



# **Всё о сахарном диабете: причины, симптомы, профилактика, правила питания.**



**Волонтеры  
медики**

**Всероссийское общественное движение  
«Волонтеры - медики»**

# 14 ноября – всемирный день борьбы с диабетом

**14 ноября**

**Я МОГУ**

**СКАЖИ ДИАБЕТУ СТОП!**

**Предотвратить Диабет!**

*Контролируй свой ДИАБЕТ. Ради Жизни.*

**Всемирный день борьбы с диабетом**

*Woman advice.ru*

**14 НОЯБРЯ  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ  
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

# Что такое диабет?

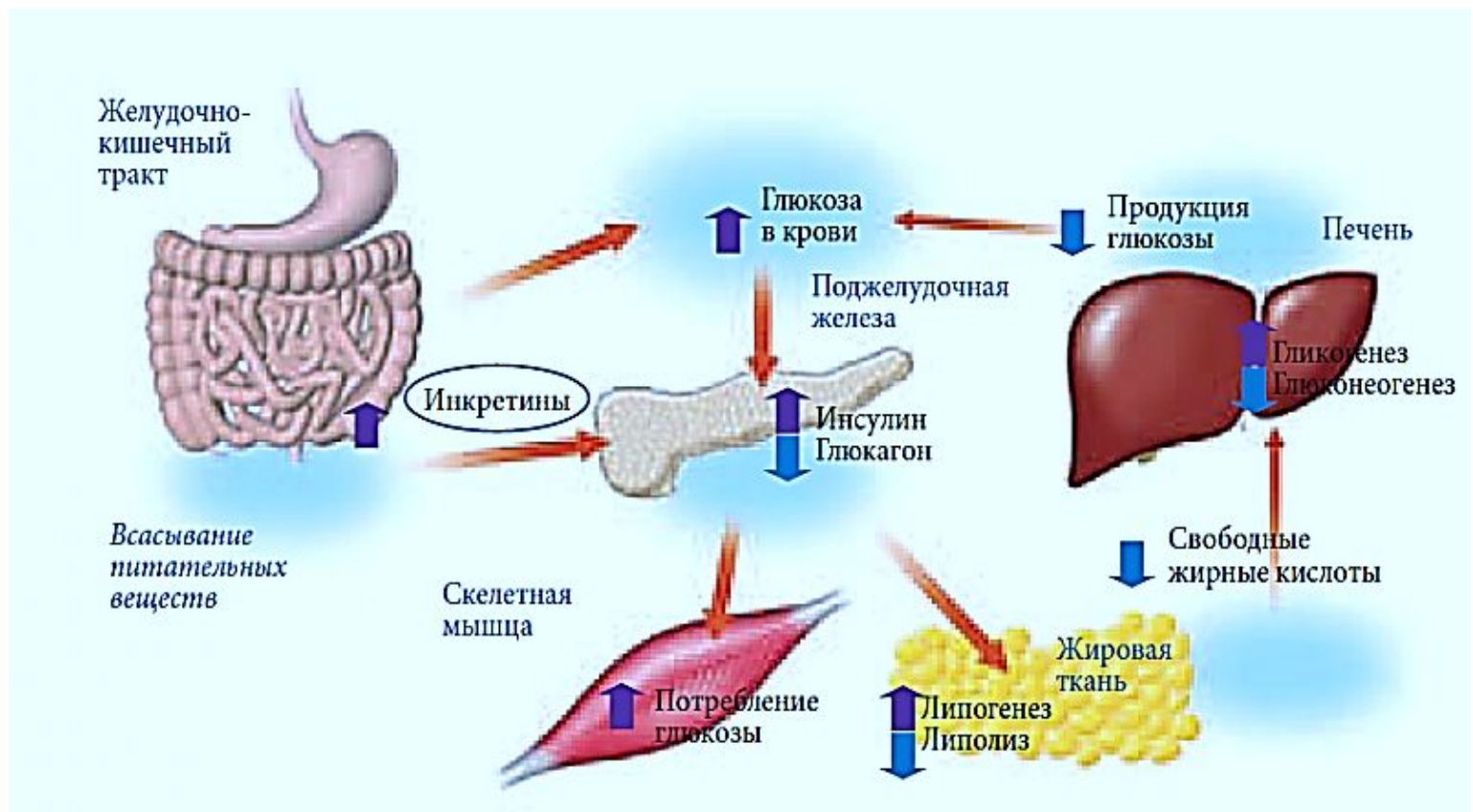
**Сахарный диабет** – это хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение уровня глюкозы (сахара) в крови (**гипергликемия**).

Название болезни – «**ДИАБЕТ**» – произошло от греческого «диабайо» – течь, вытекать.

Норма: глюкоза в крови натощак 3.3 - 5.5 ммоль/л; (до 6,0 ммоль/л при взятии крови из вены), через 2 часа после еды - до 7,8 ммоль/л.



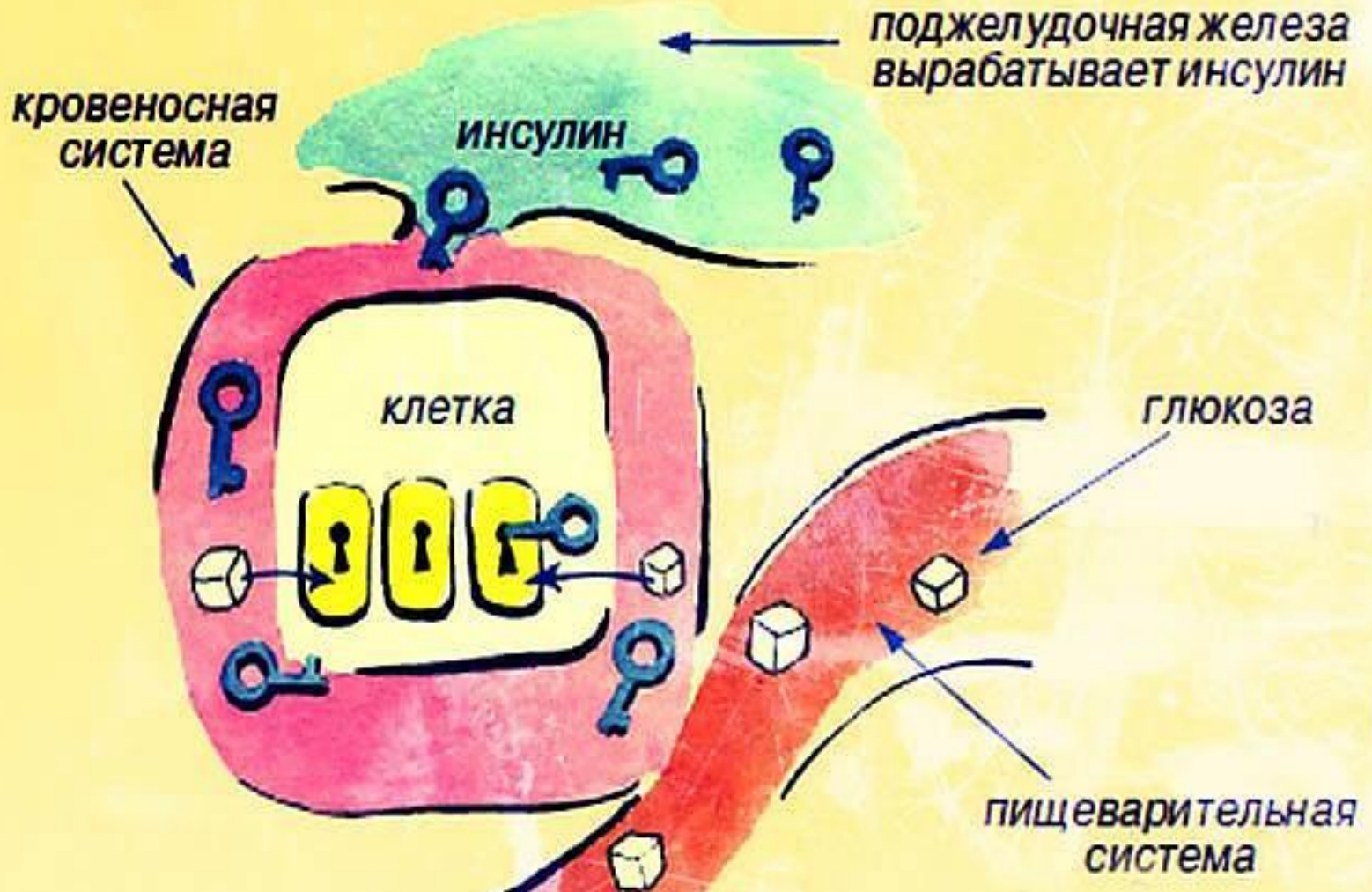
# Регуляция обмена глюкозы в здоровом организме. Как глюкоза попадает в кровь?





# Регуляция обмена глюкозы в здоровом организме. Как глюкоза попадает в клетки?

## Схема действия инсулина



# Статистически данные по заболеваемости сахарным диабетом в РМЭ

- На 1 января 2018 г.
- Больны диабетом - **22630** человек
- За 2017 год выявлено новых случаев заболевания – **2192**
- I типа: Всего **21789**/впервые выявлено - **2152**
- II типа: Всего **841**/ впервые выявлено - **40**

# Что мы знаем про диабет 1 типа?

## Распространенность диабета

**10 % больных - СД 1 типа.**

Детский, подростковый или юношеский возраст (до 30 лет).

«Яркая» клиническая картина начала заболевания

**Симптомы гипергликемии:**

- Снижение веса;
- Слабость;
- Жажда;
- Выделение большого количества мочи;
- Наличие ацетона в моче;
- Запах ацетона в выдыхаемом воздухе, иногда — кома.



# Что мы знаем про диабет 1 типа? Причина развития болезни

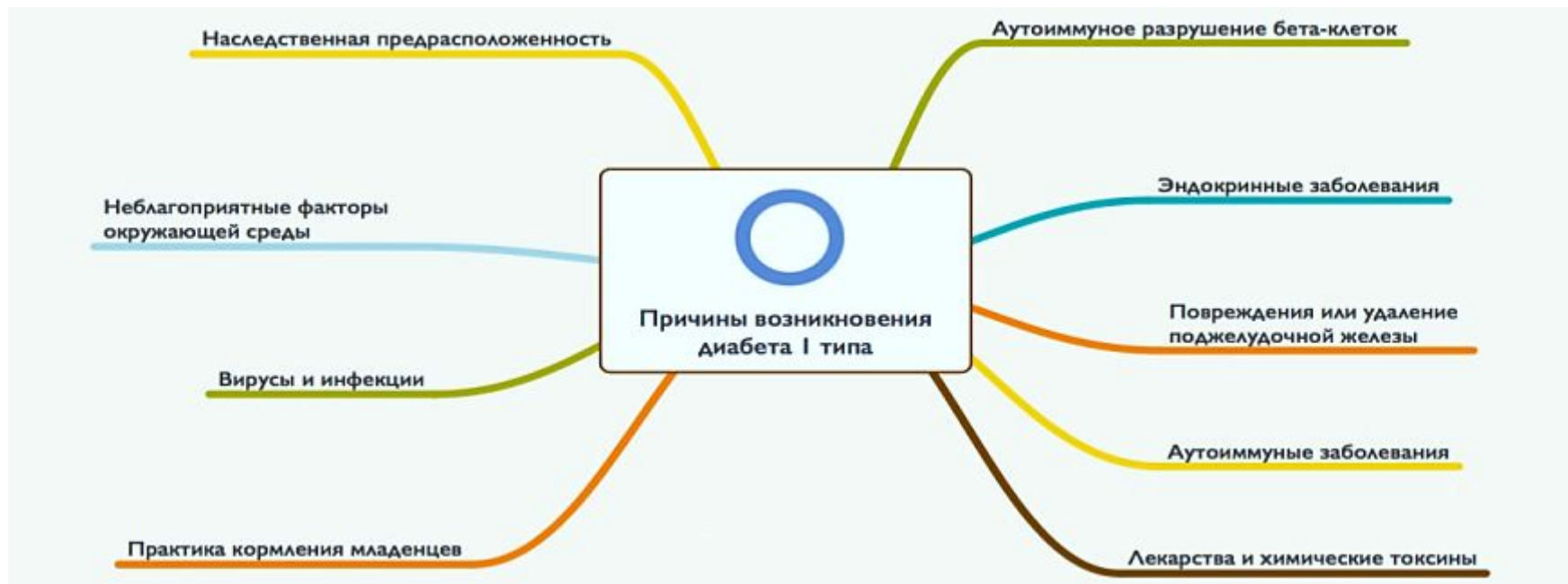
Прекращение выработки инсулина: гибель **b-клеток** поджелудочной железы - они разрушаются собственной иммунной системой.

Генетическая предрасположенность к СД 1 типа.

Разрушении 80-90% b-клеток поджелудочной железы.

Абсолютный дефицит инсулина.

Пожизненное введение инсулина.





# Что мы знаем про диабет 2 типа?

90% больных – СД 2 тип;  
во взрослом возрасте (после 40 лет);  
в настоящее время это заболевание все чаще диагностируют  
и у молодых!



# Что мы знаем про диабет 2 типа?

Организм устойчив к инсулину.

Главная причина: ожирение — жир не дает инсулину надлежащим образом связываться с инсулиновыми рецепторами.

Инсулин вырабатывается не в нужном количестве и не в нужное время, а со временем его становится все меньше и меньше.

Избыточный вес;

Наследственная передача;

Постепенное начало;

Бессимптомное течение;

Часто диагностируется случайно.



# Симптомы сахарного диабета



## Жажда

У диабетиков в крови увеличено количество глюкозы, кровь становится более густой; а чем больше человек пьёт, тем больше разжижается кровь.



## Уровень глюкозы повышен

Измерить уровень глюкозы в крови можно с помощью глюкометра — они свободно продаются в аптеке.



## Быстрая утомляемость и повышенная слабость

Сахар остается в крови и не поступает в клетки. Клетки испытывают недостаток в энергии (т.н. «энергетическое голодание»).



## Кожный зуд

Возможен — из-за повышенного развития грибков.



## Быстрая потеря веса без усилий

При диабете 1-й степени.



## Появляется избыток веса

При диабете 2-й степени.



## Учащённое мочеиспускание

Почки не могут фильтровать сахар в крови и пытаются из крови получить дополнительную жидкость, необходимую для растворения накопившегося сахара, что и приводит к постоянному наполнению мочевого пузыря.



## Покалывание и онемение кончиков пальцев

Появляется со временем, если уровень сахара в крови постоянно остается высоким и разрушает нервную систему.

### ВАЖНО

Диабет может протекать бессимптомно, выявить болезнь можно только при исследовании крови или мочи на содержание сахара.

Иногда рост уровня глюкозы происходит после сильных эмоций, стресса и курения, при неправильном питании.

## Норма глюкозы



У детей до 14 лет

**3,33-5,55** ммоль/л



У взрослых

**3,89-5,83** ммоль/л



После 60 лет

**6,38** ммоль/л



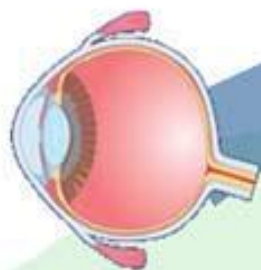
При беременности

**3,3-6,6** ммоль/л



# Осложнения сахарного диабета

Главная причина слепоты у взрослых



Риск развития инсульта увеличивается в 2-4 раза



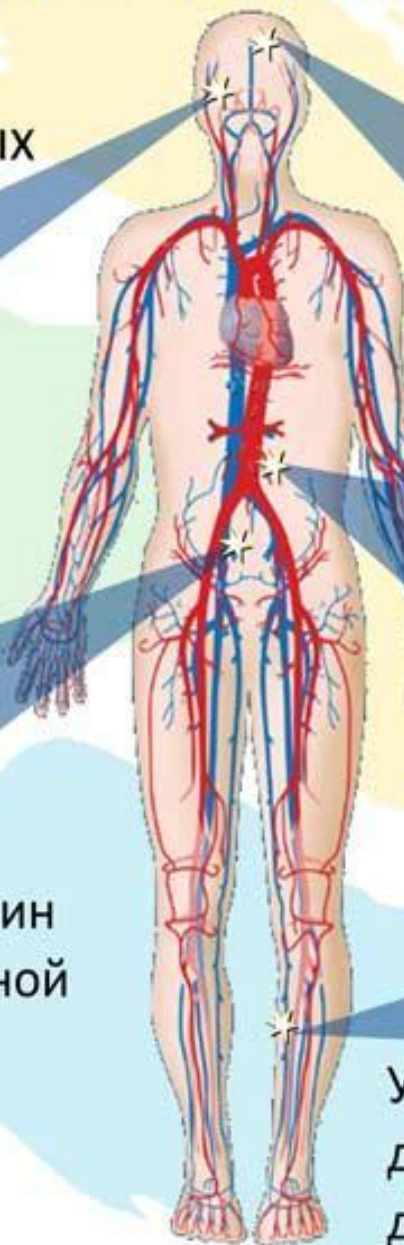
Риск смерти от заболеваний сердца в 2-4 раза выше, чем у лиц без диабета

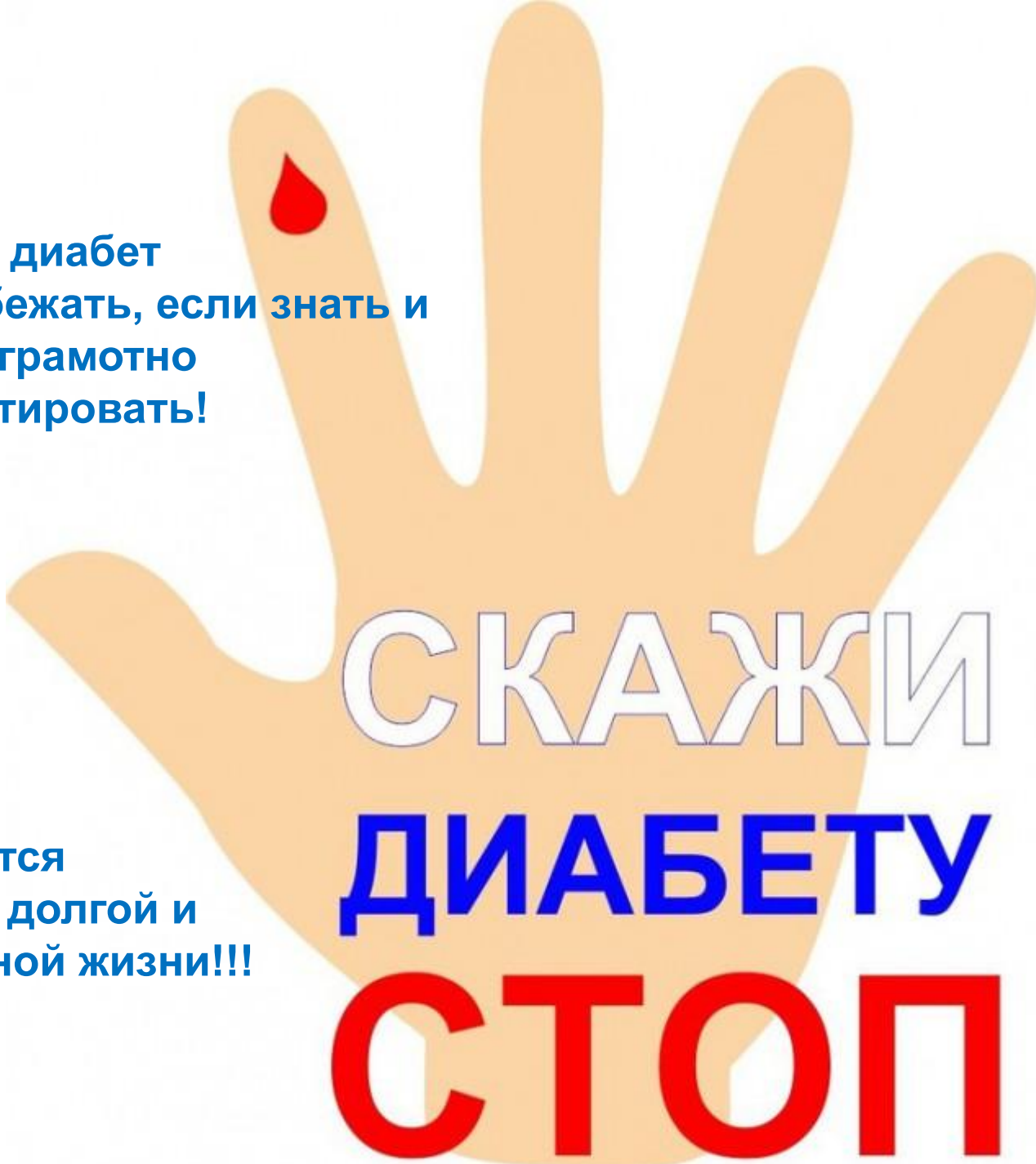


Одна из главных причин терминальной почечной недостаточности



У 60-70% больных сахарным диабетом развивается диабетическая полинейропатия





Сахарный диабет  
можно избежать, если знать и  
уметь его грамотно  
профилактировать!

Это является  
гарантией долгой и  
полноценной жизни!!!

СКАЖИ

ДИАБЕТУ

СТОП!





**Риск СД 2 типа возрастает у лиц с абдоминальным ожирением, которое диагностируется по окружности талии:**

**- у мужчин  $\geq 94$  см,**

**- у женщин  $\geq 80$  см.**



# Основные принципы здорового питания:

Каждый день: завтрак, обед и ужин.

Начинать день со стакана теплой воды; перед каждым приемом пищи выпивать 1-2 стакана теплой воды за 30 минут до еды.

Всего за сутки выпивать не менее 2 литров чистой воды.

Не переедать!

Стараться съесть овощи и фрукты на каждый прием пищи.

Разделите тарелку: на обед и ужин доля овощей от 1/2 до 2/3 частей тарелки, 1/4 – пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко – говядина, свинина), 1/4— гарнир (гречка, чечевица, необработанный рис, редко – картофель).

На каждый прием пищи стараться съесть пищу с высоким содержанием белка (размером с ладонь).

✓ Разрешенные продукты:



грибы

мясо

рыба

яйца

овощи

✗ Запрещенные продукты:



фрукты

крупы

хлеб

картофель

сладости

## Диета при диабете



Diabet-med.com

Продукты, которые НЕ повышают сахар

# Основные принципы здорового питания:

Каждый день съесть порцию (30 г) орехов, отдавая предпочтение грецким орехам, миндалю и фундуку.

Есть меньше полуфабрикатов или вообще откажитесь от них.

Заменить пропаренный рис, макароны, белый хлеб на необработанный рис, макароны и хлеб с добавлением цельного зерна.

Стараться разнообразить свой рацион, не есть одни и те же продукты несколько дней подряд.

Добавить растительное масло (льняное, оливковое, рапсовое) в салаты и другую готовую пищу. Стараться их меньше нагревать.

Чаще запекать или варить пищу.

Есть медленно, тщательно пережевывайте пищу.

Не есть в моменты сильного стресса или усталости. Лучше выпить воды.

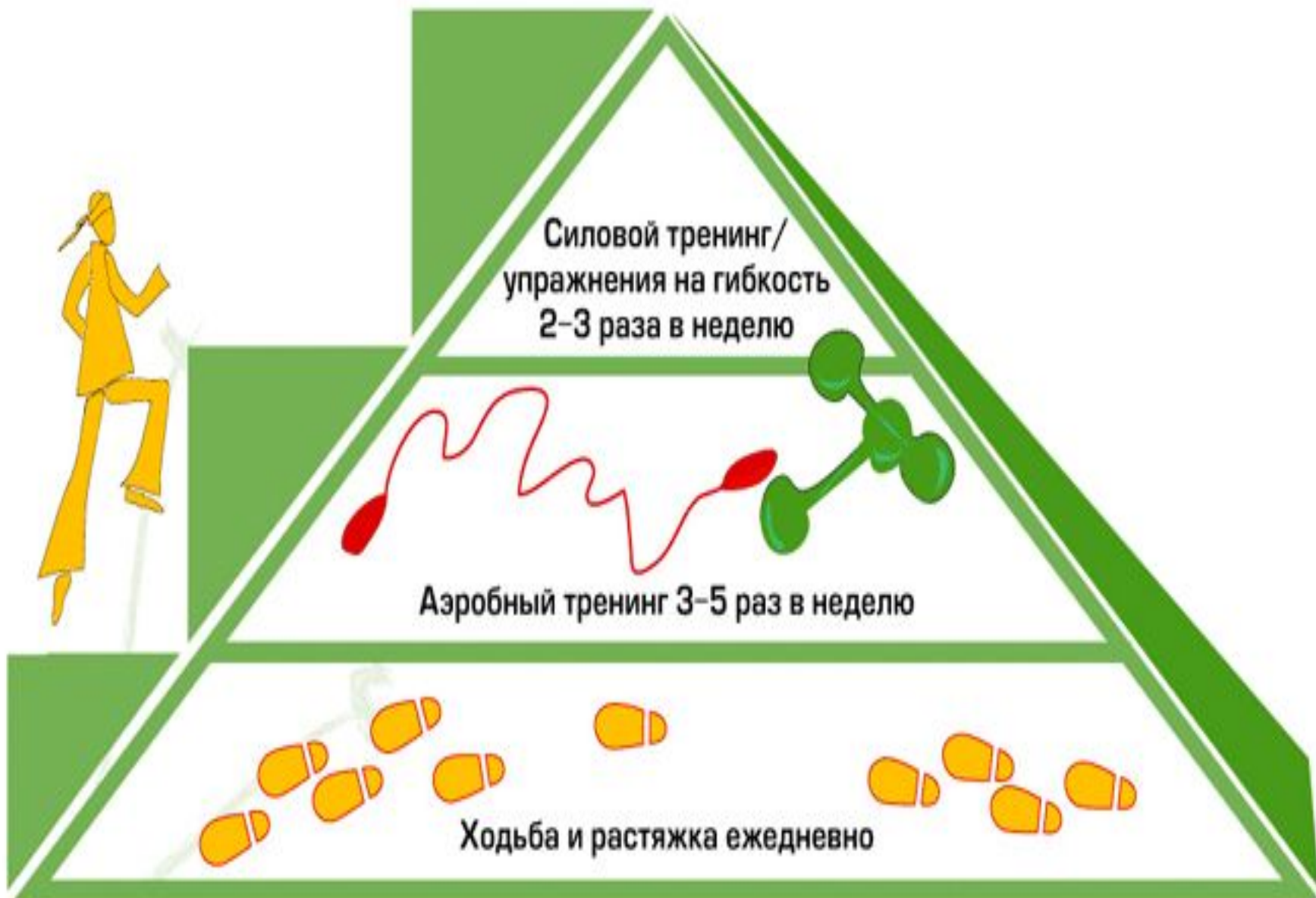


# Индекс массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (м}^2\text{)}} \quad \frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой тела человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,5	Недостаточная(дефицит) масса тела
18,5 – 24,99	Норма
25 – 30	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 35	Ожирение первой степени
35 – 40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

# Физическая активность





# Распространенные мифы о сахарном диабете

## МИФ 1

**Диабет поражает только людей с избыточным весом**

Действительно, абсолютное большинство случаев заболевания сахарным диабетом II типа медики выявляют у людей с избыточной массой тела или ожирением. Но сахарный диабет также выявляется и у взрослых с нормальной или даже низкой массой тела. А у людей с сахарным диабетом I типа вес, как правило, нормальный.

## МИФ 2

**Больным сахарным диабетом противопоказан спорт**

На самом деле людям с этим заболеванием даже необходимо заниматься спортом, чтобы улучшить здоровье. Безусловно, следует учитывать ряд противопоказаний в выборе физической нагрузки, однако абсолютных противопоказаний к выполнению физических упражнений у больных диабетом не существует.

## МИФ 3

**К возникновению сахарного диабета приводит употребление чрезмерного количества сахара**

Высококалорийная диета, насыщенная жирами и простыми углеводами, способствует ожирению. Если в истории вашей семьи есть случаи заболевания сахарным диабетом, стоит отдать предпочтение здоровой сбалансированной диете, чтобы избежать лишнего веса и снизить риск развития болезни. До сих пор нет доказательств того, что само по себе употребление легкоусвояемых углеводов (сахаров) может вызвать диабет.



## МИФ 4

Если при сахарном диабете II типа врач назначил инсулин, значит, болезнь приобрела критические формы

В большинстве случаев сахарный диабет II типа — прогрессирующее заболевание. Однако со временем организм вырабатывает все меньше инсулина, что и вызывает необходимость принимать инсулиносодержащие препараты. Тем не менее переход на инсулин не должен вызывать паники, так как это — обязательная часть комплексного лечения.

## МИФ 5

Мед может быть сахарозаменителем, а черный хлеб повышает сахар в крови меньше, чем белый

Мед состоит из фруктозы и глюкозы в примерно равных соотношениях. Молекула пищевого сахара (сахарозы) также состоит из остатка фруктозы и остатка глюкозы. Сахароповышающее действие меда такое же, как сахара.

Сахароповышающее действие всех видов хлеба одинаково. Тем не менее сдобный хлеб повышает сахар сильнее, а хлеб с добавлением отрубей или неразмолотых злаков — немного меньше.

Сахароповышающее действие зависит от количества хлеба. Три куска черного хлеба повысят сахар больше, чем кусок белого.



**DIABETES**

