

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



Сахарный диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин — гормон, снижающий концентрацию глюкозы в крови.



Факторы риска развития сахарного диабета



Избыточная масса тела, ожирение



Рождение ребенка массой > 4,0 кг



Ближайшие родственники имеют диагноз сахарный диабет



Низкий уровень физической активности



Возраст старше 45 лет



Ключевые факты*

Общий риск смерти среди людей с диабетом в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.

Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.

*по данным Всемирной организации здравоохранения

Что происходит в вашем организме при развитии сахарного диабета?

Постоянная жажда,
сухость во рту

Ухудшение
зрения

уровень глюкозы крови
натощак $\geq 7,0$ ммоль/л
или $\geq 11,1$ ммоль/л
в любое время суток

Частое
мочеиспускание

Повышенная
утомляемость,
слабость

Воспалительные
процессы,
плохозаживающие
раны

5 шагов к здоровому будущему



Следите за своим
весом! Ваш ИМТ*
должен быть
в диапазоне
не > 25 кг/м²



30 минут
физической
активности
ежедневно



Окружность талии
менее **94 см**
(мужчины)
и **80 см**
(женщины)



Ежедневно
употребляйте
не менее
500 г овощей,
фруктов и ягод



Ограничьте
потребление
сладко-
газированных
напитков

СДАЙТЕ САХАР КРОВИ – УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

*Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (в м²)

По материалам:



БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466;
www.cmphmao.ru
2020 год

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

СД 2 типа вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин в поджелудочной железе. Это приводит к повышению сахара в крови, что в дальнейшем, при отсутствии надлежащего контроля за заболеванием, сказывается на появлении осложнений.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД 2 ТИПА



- Возраст 45 лет и более
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ более 25 кг/м²)
- Наличие СД 2 у кровных родственников
- Гестационный диабет (повышенный уровень сахара в крови при беременности)
- Наличие сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, поликистоз яичников, патология сердечно-сосудистой системы)

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



- Сильная жажда или голод
- Частое мочеиспускание
- Повышенная утомляемость
- Резкая потеря в весе
- Зуд кожи



- Частые мочевые и вагинальные инфекции
- Порезы медленно заживают
- Нечеткое зрение
- Онемение в ладонях или ступнях

ОСТРЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

развиваются в течение нескольких часов, иногда суток

Диабетический кетоацидоз

Симптомы:



- резкое повышение сахара крови
- слабость
- спутанное сознание вплоть до его потери
- запах ацетона изо рта

Гипогликемия (резкое снижение уровня сахара ниже нормы)

Симптомы:



- потливость
- слабость, дезориентация
- головная боль
- чувство голода
- резкие перепады настроения

ПОЗДНИЕ

диагностируются спустя годы после дебюта СД

Они развиваются вследствие прогрессирующего поражения сосудов и нервных окончаний. Страдают практически все органы и системы организма:

головной мозг
инсульт



сетчатка глаза

потеря зрения,
диабетическая ретинопатия



почки

гемодиализ,
диабетическая нефропатия



сердце

ишемическая болезнь,
инфаркт миокарда



центральная нервная система

диабетическая нейропатия



опорно - двигательная система

гангрена и ампутация



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



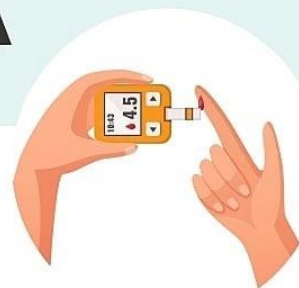
ДИАГНОСТИКА ПРОФИЛАКТИКА ЛЕЧЕНИЕ

САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

❖ Заподозрить наличие у человека сахарного диабета можно при повышении концентрации глюкозы в венозной крови **≥7,0 ммоль/л.**

❖ Для подтверждения диагноза проводится определение процентного содержания гликозилированного гемоглобина, выполняется глюкозотолерантный тест.



КАК ЛЕЧИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?



соблюдение рекомендаций врача



систематическое определение уровня сахара в крови и моче



ведение здорового образа жизни



измерение веса и артериального давления на постоянной основе

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ



Ценность результатов, полученных при самоконтроле в домашних условиях, гораздо выше, поскольку они отражают ваше состояние в условиях реальной жизни.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU