



Профилактика сахарного диабета

ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ КУДЫКИНА А.В.

Сахарный диабет (СД) – это заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови.

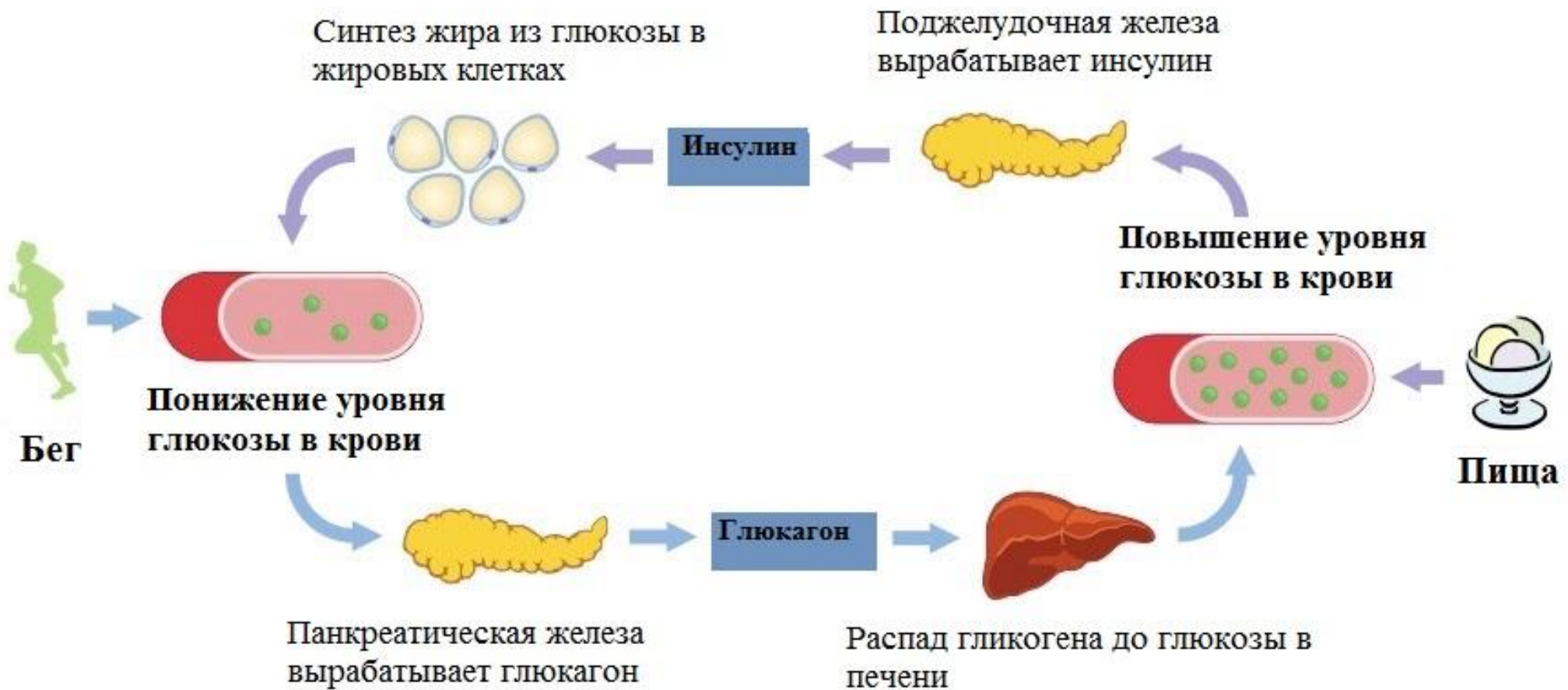
Глюкоза – один из важнейших источников энергии для нашего организма. Откуда берется глюкоза? Есть два основных пути получения глюкозы: пища и запасы глюкозы в виде сложного вещества гликогена в печени, а также образование глюкозы из других веществ – жиров и белков – в печени.

Глюкоза
в крови



Избыток
глюкозы
в крови





Однако иногда по разным причинам глюкоза не может проникнуть в клетки и остается в крови в большом количестве, тогда мы и говорим о сахарном диабете.

Почему это происходит?

Существует несколько причин:

- недостаточное количество инсулина;
- клетки организма не реагируют на инсулин – инсулин «не работает».

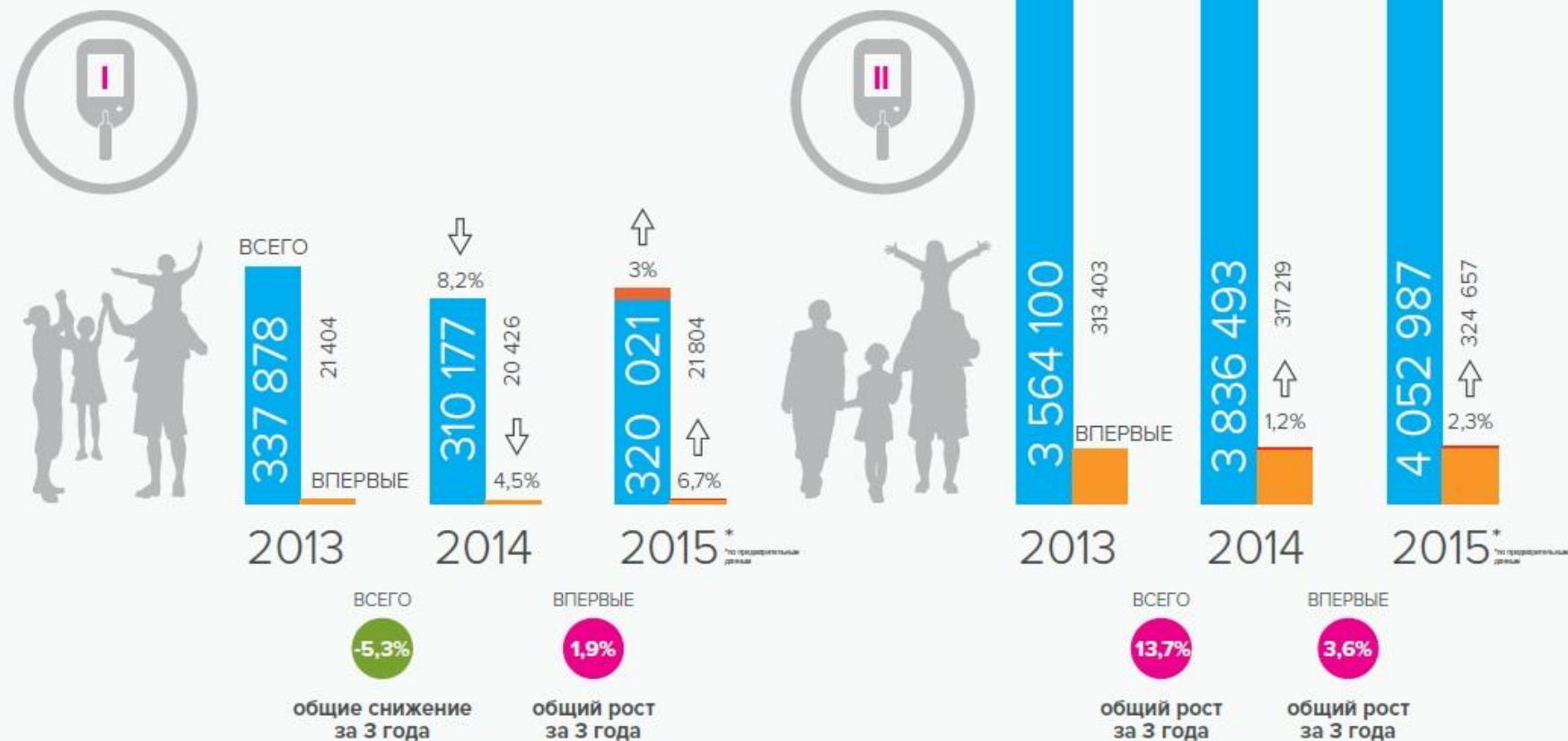
Есть много видов диабета, но чаще всего встречается сахарный диабет 1 и 2 типа.

Сахарный диабет 1 типа обычно развивается у детей и подростков и обусловлен абсолютным дефицитом инсулина, его доля составляет менее 5% в общей структуре диабета.



ОБЩАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И ВЫЯВЛЯЕМОСТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА I И II ТИПА (2013 – 2015 гг.)

За последние 3 года отмечается снижение числа больных с СД I типа на 5,3%, вместе с тем отмечается рост на 13,7% числа больных с СД II типа



Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором полное излечение невозможно.

Однако если лечить и контролировать диабет так, как это рекомендуется, то он не приводит к снижению продолжительности жизни или к ухудшению ее качества.





Существует много факторов риска, то есть состояний, которые могут привести к развитию сахарного диабета 2 типа:

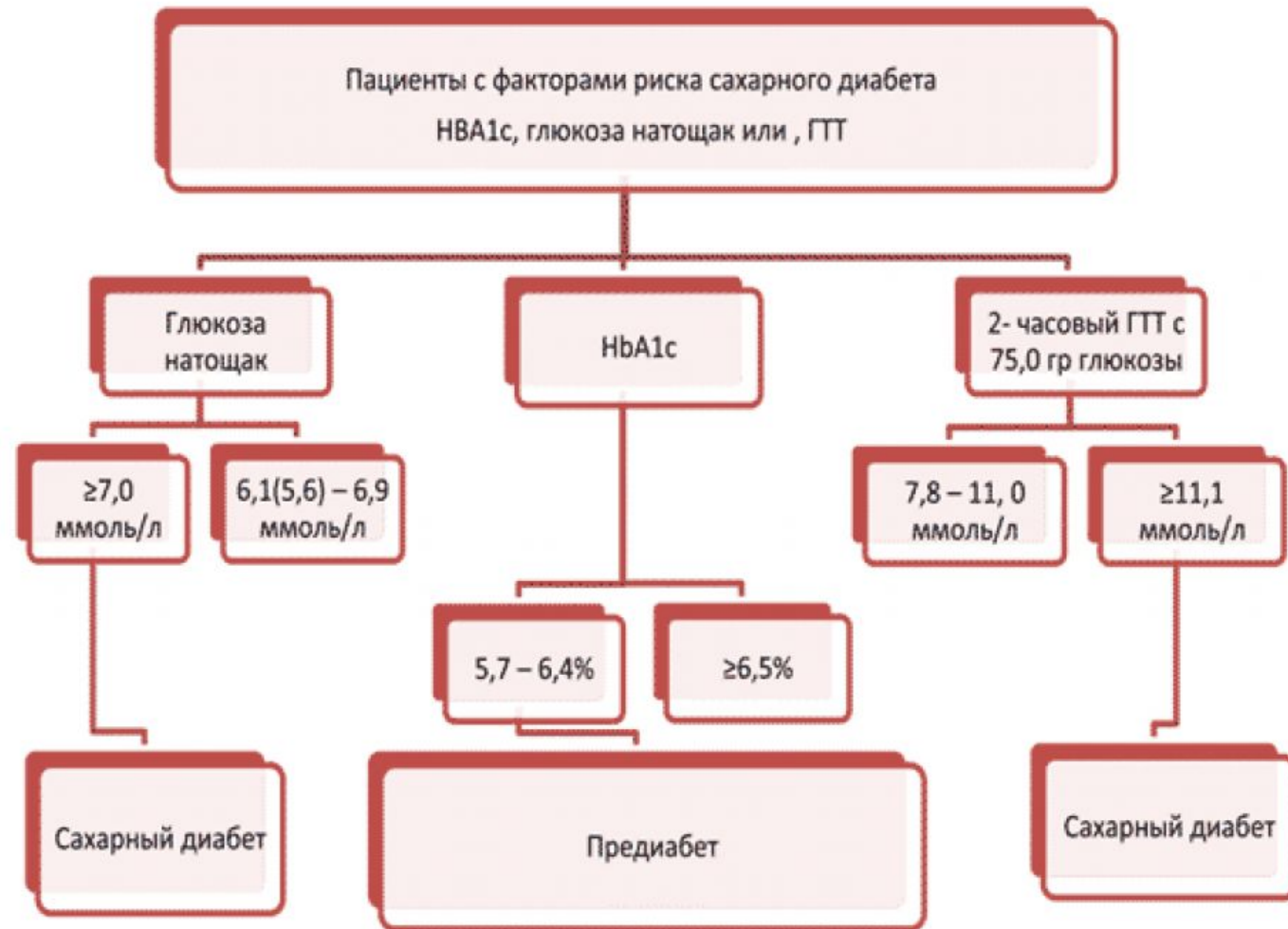
- Ожирение или избыточная масса тела
- Малоподвижный образ жизни
- Высококалорийное питание
- Повышенный уровень глюкозы крови во время беременности
- Рождение ребенка весом более 4,5 кг (для женщин)
- СД 2 типа у родственников (родители, бабушки, дедушки, братья, сестры)
- Масса тела при рождении меньше 2,3 кг
- Пожилой возраст



Повышенный уровень глюкозы в крови может сопровождаться рядом симптомов:

- Повышенное мочеиспускание
- Жажда
- Сухость во рту
- Быстрое снижение массы тела
- Слабость
- Сонливость
- Чувство голода
- Затяжные инфекции
- Плохое заживление ран
- Онемение, покалывания, «мурашки» в ногах
- Кожный зуд
- Нарушение зрения

Алгоритм диагностики СД представлен в схеме ниже.



Осложнения сахарного диабета

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







Физическая активность подбирается индивидуально, с учетом возраста больного, осложнений СД, сопутствующих заболеваний, а также переносимости



Рекомендуются аэробные физические упражнения продолжительностью 30–60 минут, предпочтительно ежедневно, но не менее 3 раз в неделю. Суммарная продолжительность – не менее 150 минут в неделю.



Противопоказания и меры предосторожности – в целом определяются наличием осложнений СД и сопутствующих заболеваний



Дополнительные факторы, ограничивающие физическую активность при СД 2 типа: ИБС, болезни органов дыхания, суставов и др.



Риск ИБС требует обязательного проведения ЭКГ (по показаниям – нагрузочных проб и т. д.) перед началом программы ФА.



