

14 ноября

**День борьбы
против диабета**

**"Узнай о диабете больше
и возьми его под контроль!"**

Сахарный диабет



- это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина или когда организм не способен эффективно использовать выделяемый им инсулин.



Инсулин



- является гормоном, регулирующим уровень сахара, содержащегося в крови.

Больным диабетом первого типа требуется инсулин; больных диабетом второго типа при своевременно поставленном диагнозе можно лечить таблетированными препаратами, однако им также может потребоваться инсулин.



Created by Dima Rush



Глобальная проблема



1994 г. → 2007 г. → 2025 г.
110 млн. 246 млн. 333 млн.

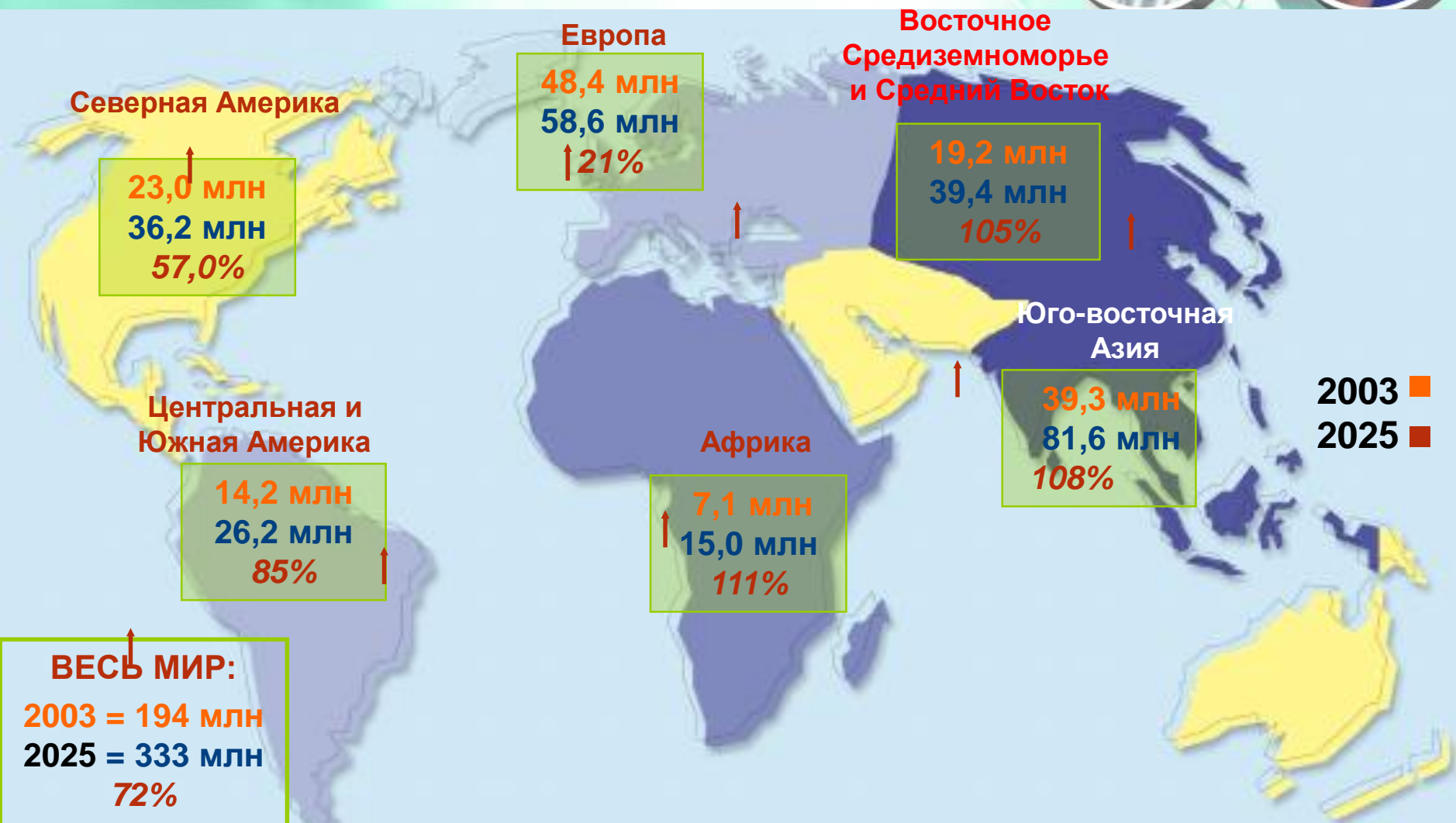
ЧЕЛОВЕК

Количество больных
сахарным диабетом

В мире



Глобальный прогноз эпидемии сахарного диабета: 2003-2025



Комиссия по созданию Атласа диабета. Атлас диабета, 2-е издание, МДФ, 2003.

Diabetes Atlas Committee. Diabetes Atlas 2nd Edition: IDF 2003.

Диабет первого типа

(ранее именовавшийся
инсулинозависимым)
характеризуется отсутствием
выделения инсулина. Без
ежедневного приема инсулина
диабет первого типа быстро
ведет к летальному исходу.



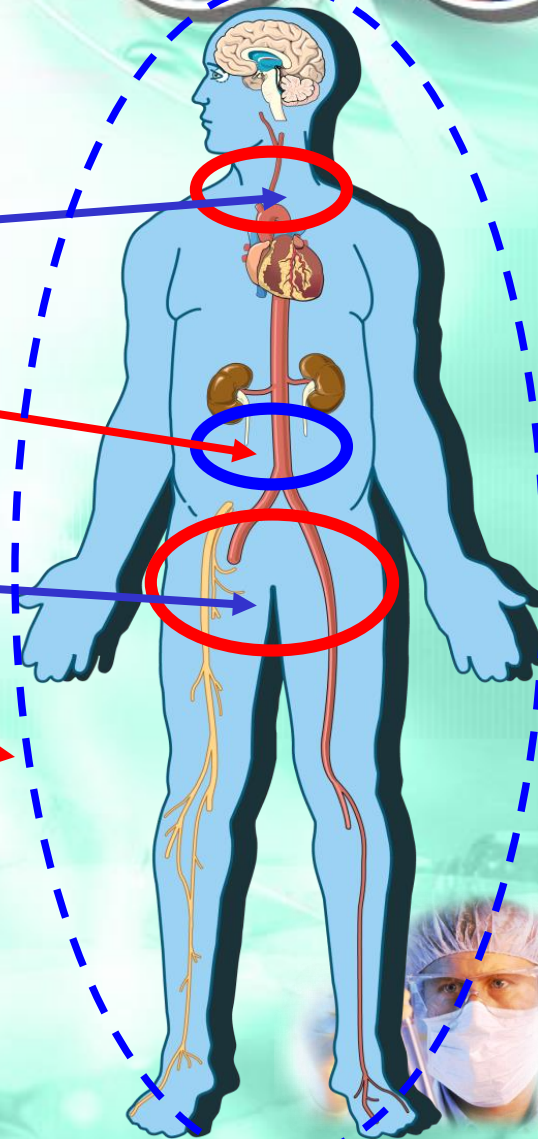
Created by Dima Rush



Симптомы Диабета 1 типа

- жажда (полидипсия);
- постоянный голод;
- чрезмерное мочеотделение (полиурия);
- потеря веса.

Эти симптомы могут
проявляться
неожиданно.



Диабет второго типа



(ранее именовавшийся
инсулиннезависимым) **является**
результатом неэффективного
использования организмом инсулина.
Диабетом второго типа страдают 90%
больных диабетом во всем мире.



Created by Dima Rush



Сахарный диабет 2 типа: «молчаливый убийца»



- У 30% лиц с сахарным диабетом (СД) 2 типа заболевание остается невыявленным.
- У 50% пациентов на момент диагностики СД 2 типа уже имеются клинические признаки осложнений.
 - У многих пациентов с впервые выявленным СД 2 типа имеются проявления микрососудистых осложнений.
 - Для пациентов с СД 2 типа характерно бессимптомное течение ишемии миокарда, связанной с коронарным атеросклерозом.

Главные физиологические нарушения при сахарном диабете 2-го типа



Дисфункция островковых клеток



Created by Dima Rush

Гестационный диабет

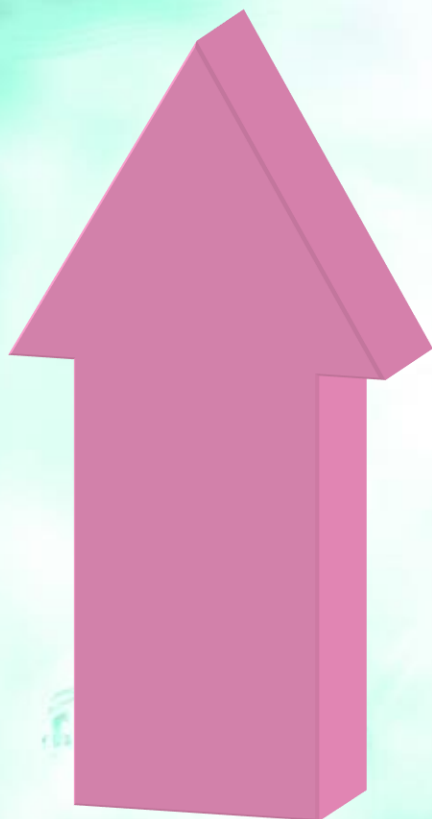


впервые выявляется во время беременности.

Симптомы гестационного диабета аналогичны симптомам диабета второго типа. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время наблюдения за беременной, а не на основе сообщаемых симптомов.



Факторы роста риска заболевания Диабетом



Возраст

(диабету чаще подвержены люди за 40)

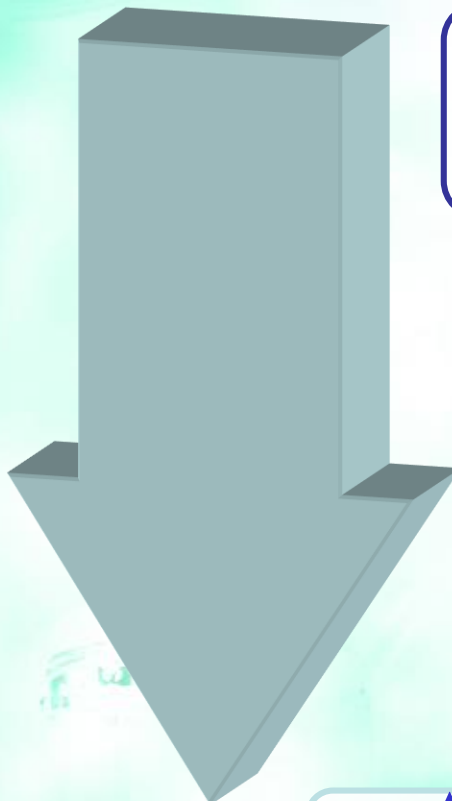
Физическая инертность

Наследственность

(наличие болевших родственников)

**Талия более 100 см - у мужчин,
или более 95 см - у женщин.**

Факторы понижения риска заболевания Диабетом



**Широкий спектр знаний о
возможности заболевания**

**Ответственное отношение
к своему здоровью**

**Сбалансированное
питание**

**Активный подвижный образ
жизни**

Created by Dima Rush

Каковы угрозы Диабета?

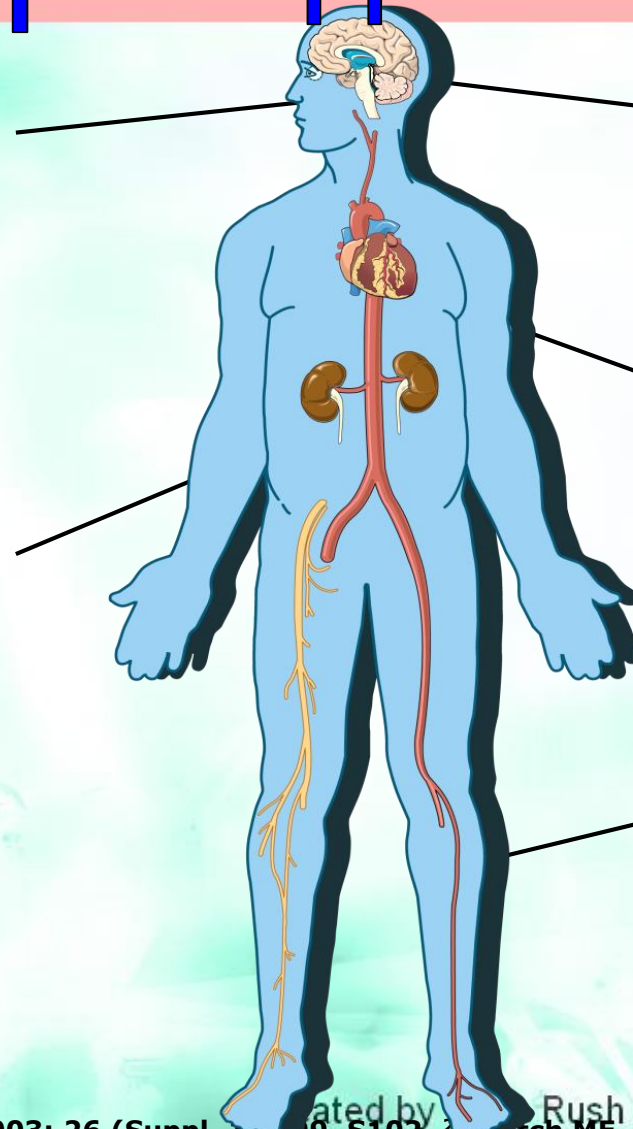


Диабетическая ретинопатия

Основная причина слепоты у взрослых работоспособного возраста

Диабетическая Нефропатия

Основная причина терминальной почечной недостаточности



ОНМК

Увеличение в 2–4 раза сердечно-сосудистой смертности и ОНМК

Сердечно-сосудистые заболевания

8/10 пациентов с СД умирают от сердечно-сосудистых осложнений

Диабетическая нейропатия

Основная причина нетравматических ампутаций нижних конечностей

Created by Rush

¹ Fong DS, et al. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl. 1):S99–S102. ² Litch ME, et al. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl. 1):S94–S98.

³ Kannel WB, et al. *Am Heart J* 1990; 120:672–676. ⁴ Gray RP & Yudkin JS. In *Textbook of Diabetes* 1997.

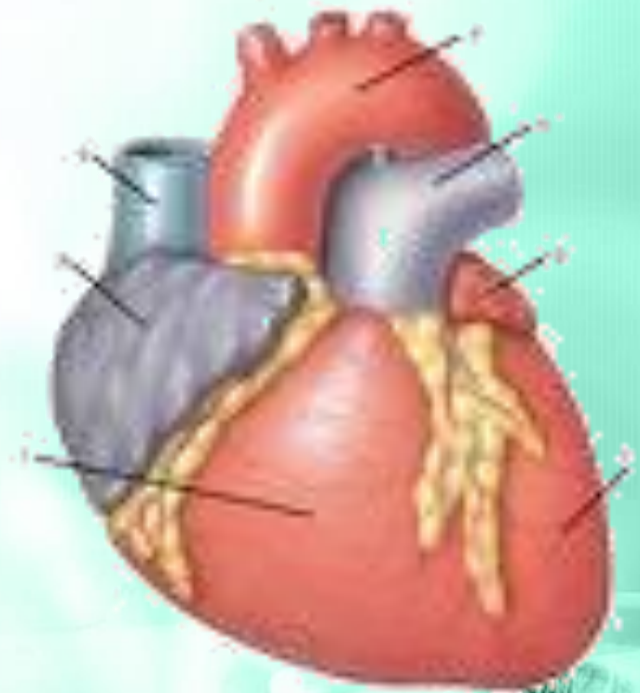
⁵ Mayfield JA, et al. *Diabetes Care* 2003; 26 (Suppl. 1):S78–S79.

Каковы угрозы Диабета?



Болезни сердца

Диабет повышает риск *болезней сердца и инсульта*.
От *сердечно-сосудистых болезней (главным образом болезней сердца и инсульта)* умирают **50%** больных диабетом.



Каковы угрозы Диабета?



Ретинопатия

является важной причиной слепоты и происходит в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. После 15 лет диабета примерно 2% людей слепнут, и примерно у 10% развиваются острые нарушения зрения.

Normal, clear lens



Lens clouded by cataract



A cataract is an opacity of the normally clear lens which may develop as a result of aging, metabolic disorders, trauma or heredity

ADAM.

Каковы угрозы Диабета?

Невропатия



представляет собой поражение нервов в результате диабета и затрагивает до 50% больных диабетом. Хотя при диабетической невропатии могут возникать различные проблемы, обычными симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в руках и ногах.



Каковы угрозы Диабета?



Почечная недостаточность

Диабет относится к числу ведущих причин *почечной недостаточности*. От почечной недостаточности умирают 10%-20% больных диабетом.



Диагностика

В настоящее время для самостоятельного определения концентрации глюкозы в крови очень популярным стало использование тест-полосок или специального прибора — глюкометра. Такие измерения позволяют лишь заподозрить наличие СД, окончательный диагноз ставит врач на основании лабораторных методов определения концентрации глюкозы.

Нормальная концентрация глюкозы натощак (в крови из пальца) составляет 3,3–5,5 ммоль/л или 59–99 мг/дл.



Диагностика



Состояние	Концентрация глюкозы в крови из пальца
Норма натощак через 2 ч после ПТТГ*	3,3–5,5 ммоль/л (59–99 мг/дл) ≤7,8 ммоль/л (≤140 мг/дл)
Нарушенная толерантность к глюкозе через 2 ч после ПТТГ*	7,8–11,1 ммоль/л (140–200 мг/дл)
Нарушенная гликемия натощак	5,6–6,1 ммоль/л (100–110 мг/дл)
Сахарный диабет	≥6,1 ммоль/л (≥110) мг/дл



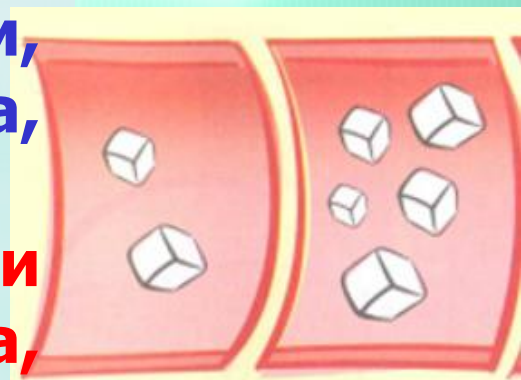
Нормальная концентрация глюкозы натощак (в крови из пальца) составляет 3,3–5,5 ммоль/л или 59–99 мг/дл.

Гипогликемия



-состояние, при котором концентрация глюкозы в крови снижается менее 2,8 ммоль/л, что может сопровождаться сердцебиением, дрожью, побледнением кожи, повышенным потоотделением, тошнотой, чувством голода, беспокойством.

Для устранения лёгкой гипогликемии достаточно принять 1–3 куска сахара, растворённых в воде, или 200 мл любого фруктового сока, или 100 мл лимонада.



При тяжёлой гипогликемии необходимо вызвать бригаду скорой помощи



Профилактика Диета



- нормализовать массу тела (избавиться от ожирения), диета должна быть низкокалорийной (обычно менее 1800 ккал/сут, для уточнения необходимо проконсультироваться с Вашим врачом).

◇ Исключить употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, сладости, сладкие напитки),

◇ Включить в Ваше меню овощи, фрукты

◇ Ограничить употребление алкоголя (не более 350 г пива, 150 г вина или 50 г водки в день) или отказаться от его приёма.

◇ Допустимо умеренное употребление заменителей сахара.



Профилактика

Подвижный образ жизни



Необходимо ежедневно по 30 мин не менее 5 дней в неделю заниматься физическими упражнениями. Для определения допустимого для Вас уровня физической нагрузки посоветуйтесь с Вашим врачом.

◇ **Полезны прогулки пешком, подъём по лестнице (вместо лифта), плавание.**

◇ **Необходимо помнить, что интенсивные физические нагрузки у пациентов с СД типа 2, получающих инсулин, могут вызвать возникновение гипогликемического состояния, поэтому режим нагрузок необходимо отрабатывать индивидуально под контролем концентрации глюкозы крови.**



Профилактика

Ответственное отношение к своему здоровью



Необходимо изменить образ жизни (придерживаться определённой диеты, обеспечить адекватные физические нагрузки), соблюдать рекомендации эндокринолога по приему сахароснижающих препаратов, пройти обучение в «Школе для больных сахарным диабетом типа 2», проводить регулярный самоконтроль концентрации глюкозы в крови.

