

## **Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)**

Дорогие друзья! Сегодня во Всемирный День борьбы с диабетом мы считаем необходимым напомнить о некоторых важных вещах об этой болезни.

Сахарный диабет очень широко распространенное заболевание, и многие не знают, что болезнь уже развивается. Кому следует быть начеку и что предпринять?

Во-первых, сахарный диабет наследуется. Если у ваших близких родственников – отца, матери, братьев и сестер - есть диабет, вам следует регулярно проверять уровень глюкозы крови натощак. Этот показатель не должен превышать 5,5 ммоль/л.

Итак, простой анализ крови на уровень глюкозы – главный метод диагностики сахарного диабета.

Анализ крови на глюкозу можно сдать в любой поликлинике, в том числе, при прохождении диспансеризации или профилактического осмотра. Особой подготовки к исследованию не требуется. Вы можете обычно питаться и двигаться, но перед сдачей анализа не рекомендуется принимать пищу в течение 12 часов, то есть просто прийти в лабораторию утром натощак.

Что делать, если цифры в результате анализа выше 5.5 ммоль на литр?

Если такой результат вы получили впервые, то мы рекомендуем повторить анализ. Безусловно, может быть разовое повышение показателя (ведь все наши показатели достаточно динамичны). Но если у вас отягощенная наследственность по сахарному диабету, или есть избыточная масса тела, то, скорее всего, результат верный. Вам надо обратиться к врачу участковому, семейному или эндокринологу и следовать рекомендациям. Вначале это будут рекомендации снизить вес, увеличить физическую нагрузку и контролировать уровень глюкозы крови. Это чрезвычайно важные рекомендации. Увеличьте потребление овощей, фруктов, орехов и больше двигайтесь. Не лишним будет приобретение домашнего глюкометра и самоконтроль показателя 1-2 раза в неделю. Вы увидите, когда и почему уровень глюкозы повышается. С дневником контроля вы придете на повторный прием к врачу. Уверены, что при снижении массы тела и увеличении физической активности (а при ней обмен глюкозы как раз и нормализуется), результаты анализа вас порадуют больше.

Врач назначит вам обследование сердечно-сосудистой системы и почек. Все процедуры следует выполнить обязательно. Сердце и почки – «мишени», по которым стреляет диабет. Даже если вы ни на что не жалуетесь!

Существует еще один анализ, который важен при диабете. Это анализ на гликированный гемоглобин. Его назначают периодически, чтобы оценить: как «ведет себя» ваша глюкоза крови на протяжении нескольких недель. То есть такой интегрированный показатель. Если вам его назначили, пренебрегать им не стоит.

Сахарный диабет – болезнь поведения и контроля. Если вы сами выполняете простые правила и ведете правильный образ жизни, ваша болезнь будет под контролем и вы убережете себя от грозных осложнений диабета.

**Сахарный диабет и избыточная масса тела**

Сахарный диабет очень широко распространенное заболевание, и многие не знают, что болезнь уже развивается. Кому следует быть начеку и что предпринять?

Во-первых, сахарный диабет наследуется. Если у ваших близких родственников – отца, матери, братьев и сестер - есть диабет, вам следует регулярно проверять уровень глюкозы крови натощак. Этот показатель не должен превышать 5,5 ммоль/л.

Во-вторых, риск развития сахарного диабета 2 типа очень четко связан с избыточной массой тела и ожирением.

Если индекс массы тела ( $ИМТ = \frac{Масса\ тела\ (кг)}{(Рост(м))^2}$ ) выше 25 – это звоночек о том, что это нехорошо и опасно не только для юбки или джинсов, но и для здоровья. Мы также рекомендуем взять сантиметровую ленту и измерить объем талии. И если он больше 90 см, то вам нужно выбрать любой вид физической активности, удобную обувь и одежду, хорошую компанию и получать от этого удовольствие. 2.5-3 часа в неделю хорошей физической активности (до легкой усталости!) – это должно стать вашей здоровой привычкой. И поменяйте питание. Потребляйте в пищу больше овощей, фруктов, замените сладости на орешки. Снижение веса – это вопрос простого счета. Читать этикетки, смотреть программы каллоража готовых блюд. Это «приход». И шагомер для «расхода» (как минимум) или часы и минуты физической активности с пересчетом в калории. Это все сейчас вполне доступно. Только так вы сможете успешно снизить вес. Уверяем вас, многие, начав читать и считать, сделают много удивительных открытий.

Если вы приняли правильное нужное решение снизить вес и тем самым уменьшить риск развития диабета, ставьте краткосрочные цели! Минус 3 килограмма за месяц- не надо больше. Но ни шагу назад! И непременно порадуйте себя - вы герой и заслуживаете награды! Сегодня моя пациентка сказала, что похудела за лето на 10 кг, и у нее нормализовался уровень глюкозы крови. Следуйте таким примерам и будьте здоровы!

### **Гипогликемия и профилактика гипогликемии**

Гипогликемия – это снижение уровня глюкозы крови. Существует несколько видов гипогликемия:

1. Значения глюкозы плазмы от 3,0 до < 3,9 ммоль/л. Требуется начала купирования гипогликемии независимо от наличия или отсутствия симптомов
2. Значения глюкозы плазмы < 3,0 ммоль/л, с симптомами или без – клинически значимая гипогликемия, требующая немедленного купирования
3. Тяжелая гипогликемия – гипогликемия в пределах вышеуказанного диапазона с таким нарушением когнитивных функций, которое требует помощи другого лица для купирования

Основная причина: избыток инсулина в организме по отношению к поступлению углеводов извне или из эндогенных источников, а также при ускоренной утилизации углеводов

Основные причины гипогликемических состояний у пациентов с сахарным диабетом:

1. Передозировка сахароснижающих препаратов или инсулина
2. Питание: пропуск приема или недостаточное количество ХЕ
3. Алкоголь
4. Беременность и кормление грудью
5. Физическая нагрузка

Как заподозрить первые признаки гипогликемии? Что будет беспокоить при снижении уровня глюкозы крови ?

При возникновении гипогликемии появляется: сердцебиение, дрожь, бледность кожи, потливость, тошнота, сильный голод, беспокойство, тревога, агрессивность, слабость, нарушение концентрации внимания, головная боль, головокружение, сонливость, нарушения зрения, растерянность, дезориентация, нарушение координации движений, спутанность сознания, кома; возможны судороги. При появлении первых признаков гипогликемии необходимо принять 1-2 ХЕ быстро усваиваемых углеводов (сахар, сок). Если через 15 минут гипогликемия не купируется, повторить лечение.

При несвоевременном купировании гипогликемии, может развиваться гипогликемическая кома, при которой необходима госпитализация в медицинское лечебное учреждение.



## Профилактика гипогликемии при сахарном диабете

**Основные причины гипогликемических состояний у пациентов с сахарным диабетом:**

- Передозировка сахароснижающих препаратов или инсулина
- Питание: пропуск приема или недостаточное количество ХЕ
- Алкоголь
- Беременность и кормление грудью
- Физическая нагрузка

**При возникновении гипогликемии появляется:**

сердцебиение, дрожь, бледность кожи, потливость, тошнота, сильный голод, беспокойство, тревога, агрессивность, слабость, нарушение концентрации внимания, головная боль, головокружение, сонливость, нарушения зрения, растерянность, могут быть судороги и кома

**При появлении первых признаков гипогликемии необходимо принять 1-2 ХЕ быстро усваиваемых углеводов (сахар, маленький леденец, сок). Если через 15 минут гипогликемия не купируется, повторить лечение.**

**При возникновении спутанности сознания, судорог комы – вызвать скорую помощь**

www.fppt.info



# Профилактика гипогликемии при сахарном диабете

Основные причины гипогликемических состояний у пациентов с сахарным диабетом:

- Передозировка сахароснижающих препаратов или инсулина
- Питание: пропуск приема или недостаточное количество ХЕ
- Алкоголь
- Беременность и кормление грудью
- Физическая нагрузка

При возникновении гипогликемии появляется:

сердцебиение, дрожь, бледность кожи, потливость, тошнота, сильный голод, беспокойство, тревога, агрессивность, слабость, нарушение концентрации внимания, головная боль, головокружение, сонливость, нарушения зрения, растерянность, могут быть судороги и кома

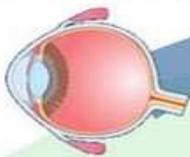
При появлении первых признаков гипогликемии необходимо принять 1-2 ХЕ быстро усваиваемых углеводов (сахар, маленький леденец, сок). Если через 15 минут гипогликемия не купируется, повторить лечение.

При возникновении спутанности сознания, судорог комы – вызвать скорую помощь

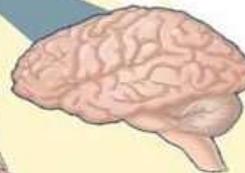
[www.fppt.info](http://www.fppt.info)

## Влияние курения при сахарном диабете на организм человека

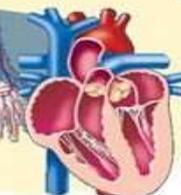
Главная причина слепоты у взрослых



Риск развития инсульта увеличивается в 2-4 раза



Риск смерти от заболеваний сердца в 2-4 раза выше, чем у лиц без диабета



Одна из главных причин терминальной почечной недостаточности



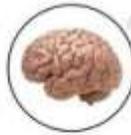
У 60-70% больных сахарным диабетом развивается диабетическая полинейропатия



# ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Поражение крупных кровеносных сосудов:

**ГОЛОВНОГО МОЗГА**  
инсульт



**СЕРДЦА**  
ишемическая болезнь,  
инфаркт миокарда



**НОГ**  
гангрена  
и ампутация

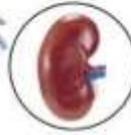


Поражение мелких кровеносных сосудов:

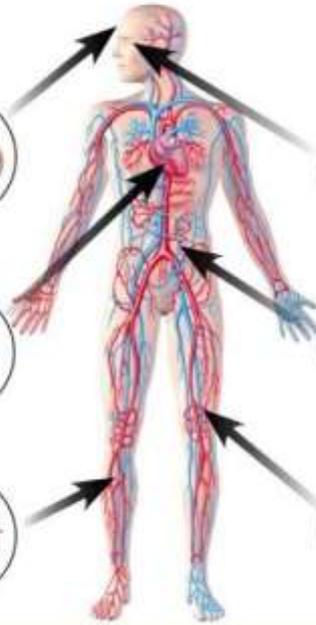
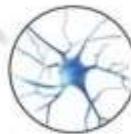
**ГЛАЗ**  
диабетическая ретинопатия, потеря зрения



**ПОЧЕК**  
диабетическая нефропатия,  
необходимость гемодиализа



**НЕРВОВ**  
диабетическая нейропатия



## СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда,  
сухость во рту



Ухудшение  
зрения



Повышенная  
утомляемость, слабость



Частое  
мочеиспускание



Снижение веса, иногда  
повышение аппетита



Воспалительные процессы,  
плохо заживающие раны



## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 типа



- Правильное питание может помочь улучшить чувствительность клеток к инсулину, снизить инсулинорезистентность, что особенно важно при диабете 2-го типа.
- Питание должно быть дробным 4-6 раз в сутки.
- Каждый прием пищи должен включать сбалансированное сочетание углеводов, белков и жиров, то есть не надо допускать употребления слишком жирных блюд, или только блюд содержащих углеводы.

### Рекомендуется

- цельнозерновой хлеб, ржаной хлеб, хлеб из муки грубого помола с отрубями - около 300 г в день
- овощные супы, щи и борщи на слабом мясном или овощном бульоне, супы на слабом рыбном бульоне, на грибном бульоне.
- нежирные сорта мяса (курица, индейка, кролик, постные вырезки из говядины, телятины, баранины). Мясо подается тушеное, запеченное без корочки, отварное, либо приготовленное на пару, рубленое или куском – в зависимости от состояния ЖКТ.
- нежирные сорта рыбы в отварном или запеченном виде, возможны консервы в собственном соку или в томате.
- 1-1,5 яйца в день, всмятку либо омлет, предпочтительно белковый. Желтки ограничивают
- в пределах углеводных норм, преимущественно гречка, ячневая крупа.

- Общее количество калорий может варьироваться от 1500 до 2500 ккал в день, в зависимости от индивидуальных потребностей пациента, но обычно составляет 2300-2500 ккал.
- Порции должны быть умеренными, лучше немного недоест, чем переест



- **Такой тип питания:**
- помогает людям с диабетом поддерживать стабильный уровень сахара в крови
- нормализует углеводный обмен, предупреждает нарушения жирового обмена.
- уменьшает риск развития хронических осложнений диабета, таких как заболевания сердца, почек, зрения и нервной системы.
- помогает контролировать вес, что особенно важно для людей с диабетом 2-го типа, где избыточный вес может усугублять симптомы
- обеспечивает сбалансированное питание без чрезмерного повышения уровня сахара в крови.