

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА



ГАУЗ «Республиканский центр
медицинской профилактики»

В ГРУППАХ РИСКА НЕОБХОДИМО:



- поддерживать нормальную массу тела, при ожирении – снизить избыточный вес;
- соблюдать определенную низкокалорийную диету при избыточном весе;
- крайне важен дробный прием пищи (3-4 раза в день);
- ограничить в рационе все сахаросодержащие продукты (сахар, мед, сладости), сладкие напитки, мучные изделия;
- снизить употребление продуктов с высоким содержанием животных жиров;
- включить в меню овощи, фрукты (продукты с высоким содержанием пищевых волокон);
- ограничить ежедневное потребление поваренной соли до 6 г при артериальной гипертонии;
- обеспечить адекватные физические нагрузки (ежедневно по 30 мин заниматься физическими упражнениями, полезны прогулки пешком, плавание);
- отказаться от приема алкогольных напитков и курения;
- проводить регулярный контроль концентрации глюкозы в крови.

**НОРМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК
(В КРОВИ ИЗ ПАЛЬЦА) СОСТАВЛЯЕТ 3,3-5,5 ММОЛЬ/Л**

**СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ 1-2 РАЗА В ГОД
ОПРЕДЕЛЯТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ПАЦИЕНТАМ:**

- старше 40 лет;
- страдающим ожирением;
- имеющим наследственную отягощенность по сахарному диабету.

Адрес ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018

Тираж 3600. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

Сахарный диабет

2-го типа



Казань
2018



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ –

это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сопровождается повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – одно из самых распространенных заболеваний в мире.

В настоящее время в мире насчитывается около 200 миллионов больных диабетом.

В Российской Федерации приблизительно 8 млн человек страдают сахарным диабетом, причем с каждым годом их количество увеличивается.

ЧАЩЕ В МЕДИЦИНСКОЙ ПРАКТИКЕ РАЗЛИЧАЮТ 2 ТИПА САХАРНОГО ДИАБЕТА:



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА – инсулинозависимый, развивается вследствие поражения бета-клеток поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Диабет 1 типа возникает, как правило, в детстве или молодости. При развитии 1 типа требуется постоянное лечение препаратами инсулина в виде инъекций.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА:

- семейная предрасположенность;
- ожирение; избыточный вес;
- злоупотребление сладостями и калорийной пищей;
- повышенная концентрация холестерина в крови;
- гипертония;
- гиподинамия;
- психическая травма, стрессы;
- злоупотребление алкоголем, курение.



СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Сахарный диабет 2 типа развивается постепенно и длительное время не проявляется. Часто заболевание выявляют случайно во время диспансерного обследования. Относительно ранние симптомы заболевания включают учащенное мочеиспускание, жажду, сухость во рту, повышенную утомляемость, слабость, потливость, снижение или повышение массы тела. Также могут беспокоить тяжесть в голове, нарушение зрения, зуд в области промежности, судороги в мышцах ног.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА – самый распространенный тип диабета (около 95 % больных). Это болезнь намного чаще встречается у взрослых людей и развивается в основном после 40 лет.

ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Постоянно повышенная концентрация глюкозы в крови при сахарном диабете приводит к повреждению практически всех органов, особенно почек, глаз, нервной системы, нижних конечностей, сердца и кровеносных сосудов. Так, у больных сахарным диабетом встречается инфаркт миокарда в 3 раза, инсульт – в 2-3 раза, а риск ампутации конечности – в 40 раз чаще, чем у лиц, не страдающих диабетом. Все эти осложнения можно предотвратить, если постоянно поддерживать концентрацию глюкозы в крови на нормальном уровне, **выполняя рекомендации врача:** больному сахарным диабетом необходимо постоянно принимать лекарственные препараты, соблюдать режим питания и заниматься физическими упражнениями, так как эти осложнения могут привести к потере трудоспособности, и даже инвалидности.

инсульт

повреждение глаз (слепота)

инфаркт миокарда

повреждение почек

ампутация

