

«Профилактика Сахарного диабета»



Липовцева Оксана Александровна
Старшая медсестра
Отделения эндокринологии
ОГАУЗ «Д/Б №1»
Томск-2019г

Сахарный диабет (СД)



- Самое распространённое эндокринное заболевание обусловленное дефицитом гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой или его низкой биологической активностью.



Историческая справка



Первые упоминания о сахарном диабете можно найти в египетских папирусах, созданных в 1550 году до н.э. В них описывается заболевание, в результате которого больные стремительно теряли вес и имели учащенное мочеиспускание.

Историческая справка (2)

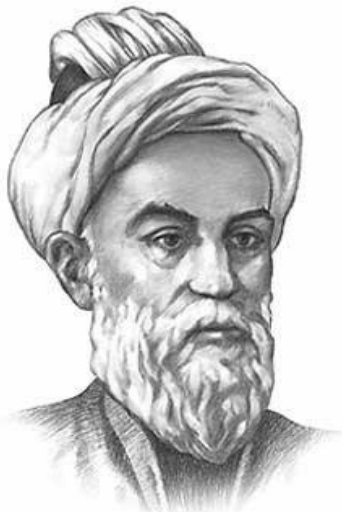


Термин «сахарный диабет» появился благодаря греческому врачу Аретею (30 – 90 годы н.э.). «Диабет» в переводе с греческого означает

«переход, пересечение».

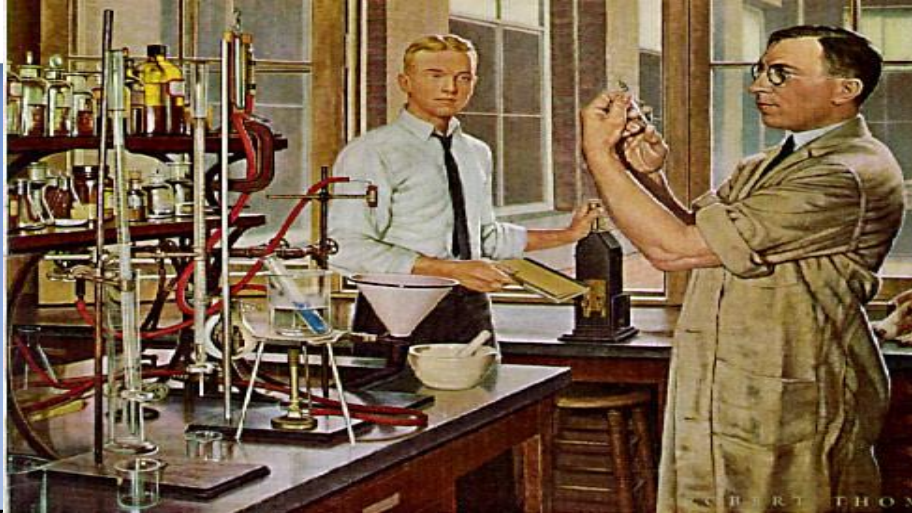
Первым четким описанием сахарного диабета можно считать заметки

Авиценны, который популярно описал симптоматику и осложнения диабета.



АВИЦЕННА
(Абу-Али ибн Сина)
ок. 980-1037

Историческая справка (3)



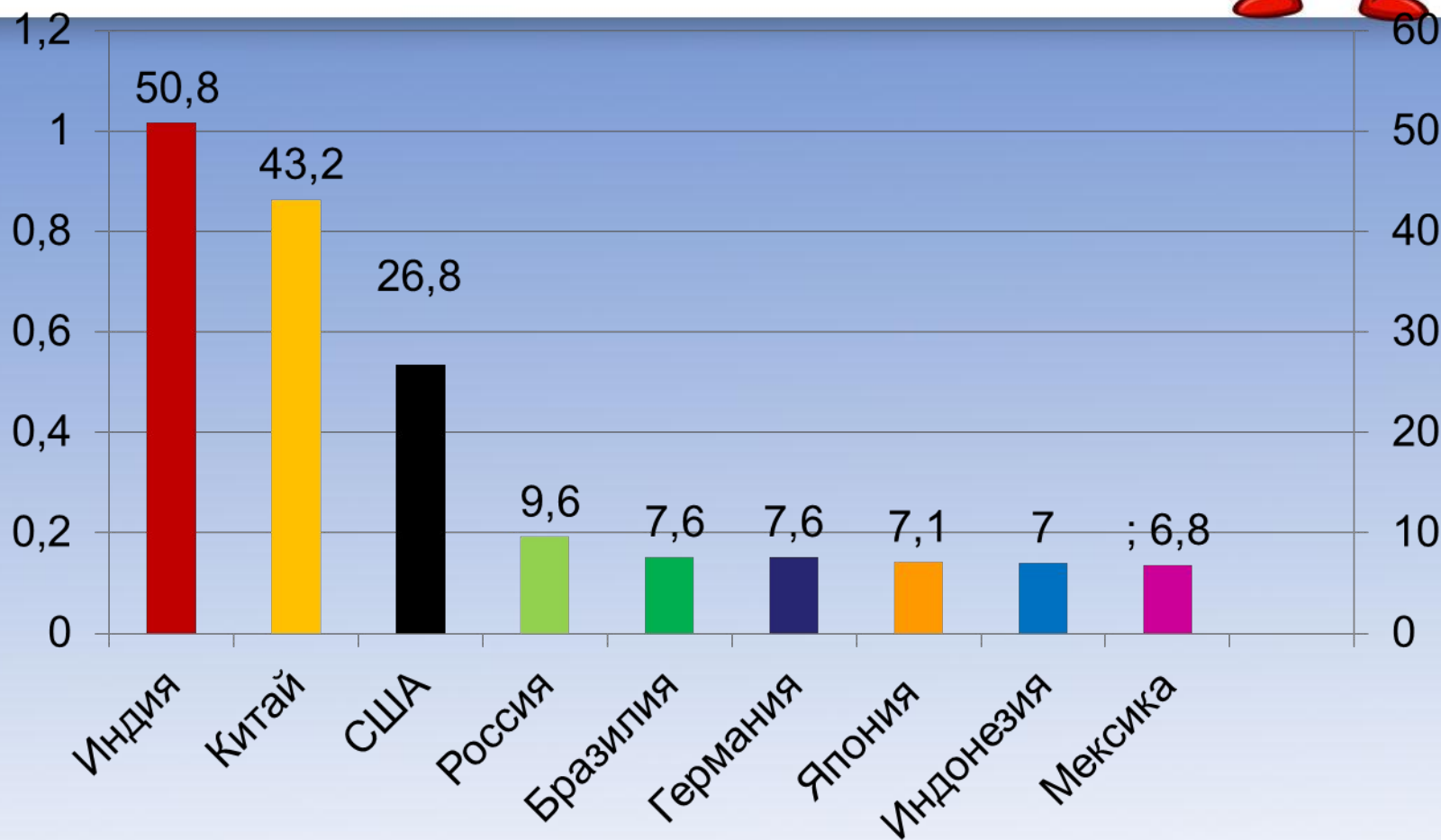
Однако причина его возникновения стала ясна только в конце прошлого века, когда был проведен эксперимент по удалению поджелудочной железы собаки. Прошло еще много лет, прежде чем в 1921 году в городе Торонто выделили из поджелудочной железы собаки вещество, снижающее уровень сахара в крови. Это вещество было названо инсулином.

Историческая справка (4)



В январе 1922 года 14-летней Леонардо Томпсон начал получать первые инъекции инсулина и это ему спасло жизнь.

В 1925 году Эрнесто Рома в Португалии и одновременно с ним доктор Элиот Проктор Джослин в Америке начали создавать курсы по обучению больных, на которых изучались важнейшие навыки с целью согласования инсулинотерапии, питания и режима физ. нагрузок.





- В Томской области зарегистрировано более 40000 больных СД, около 290 пациентов детского возраста.

Классификация СД



**• *Норма
сахара крови
здорового
человека
3,3-5,5
ммоль/л***

- СД 1 типа –
инсулинзависимый
- СД 2 типа -
инсулиннезависимый



Симптомы сахарного диабета



Факторы риска



- Периоды жизни, сопровождающиеся гормональными перестройками (пубертатный период, беременность).
- Вес при рождении менее 2,5 и более 4,5 кг.
- Патологическая беременность (токсикоз, спонтанные выкидыши)

Факторы риска

- инфекции;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- аутоиммунные заболевания;
- наследственность.



Мифы о диабете



- Можно ли заразиться диабетом?
- Можно ли вылечиться от диабета?
- Больному с СД противопоказан спорт?
- При СД запрещено всё сладкое и мучное? Показана строгая безуглеводная диета?
- СД – это болезнь полных?



Основная цель лечения



**– профилактика
осложнений, увеличение
продолжительности
жизни, улучшение
качества жизни**

Профилактика



- **Первичная** заключается в том, чтобы не допустить развитие СД **вообще!!!** (особенно актуальна для людей, относящихся к группе риска).
- **СД 1 типа** предупредить **невозможно!!!**
- **Вторичная** направлена на предупреждение развития осложнений от уже имеющегося заболевания.

Профилактика СД 1 типа у детей



- **Грудное вскармливание:** по статистике ВОЗ среди больных СД больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании.
- **Профилактика инфекционных заболеваний:** таким детям обязательно надо соблюдать прививочный календарь



Профилактика сахарного диабета



- Отказаться от рафинированных углеводов и сахара



Заниматься спортом на регулярной основе



**Сделать воду основным
источником поступающей
жидкости**



Привести вес в оптимальную норму



- **Помните!!!** Пока болезни нет, вес скинуть будет легче.
- Мы не медведи, которым жир необходим для зимней спячки. Не копите его.

Попробовать низкоуглеводное диетическое питание



Питаться малыми порциями



Перейти от сидячего к активному образу жизни



Прививать детям любовь к спорту



Употреблять богатую клетчаткой пищу



Не допускатъ дефицита витамина D



**Минимизировать количество
пищи, прошедшей термическую
обработку**



Цельнозерновая мука и продукты на ее основе полезны не только больным, но и здоровым людям



- **Важно!** Избегайте использования продуктов на основе пшеничной муки высшего и первого сорта, муки из белых сортов риса.

Диабет - не приговор!



- Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако, при соблюдении элементарных профилактических норм, вероятность возникновения СД, даже у лиц с наследственной предрасположенностью и потенциальным СД, уменьшается в 8-10 раз.



«Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом – все равно что вести машину по оживленной трассе. Каждый может это освоить, но надо лишь знать правила движения».

Мишель Бергер

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

