

Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, которое возникает, когда уровень глюкозы (сахара) в крови становится слишком высоким. Это может происходить из-за недостаточной выработки инсулина (гормона, который помогает клеткам усваивать глюкозу) или из-за того, что клетки организма не реагируют на инсулин должным образом.

Существует несколько типов сахарного диабета:

Диабет 1 типа: Обычно развивается в детском или подростковом возрасте. При этом типе заболевания поджелудочная железа производит мало или вообще не производит инсулин. Люди с диабетом 1 типа нуждаются в инъекциях инсулина для контроля уровня сахара в крови.

Диабет 2 типа: Это наиболее распространённый тип диабета. Он чаще всего развивается у взрослых и связан с избыточным весом, малоподвижным образом жизни и генетической предрасположенностью. При диабете 2 типа организм не может эффективно использовать инсулин, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Лечение может включать изменения в образе жизни, пероральные препараты и инсулин.

Гестационный диабет: Этот тип диабета может развиваться во время беременности и обычно проходит после родов. Однако женщины, перенесшие гестационный диабет, имеют повышенный риск развития диабета 2 типа в будущем.

Симптомы сахарного диабета могут включать:

- Частое мочеиспускание

- Увеличение жажды

- Увеличение голода

- Усталость

- Размытое зрение

- Заживление ран

Важно следить за уровнем сахара в крови и соблюдать рекомендации врача для управления заболеванием.

Правильное питание, регулярные физические нагрузки и, при необходимости, медикаментозное лечение могут помочь контролировать уровень сахара в крови и снизить риск осложнений.



Подготовлено
ФБУ «ММЦ» территориального федерального медико-санитарного центра
Роспотребнадзора по профилактике неинфекционных заболеваний

как выявить и как предотвратить сахарный диабет 2 типа?

Профилактика диабета



Поддержание массы тела в
норме, борьба с ожирением



Исключение из рациона
продуктов с высоким
содержанием жира, сахара
и соли



Регулярная физическая
активность, отказ от курения



Регулярное прохождение
профилактических
медицинских осмотров и
диспансеризации

Симптомы диабета



Немотивированная
усталость,
слабость



Постоянная
жажда, сухость
во рту



Частое и
обильное
мочеиспускание



Плохое
заживление
порезов, ран



Необъяснимое
снижение
массы тела



Онемение или
покалывание в
ногах или руках



Частая
мочеполовая
инфекция



Эректильная
дисфункция

Глюкоза плазмы
натощак (ммоль/л)



Глюкоза в любое время суток или
через 2 часа после приема глюкозы
в рамках теста (ммоль/л)



Уровень
гликированного
гемоглобина (HbA1c)





осложнения сахарного диабета

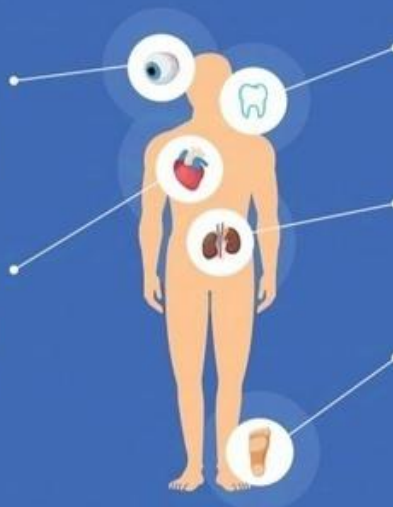
Чего опасаться?

Диабетическое поражение глаз

Каждый шестой житель планеты слепнет вследствие сахарного диабета. Диабетическая ретинопатия развивается у более чем 1/3 пациентов с сахарным диабетом и является основной причиной потери зрения у взрослого населения трудоспособного возраста.

Диабет и сердечно-сосудистые заболевания

Каждый пятый житель планеты, нуждающийся в аортокоронарном шунтировании, страдает сахарным диабетом. Люди с сахарным диабетом подвержены в 2 раза большему риску развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и др.).



Диабет и здоровье полости рта

Больные сахарным диабетом более подвержены риску развития заболеваний пародонта, воспаления мягких тканей, окружающих зубы (периодонтит), что может привести к выпадению зубов.

Диабетическое поражение почек

Каждый третий житель планеты, нуждающийся в гемодиализе, имеет сахарный диабет. Частота развития терминальной стадии хронической болезни почек и почечной недостаточности в 10 раз выше при сахарном диабете.

Диабет и ноги

Каждые 30 секунд в мире проводится ампутация всей нижней конечности или ее части вследствие диабета. Синдром диабетической стопы и периферическая нейропатия являются причинами появления язвенных дефектов стоп и ампутаций нижних конечностей.

Повышение уровня глюкозы в крови может долго оставаться незамеченным, в то время как избыток глюкозы начинает разрушать стенки сосудов, нервы и внутренние органы. Большинство этих осложнений обратимы на ранних стадиях, поэтому крайне важна их профилактика и своевременное выявление. Качественное диспансерное наблюдение и соблюдение периодичности обследований, рекомендованных врачом, поможет вовремя выявить и предотвратить прогрессирование осложнений:

- ♥ не реже 1 раза в год проходите обследование у офтальмолога (осмотр с расширенным зрачком)
- ♥ не реже 1 раза в год проверяйте работу почек (анализ крови на креатинин, анализ мочи на альбумин)
- ♥ не реже 1 раза в год проверяйте работу сердца с помощью электрокардиографии (ЭКГ)
- ♥ следите за гигиеной полости рта, регулярно посещайте стоматолога
- ♥ ежедневно осматривайте ноги, не реже 1 раза в год проверяйте чувствительность стоп на приеме у врача
- ♥ поддерживайте близкие к норме уровни глюкозы в крови, артериального давления и холестерина



что делать, если у вас сахарный диабет 2 типа?

Высокий сахар не болит! Но медленно разрушает!

Для того, чтобы взять диабет под контроль необходимо:



Соблюдение правил
питания



Регулярная физическая
активность



Отказ от курения



Контроль массы тела
и борьба с ожирением



Самоконтроль уровня
глюкозы — ежедневно
в разное время суток



Осмотр стоп —
ежедневно и при
каждом посещении
врача



Определение уровня
гликированного гемоглобина
— узнайте у лечащего врача
свой целевой уровень!



Контроль уровня
артериального давления
— ежедневно и при
каждом посещении врача



Контроль показателей
липидного профиля



Контроль показателей
функции почек (креатинин,
мочевая кислота, белок
в моче)



Регулярный и
постоянный прием
сахароснижающих
препаратов



Обучение в школе для
пациентов с сахарным
диабетом 2 типа



Дистансерное наблюдение
у врача и соблюдение
периодичности
обследований



Индивидуальный перечень
обследований и их частоту
назначает лечащий врач!