

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина\*

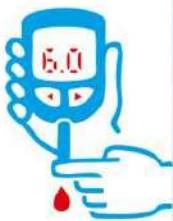
Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

**Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.**

**НОРМА** – уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

**ПРЕДИАБЕТ** – уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

**ДИАБЕТ** – уровень глюкозы равен или выше **7,0 ммоль/л**



## ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертензия (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)



Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)

Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг



## СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость во рту



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Частая молочница у женщин



Снижение эрекции у мужчин



Снижение веса, иногда повышение аппетита



Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:

**Сердечно-сосудистым осложнениям** (инфаркт, инсульт)

**Почечной недостаточности**

**Снижению зрения, вплоть до слепоты**

**Поражению нервной системы**

**Гангрене, ампутации конечностей**

\*По данным всероссийского эпидемиологического исследования, проведенного под руководством академика Дедова И.И.



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

## 1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

## 2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

## ПРЕДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

## ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

## Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

## ДИАБЕТ



## 9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

# ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

# Диабет

## 1 ТИПА



ДО  
30 ЛЕТ



## Причины



ВИРУСНЫЕ  
ИНФЕКЦИИ



ГЕНЕТИЧЕСКАЯ  
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

## Симптомы



ЧРЕЗМЕРНАЯ  
ЖАЖДА



ЧАСТОЕ  
МОЧЕИСПУСКАНИЕ



ПОТЕРЯ ВЕСА



УХУДШЕНИЕ  
ЗРЕНИЯ



УСТАЛОСТЬ

# Диабет

## 2 ТИПА



## Причины



ПРЕПАРАТЫ



ЛИШНИЙ ВЕС



СТРЕСС



ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ



## СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда,  
сухость во рту



Ухудшение  
зрения



Повышенная  
утомляемость, слабость



Частое  
мочеиспускание



Снижение веса, иногда  
повышение аппетита



Воспалительные процессы,  
плохо заживающие раны



Плакат СД\_Что такое  
СД 2 типа.pdf



Плакат  
СД\_Диагностика, про

# ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Центр  
Общественного  
Здоровья  
в Пермском крае  
и Национальный институт  
диабета

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Регулярное прохождение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра, обследования в Центре здоровья

## НОРМА ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

от 3,3 до 5,5 ммоль/л  
(кровь из пальца), до 6,1 ммоль/л  
(кровь из вены)



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ  
САХАРА КРОВИ, ХОЛЕСТЕРИНА,  
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



ЕЖЕДНЕВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

## ПИТАНИЕ ПРИ ДИАГНОЗЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

### ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ СЛЕДУЕТ:

- 1 Соблюдать рекомендации лечащего врача
- 2 ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ: сахар, варенье, сладости, хлебобулочные и кондитерские изделия из белой муки, сладкие напитки, в том числе газированные
- 3 Исключить из рациона фрукты с повышенным содержанием сахара (виноград, бананы и др.)
- 4 Можно употреблять мясо, рыбу, морепродукты, молоко и молочные продукты, цельные зерновые продукты (из круп грубого помола), овощи-800 грамм в день (морковь, свекла, редька, капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква), зелень, фрукты - 300-400 грамм в день (яблоки, груши, слива, ягоды)
- 5 Принимать пищу регулярно, в одно и то же время в течение дня
- 6 Ограничить или исключить пищу с высоким содержанием жиров (жирные сорта мяса, колбаса, сосиски, консервы в масле, паштеты, масло сливочное, сало, майонез, сметана, сливки, сыры с жирностью больше 30%)

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

II  
типа

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Медицинской профилактики  
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Заболевание, при котором повышается уровень сахара в крови, приводящее к поражению сосудов, нервов и изменениям в различных органах: сердце, почки, печень, глаза и др.

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА  
ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ



НАСЛЕДСТВЕННАЯ  
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ



НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

Риск развития сахарного диабета значительно увеличивается при сочетании факторов риска: повышенный уровень артериального давления, холестерина в крови, ожирение

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА

МОЖЕТ ДЛИТЕЛЬНО ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО (БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ)!



ПОВЫШЕННЫЙ  
АППЕТИТ



ЧАСТОЕ И ОБИЛЬНОЕ  
МОЧЕИСПУСКАНИЕ



ЖАЖДА  
И СУХОСТЬ  
ВО РТУ



ЗУД КОЖИ  
И СЛИЗИСТЫХ



ИЗМЕНЕНИЕ  
МАССЫ ТЕЛА  
(увеличение  
или потеря веса)



ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ  
РАН, ГНОЙНИЧКОВОЕ  
ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ,  
ГРИБОК НОГТЕЙ



БЫСТРАЯ  
УТОМЛЯЕМОСТЬ,  
СЛАБОСТЬ