



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

WomanAdvice.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**).

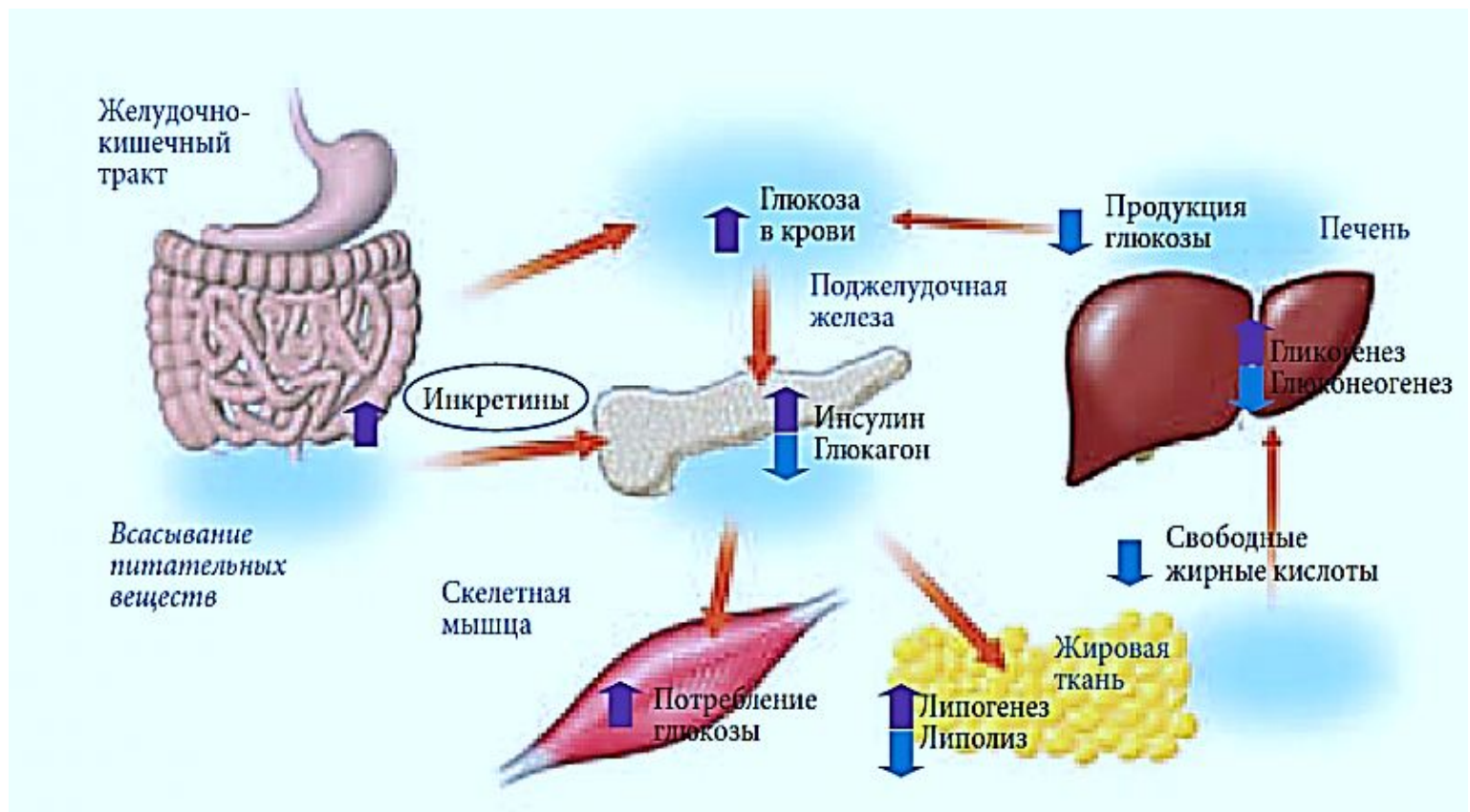
Название болезни – «**ДИАБЕТ**» – произошло от греческого «диабайо» – течь, вытекать.

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.



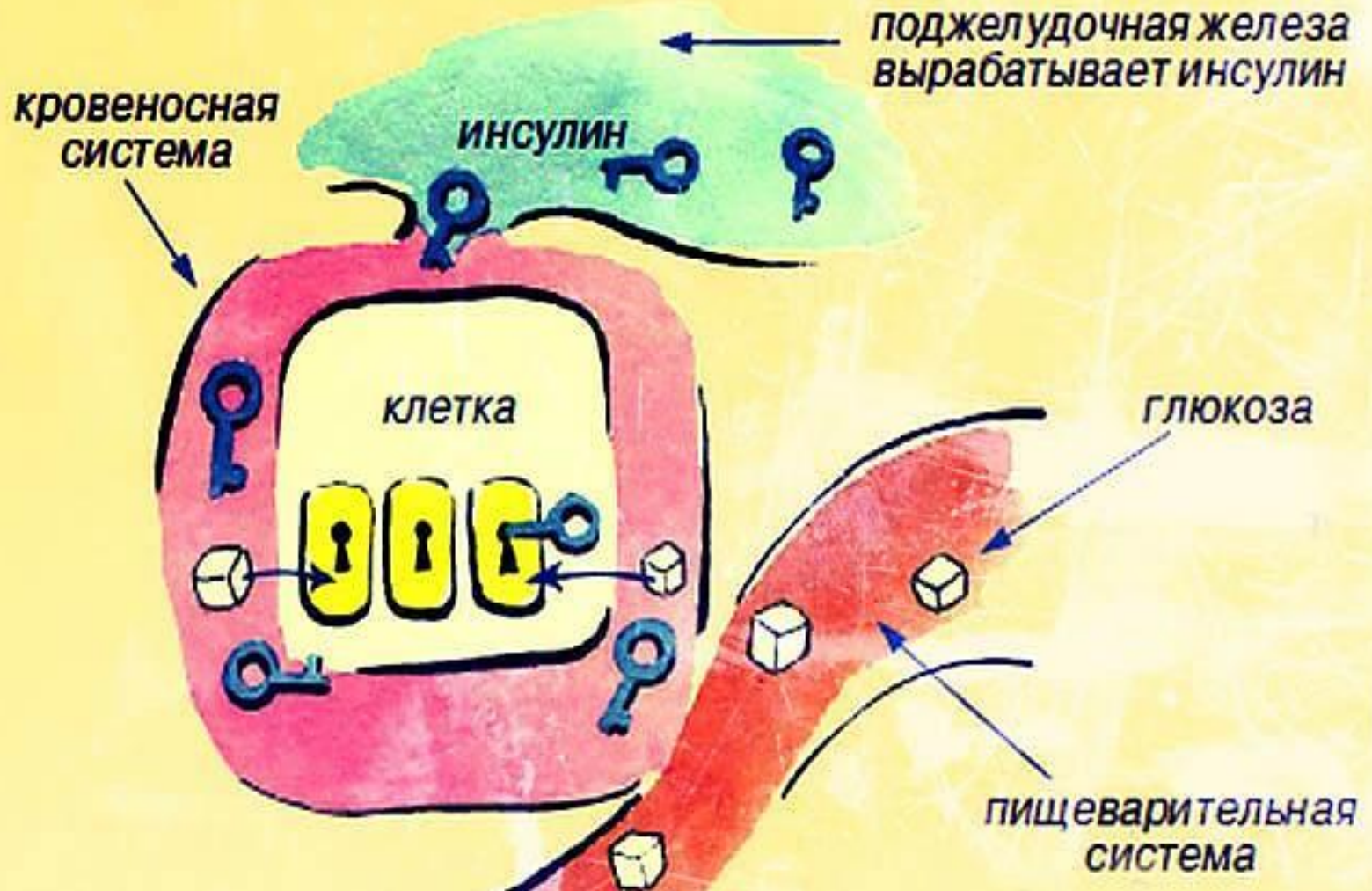
Регуляция обмена глюкозы в здоровом организме.

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

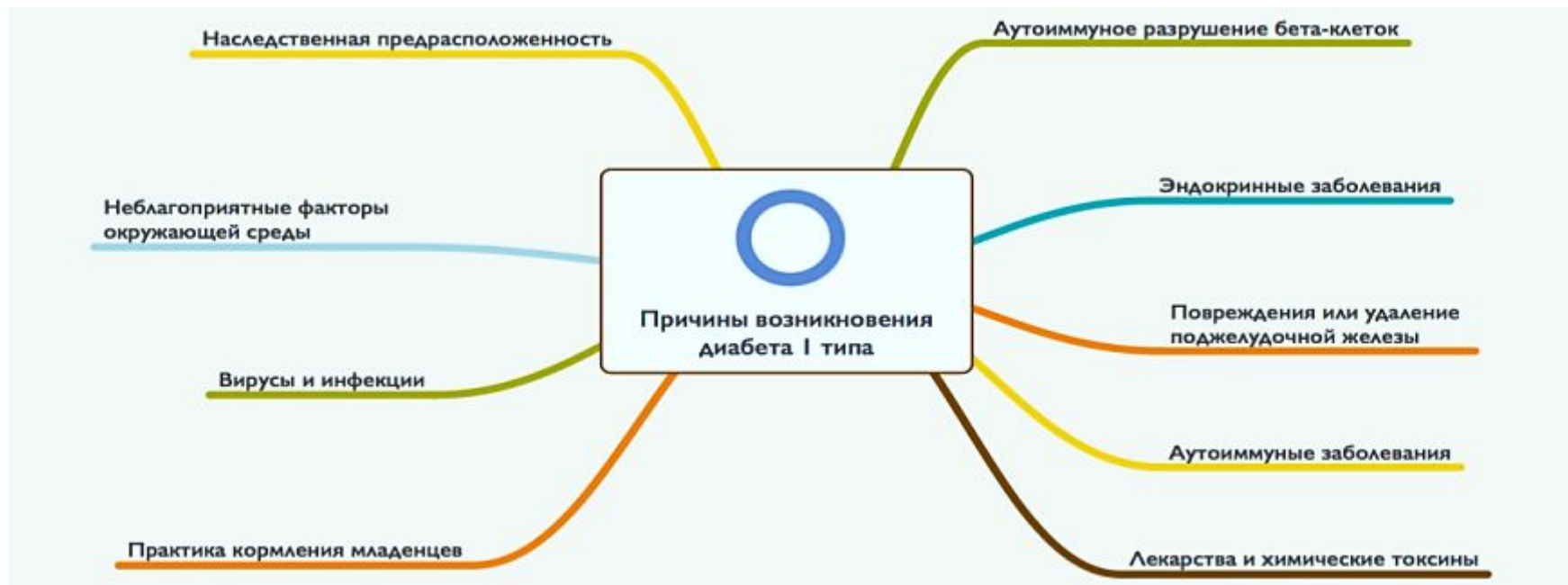
Прекращение выработки инсулина: гибель **b-клеток** поджелудочной железы - они разрушаются собственной иммунной системой.

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

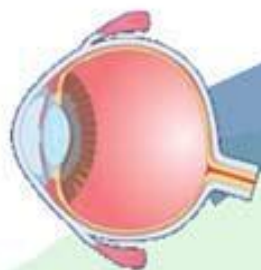


При беременности

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

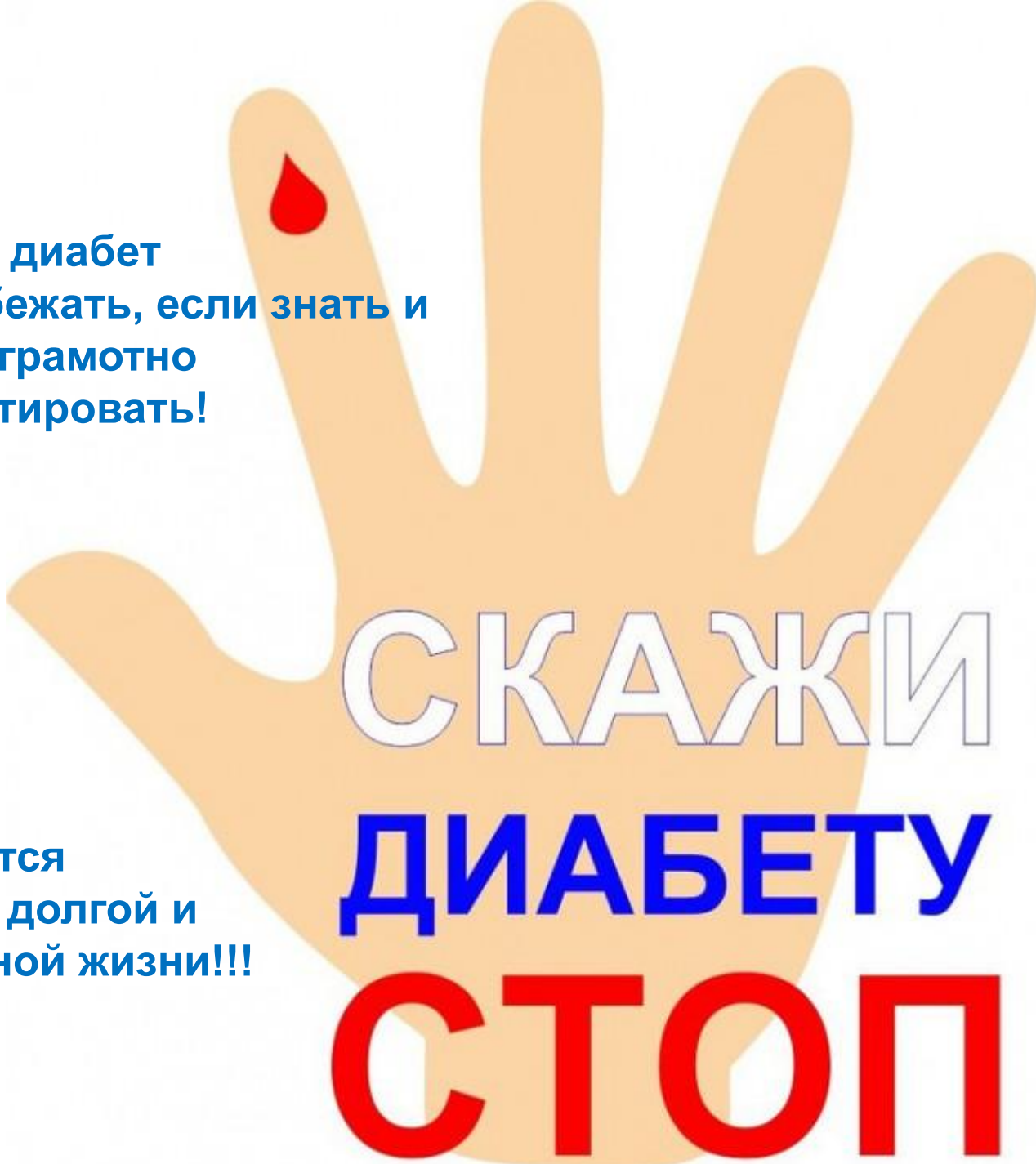


Одна из главных причин
терминальной почечной
недостаточности



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 ≥ 94 см,**
- у женщин ≥ 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.

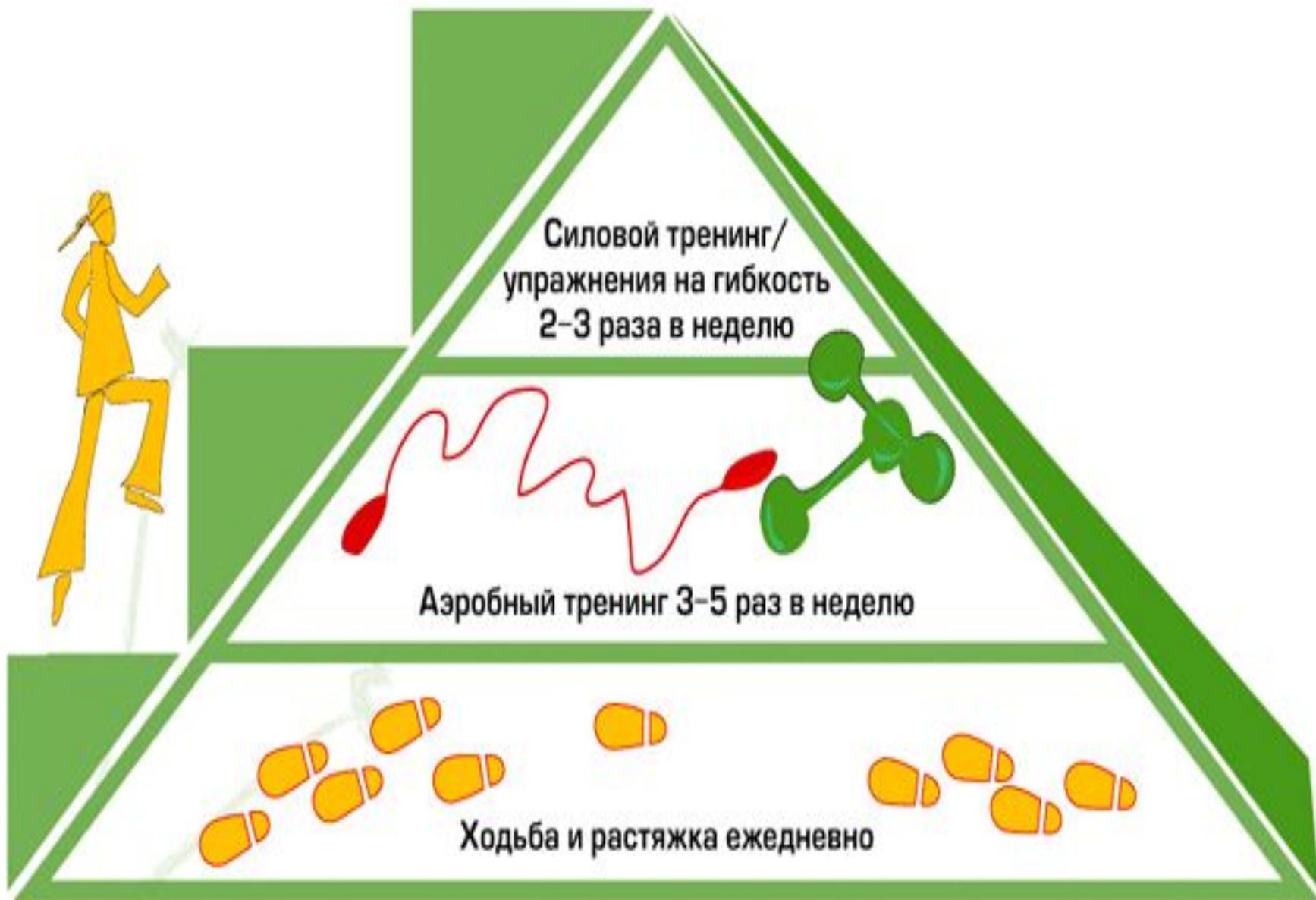


Индекс массы тела

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

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

