



Презентация на тему:

# «ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА»

Выполнил(а):  
Проверил:



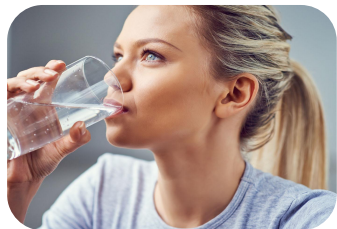
# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет - это группа заболеваний эндокринной системы, развивающихся из-за недостатка или отсутствия в организме инсулина (гормон), в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия). Заболевание хроническое, часто с прогрессирующим течением.



# СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

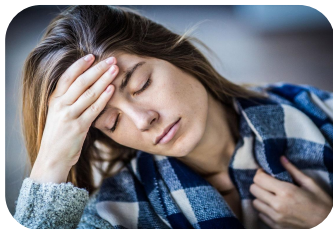
Существует ряд признаков сахарного диабета, характерных как для 1, так и для 2 типа:



*Чувство  
неутолимой  
жажды и  
учащенные  
мочеиспускания,  
которые  
приводят к  
обезвоживанию  
организма;*



*Сухость во рту;*



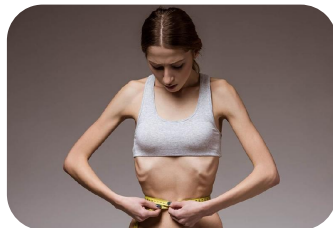
*Повышенная  
утомляемость,  
слабость;*



*Очень медленно  
заживают раны и  
порезы;*



*Дыхание частое  
(возможно с  
запахом  
ацетона);*



*Потеря массы  
тела ;*



*Ухудшение  
зрения и т.д.*

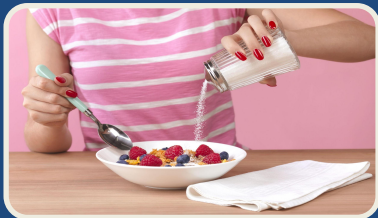
# ПРИЧИНЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



1. Общее нарушение функционирования эндокринной системы организма, основанное либо на дефиците инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, либо на неспособности печени и тканей организма в должном объеме перерабатывать и усваивать глюкозу.



2. Предрасположенность, передающаяся по наследству. Если у человека есть в роду диабетика, то он имеет определенный риск тоже получить данное заболевание, особенно, если будет вести неправильный образ жизни.



3. Причинами развития сахарного диабета даже у тех, у кого нет к нему предрасположенности, могут стать: неправильное питание и злоупотребление сладким; стрессы и различные психозмоциональные нагрузки; перенесенное тяжелое заболевание; нарушение работы печени; смена образа жизни; лишний вес и т.д.

# ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

## Сахарный диабет 1 типа

Диабет 1 типа, который связан с абсолютным дефицитом гормона инсулина, как правило, появляется остро, резко, быстро переходит в состояние кетоацидоза, что может привести к кетоацидотической коме. Наиболее часто проявляется у молодых людей . Для поддержания организма требуется, при помощи шприца вводить в организм инсулин. Так как инсулин разрушается в желудочно-кишечном тракте, то приём инсулина в виде таблеток невозможен. Вводят инсулин вместе с приёмом пищи.

## Диабет 2 типа

Второй тип, ранее его называли инсулинонезависимым, но это определение не является точным, так как при прогрессировании этого типа может потребоваться заместительная инсулинотерапия. При этом типе заболевания сначала уровень инсулина сохраняется нормальным или даже превышает норму. Однако клетки организма, в первую очередь, адипоциты (жировые клетки), становятся нечувствительными к нему, что ведет к возрастанию в крови уровня глюкозы.



# ПРОФИЛАКТИКА

Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа

*Сахарный диабет 1 типа **предупредить невозможно**, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания*



Правильное питание. Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.



Отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания диабетом.



Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА

- Регулярная физическая активность поможет предотвратить диабет. Физические упражнения увеличивают чувствительность клеток организма к инсулину.
- Сбросьте лишний вес, если он есть у вас. Избытки висцерального жира ведут к невосприимчивости организма к инсулину, следовательно, к увеличению риска развития диабета.
- Бросьте курить. Курение и вдыхание табачного дыма связывают с развитием диабета 2 типа.
- Кетогенная или низкоуглеводная диета позволят избежать диабета.
- Оптимизируйте уровень витамина D в организме. Витамин D очень важен для контроля уровня сахара в крови.
- Ограничьте потребление термически обработанной пищи. Ученые выяснили, что приготовленная пища увеличивает риск заболевания на 30%. В то же время цельные продукты питания значительно снижают его.
- Пейте кофе и чай. Чай и кофе снижают содержание сахара в крови, увеличивают восприимчивость клеток к инсулину и т.д.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

