

# ПРОФИЛАТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

# Определение сахарного диабета

- Сахарный диабет- группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия-стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

# Типы

- 1. Сахарный диабет типа 1 (аутоиммунный, идиопатический): разрушение бета-клеток поджелудочной железы, которые продуцируют инсулин.
- 2. Сахарный диабет типа 2 – с преимущественной нечувствительностью тканей к инсулину или преимущественным дефектом выработки инсулина с нечувствительностью тканей или без нее.
- 3. Гестационный сахарный диабет возникает во время беременности.
- 4. Другие типы:
  - генетические дефекты;
  - сахарный диабет, вызванный лекарствами и другими химическими веществами;
  - сахарный диабет, вызванный инфекциями;

# Причины и факторы риска возникновения сахарного диабета

- Генетическая предрасположенность;
- Ожирение
- Инфекционные заболевания
- Алкоголизм
- Неправильный образ жизни
- Нервный стресс
- Возраст
- Беременность
- Заболевания поджелудочной железы

# Основные симптомы сахарного диабета

- Усталость
- Потеря веса
- Постоянная жажда
- Сонливость
- Часты позывы к мочеиспусканию
- Сухость во рту
- Сухость кожных покровов
- Зуд
- Раздражительность
- Тошнота
- Рвота
- Медленный процесс заживления ран, ссадин
- Повышенное АД

# Диагностика сахарного диабета

Методы лабораторной диагностики сахарного диабета начинаются с исследования крови человека на содержание сахара в крови.

Для анализа забирается капиллярная кровь, анализатор – глюкометр с набором тест-полосок или исследуется кровь из вены, тогда анализ проводит лабораторное оборудование под контролем глаза лаборантов. Очень важно, чтобы анализы для диагностики сахарного диабета были сданы по правилам

# Лечение(медикаментозное, немедикаментозно)

- Медикаментозное:

- препараты, стимулирующие выработку инсулина;

- препараты;

- гормональные препараты;

- препараты при тошноте;

- препараты, снижающие АД;

- Немедикаментозное:

- при центральном НД с нормальной функцией центра жажды-свободный питьевой режим, диета;

- при наличии нарушений функции центра жажды-фиксированный приём жидкости;

- при нефрогенном НД-ограничение соли, употребление продуктов, богатых калием.

# Профилактика(первичная, вторичная, третичная, общая)

- Первичная:

- рациональное сбалансированное питание и нормализация веса тела;
- регулярная физическая активность, минимальная продолжительность-150 минут в неделю;
- ограничение стрессов-овладение способами релаксации, дыхательной гимнастики, йоги;
- предотвращение контактов с заболевшими в период эпидемий;
- отказ от курения и приема алкоголя.

- Вторичная:

- регулярное наблюдение у эндокринолога;
- ежегодное комплексное обследование у медицинских специалистов узкого профиля;
- дополнительные оздоровительные процедуры;
- контроль уровня глюкозы в крови;
- строгое соблюдение принципов правильного питания;
- своевременная коррекция дозы инсулина и таблеток для снижения сахара;
- ведение «Дневника диабетика» и посещение занятий в «Школе диабета».

- Третичная:

Третичная профилактика-комплекс мероприятий, по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности.

Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию.

# Известные люди с заболеванием сахарного диабета

- Эдсон Арантис ду Насименту, известный миру как Пеле  
Бразильский футболист страдает диабетом с раннего детства. Пеле занимает 1-ое место в Списке величайших футболистов XX века по версии журнала World Soccer, спортсмен столетия по версии МОК, игрок столетия по версии ФИФА.
- Анджелина Джоли, Американская актриса, режиссёр и сценарист, фотомоделль, посол доброй воли ООН.  
Обладательница премии «Оскар», трёх «Золотых глобусов» (первая из актрис, три года подряд выигравшая премию) и двух премий Гильдии киноактёров США.
- Майкл Сильвестр Сталлоне, Американский актёр, режиссёр, сценарист и продюсер.  
Снялся во множестве боевиков, в том числе в сериях «Рэмбо», «Рокки» и «Неудержимые». По результатам на 2012 год, общая касса фильмов со Сталлоне в качестве актёра составила 3,7 миллиарда долларов. Болеет диабетом первого типа.