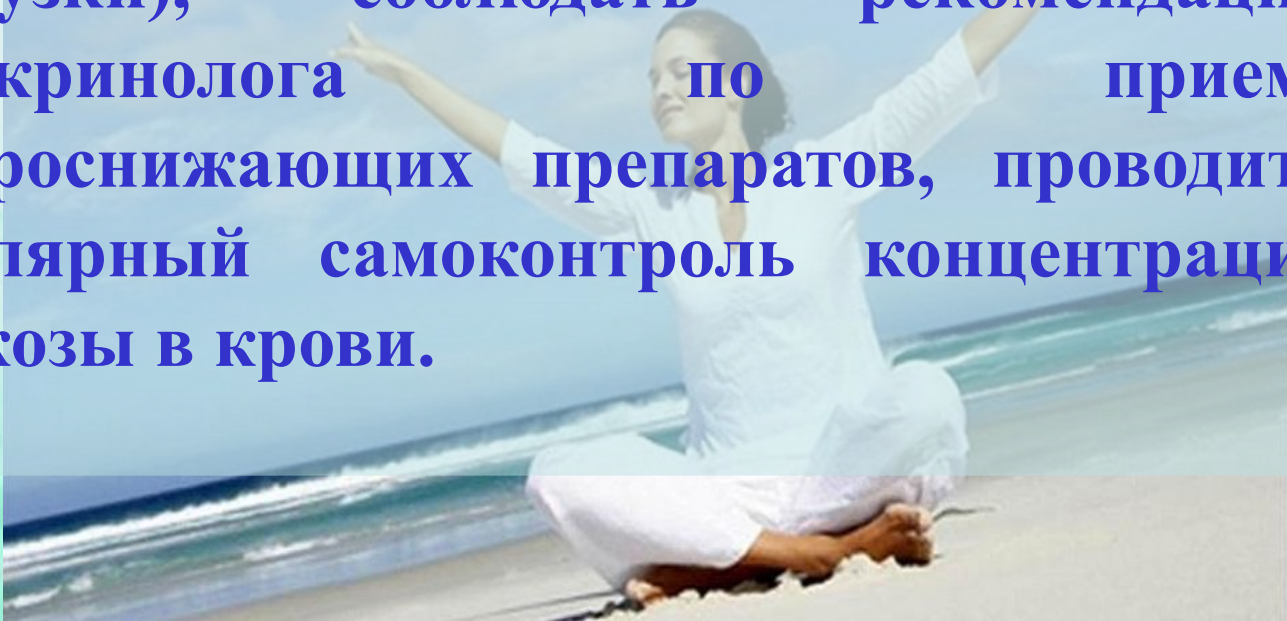
Нормальная концентрация глюкозы натощак (в крови из пальца) составляет 3,3–5,5 ммоль/л или 59–99 мг/дл.

Профилактика



Ответственное отношение к своему здоровью

Необходимо изменить образ жизни (придерживаться определённой диеты, обеспечить адекватные физические нагрузки), соблюдать рекомендации эндокринолога по приему сахароснижающих препаратов, проводить регулярный самоконтроль концентрации глюкозы в крови.



Профилактика



- 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 или отказаться от его приёма.

◇ Допустимо умеренное употребление заменителей сахара.



Профилактика

Подвижный образ жизни



Необходимо ежедневно по 30 мин не менее 5 дней в неделю заниматься физическими упражнениями.

◇ 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.





**СПАСИБО за
ВНИМАНИЕ!**

**Берегите свое
здоровье!!!**