

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*

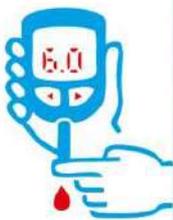
Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

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 ≥ 102 см у мужчин и ≥ 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



ГИПОГЛИКЕМИЯ

<3,3



НОРМАЛЬНО

3,3-5,5



ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

>5,5



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 Переславском округе
Пермский край

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