

# **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

*Выполнила студентка  
1 курса 112 группы  
лечебного факультета  
Жигалина Дарья*

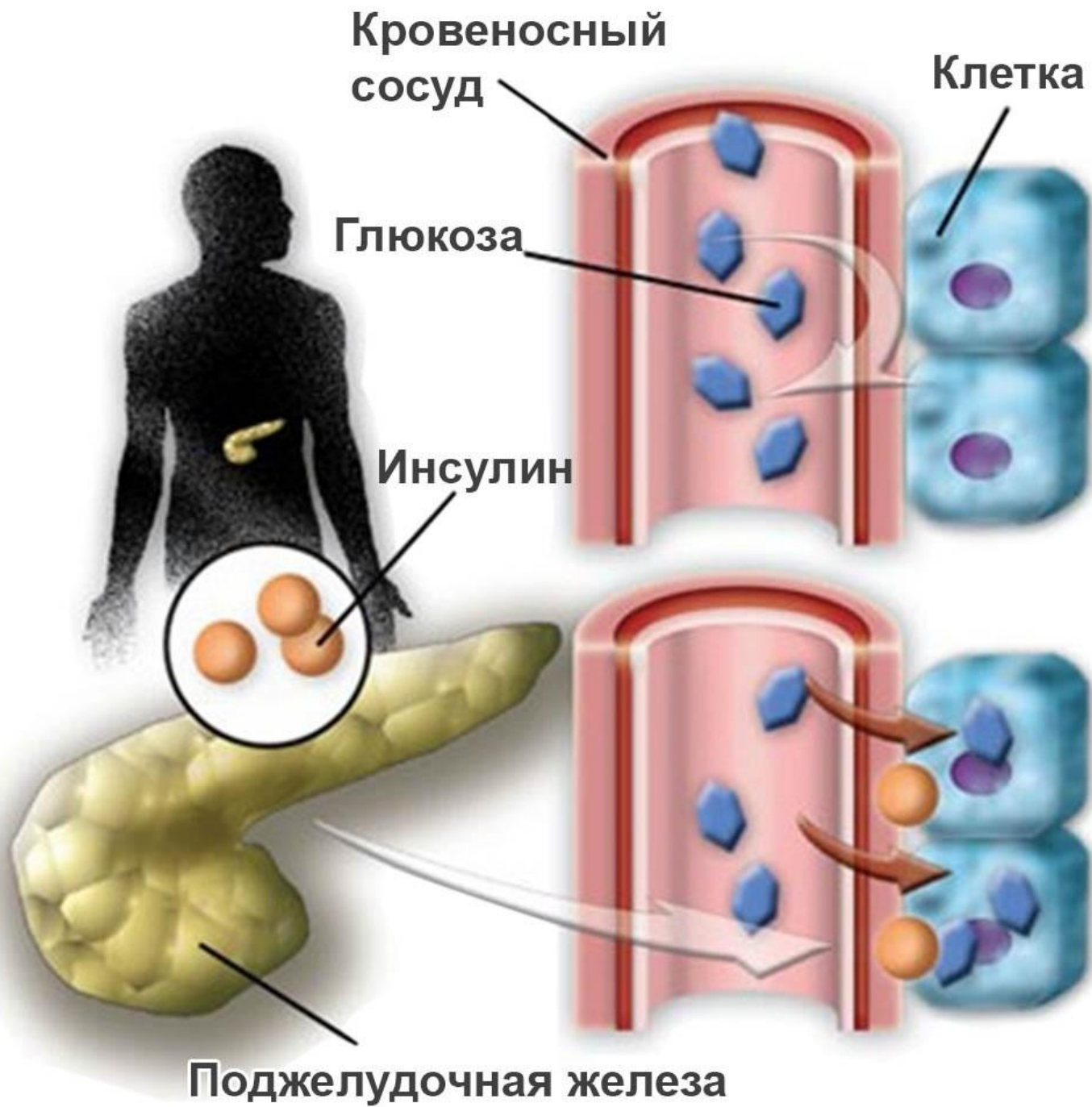


# Что такое сахарный диабет?

**Сахарный диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.**

*□ Инсулин — гормон, снижающий концентрацию глюкозы крови.*







# Ключевые

## факты\*

***Общий риск смерти среди людей с диабетом, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета. У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше. Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.***

*\*по данным Всемирной организации здравоохранения*

# ТИПЫ ДИАБЕТА

## 1 ТИП ИНСУЛИНОЗАВИСИМЫЙ

*Сахарный диабет 1-го типа, который встречается значительно реже, – это диабет, вызванный повреждением поджелудочной железы и ее полным «умиранием», прекращением ее функции. Это чаще всего происходит из-за аутоиммунного поражения поджелудочной железы, когда иммунная система организма по ошибке начинает «войну» против собственного органа, в данном случае – против поджелудочной железы.*

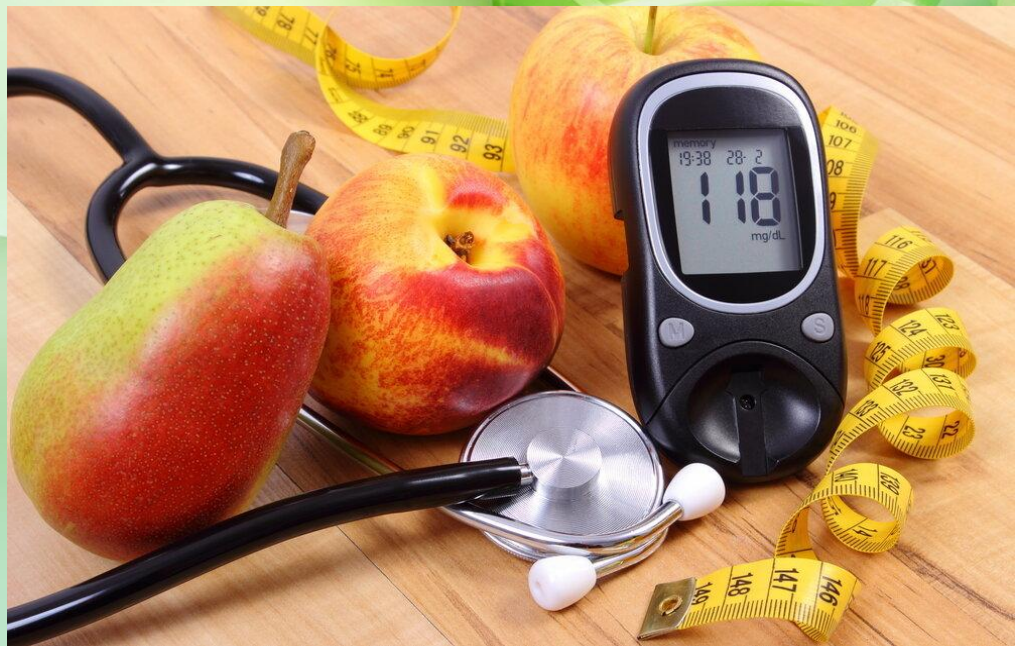
## **2 ТИП ИНСУЛИНОНЕЗАВИСИМЫЙ**

*Заболевание проявляется при инсулинорезистентности (отсутствии реакции организма на инсулин). У больных людей продолжается выработка инсулина, но при этом он не вступает во взаимодействие с клетками тела и не ускоряет поглощение из крови глюкозы.*



# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Избыточная масса тела, ожирение
- Низкий уровень физической активности
- Ближайшие родственники имеют диагноз сахарный диабет
- Рождение ребенка массой  $> 4,0$  кг
- Возраст старше 45 лет



# ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ РАЗВИТИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

- Постоянная жажда, сухость во рту*
- Ухудшение зрения*
- Повышенная утомляемость, слабость*
- Частое мочеиспускание*
- Воспалительные процессы, плохо заживающие раны*

**!!! Уровень глюкозы крови натощак  $\geq 7,0$  ммоль/л или  $\geq 11,1$  ммоль/л в любое время суток!!!**



# ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

*Осуществляется на основе анализов крови и мочи. Исследование проводится натощак. Для диагностики используется утренняя моча. Для уточнения определенных показателей врач может назначить сбор материала за конкретные часы суток. На период диагностики нужно отказаться от любых медикаментозных препаратов (только после обсуждения вопроса с врачом).*

6 ММОЛЬ/Л НОРМА  
ГЛЮКОЗЫ КРОВИ  
НАТОЩАК!!!



# РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О САХОРНОМ ДИАБЕТЕ

**1 МИФ: К возникновению сахарного диабета приводит употребление чрезмерного количества сахара.**

*Высококалорийная диета, насыщенная жирами и простыми углеводами, способствует ожирению. Если в истории вашей семьи есть случаи заболевания сахарным диабетом, стоит отдать предпочтение здоровой сбалансированной диете, чтобы избежать лишнего веса и снизить риск развития болезни. До сих пор нет доказательств того, что само по себе употребление легкоусвояемых углеводов (сахаров) может вызвать диабет.*



## 2 МИФ:

# Больным сахарным диабетом противопоказан спорт

✓ На самом деле людям с этим заболеванием даже необходимо заниматься спортом, чтобы улучшить здоровье. Безусловно, следует учитывать ряд противопоказаний в выборе физической нагрузки, однако абсолютных противопоказаний к выполнению физических упражнений у больных диабетом не существует.





### 3 МИФ:

## Диабет поражает только людей с избыточным весом

✓ Действительно, абсолютное большинство случаев заболевания сахарным диабетом II типа медики выявляют у людей с избыточной массой тела или ожирением. Но сахарный диабет также выявляется и у взрослых с нормальной или даже низкой массой тела. А у людей с сахарным диабетом I типа вес, как правило, нормальный.



## 4 МИФ:

**Мед может быть сахарозаменителем, а черный хлеб повышает сахар в крови меньше, чем белый**

*Мед состоит из фруктозы и глюкозы в примерно равных соотношениях. Молекула пищевого сахара (сахарозы) также состоит из остатка фруктозы и остатка глюкозы. Сахароповышающее действие меда такое же, как сахара. Сахароповышающее действие всех видов хлеба одинаково. Тем не менее сдобный хлеб повышает сахар сильнее, а хлеб с добавлением отрубей или неразмолотых злаков — немного меньше. Сахароповышающее действие зависит от количества хлеба. Три куса черного хлеба повысят сахар больше, чем кусок белого.*





# 5 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ БУДУЩЕМУ:

- Следите за своим весом! Ваш ИМТ\* должен быть в диапазоне не  $> 25 \text{ кг/м}^2$
- Окружность талии менее 94 см (мужчины) и 80 см (женщины)
- 30 минут физической активности ежедневно
- Ежедневно употребляйте не менее 500г овощей, фруктов и ягод
- Ограничьте потребление сладко-газированных напитков

\*Индекс массы тела (ИМТ) = масса тела (кг) / рост (в м<sup>2</sup>)



**Ты можешь сохранить собственное  
здоровье!**

**Достаточно сделать ПРАВИЛЬНЫЙ  
ВЫБОР! Сдайте сахар крови –  
убедитесь, что Вы здоровы!**

