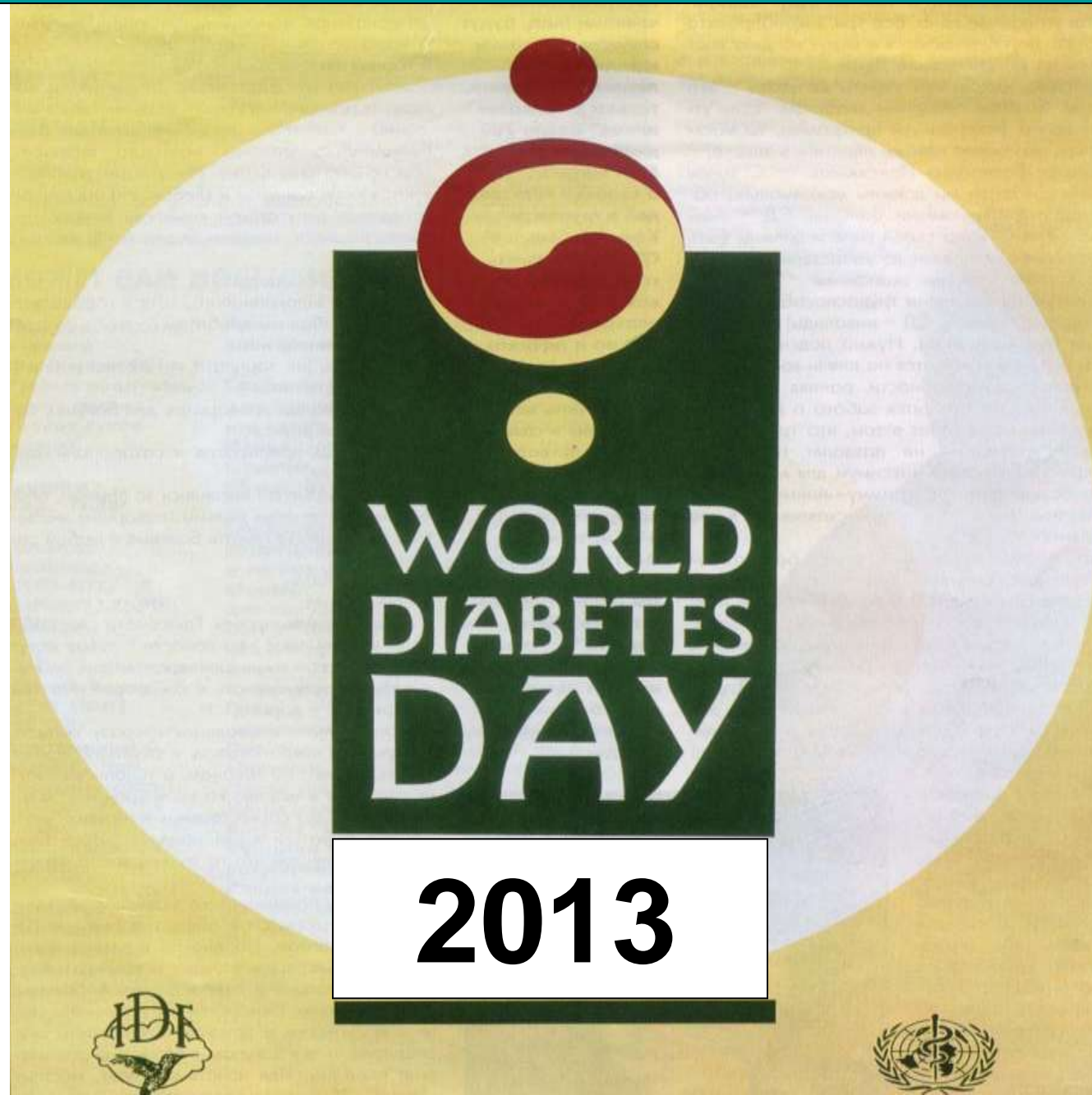


14 ноября - Всемирный день диабета



WORLD  
DIABETES  
DAY

2013

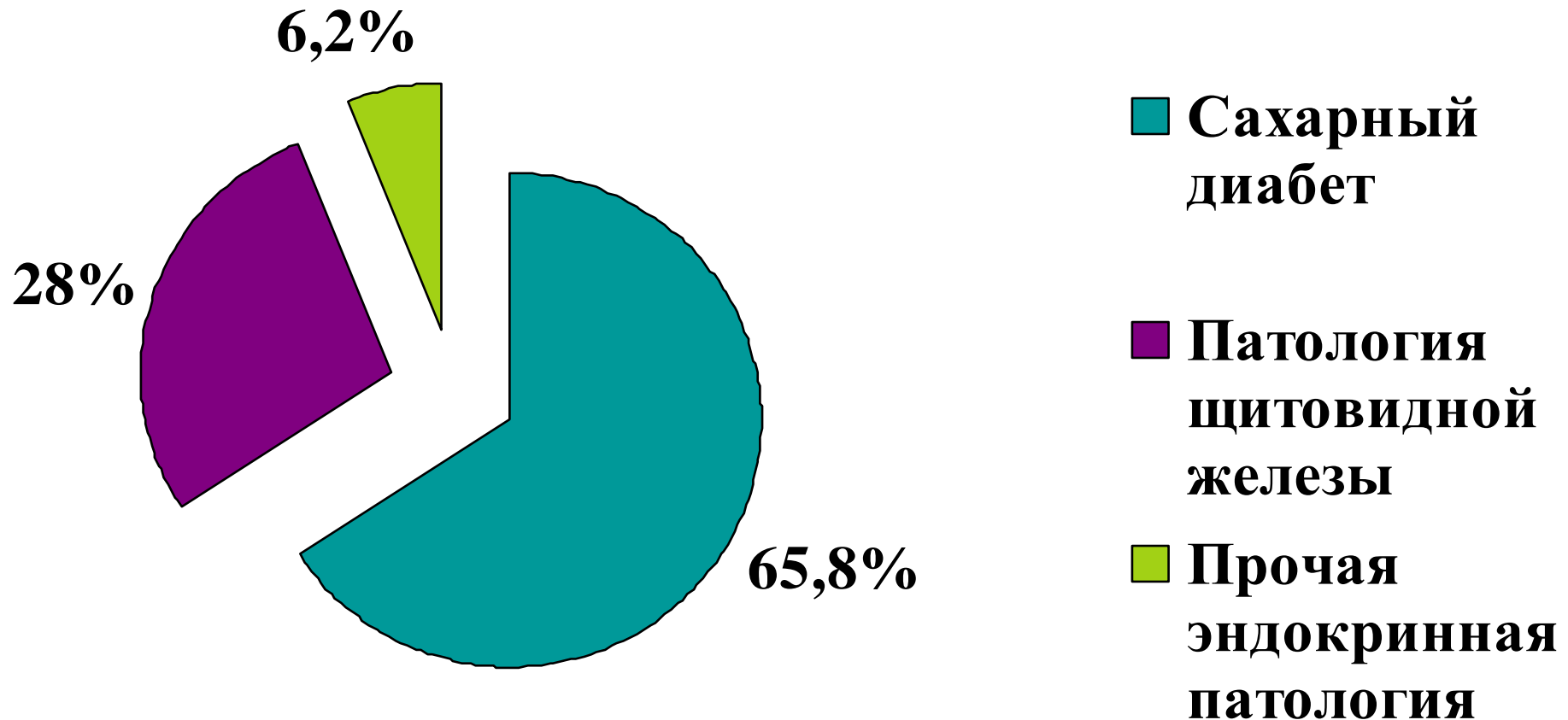


# Количество больных сахарным диабетом:

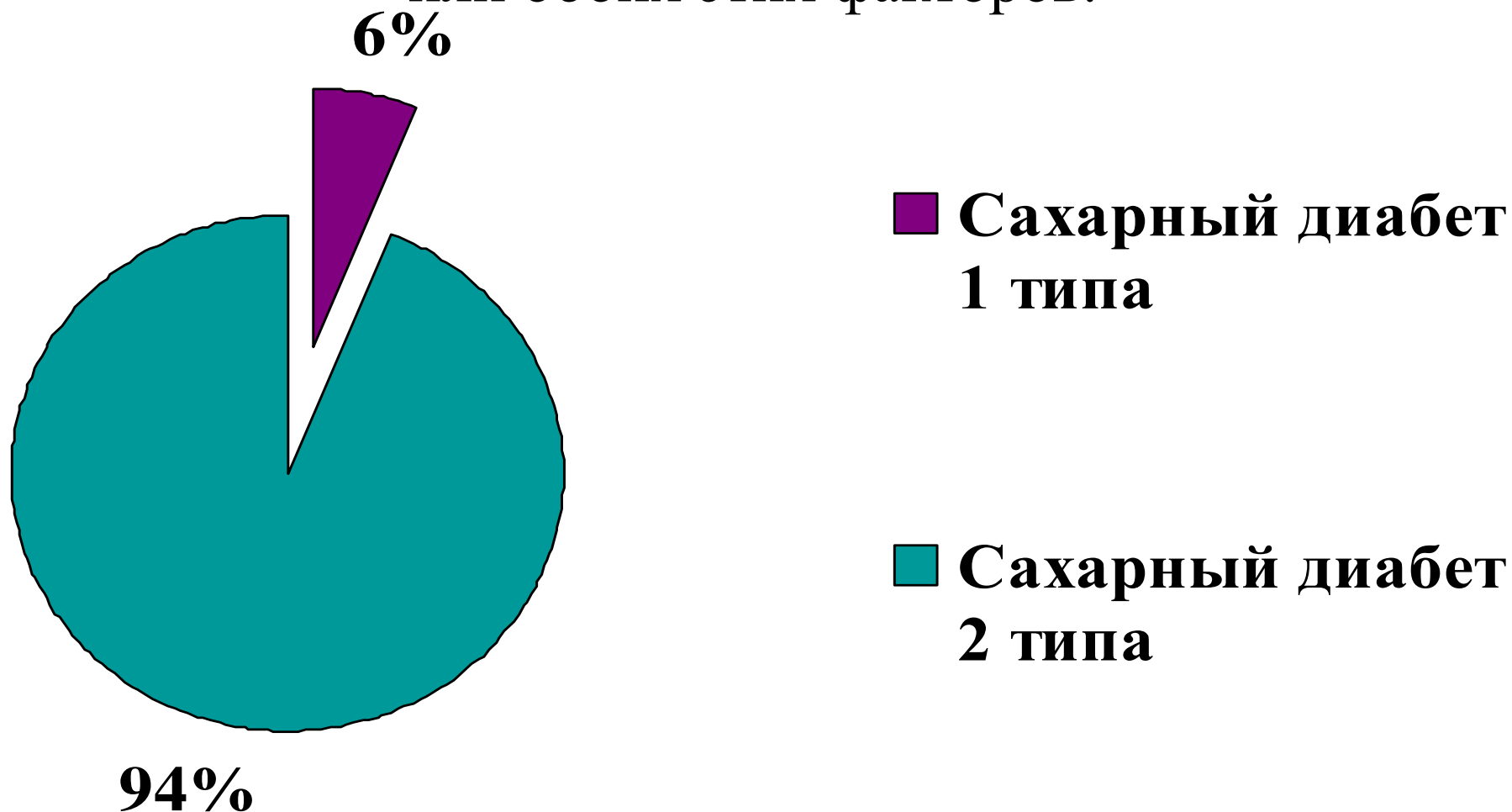
- в мире – 366 миллионов человек;
- в России официально зарегистрировано - 3,5 миллионов, истинная численность не менее 9-10 миллионов человек, т.е. на 1 выявленного больного приходится 3-4 не выявленных.



# Структура эндокринной патологии в Амурской области



**Сахарный диабет** – это группа обменных заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов.



# Факторы риска развития сахарного диабета:

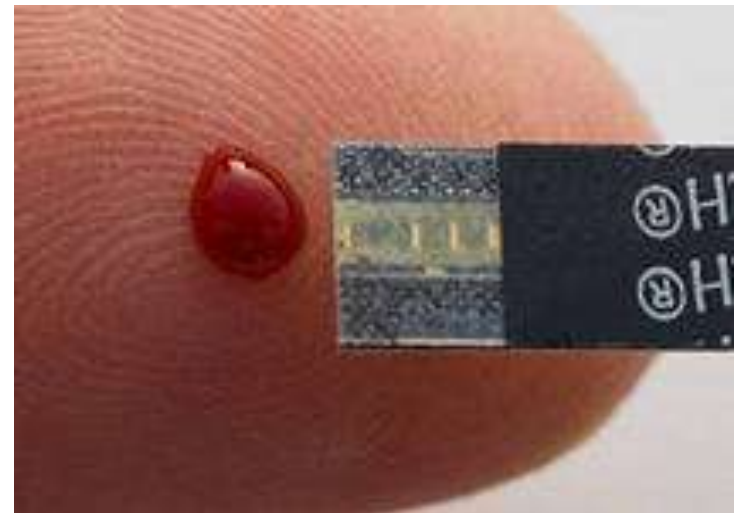
- Высокая семейная предрасположенность
- Переедание
- Малоподвижный образ жизни
- Ожирение
- Артериальная гипертония
- Чрезмерное употребление алкоголя
- У женщин – диабет, возникший во время беременности или рождение ребенка весом более 4 кг



# Нормальный уровень глюкозы крови натощак – до 6,1 ммоль/л

-через 2 часа после еды  
не более 7,8 ммоль/л

-максимальное  
повышение глюкозы  
крови после еды 11,2  
ммоль/л



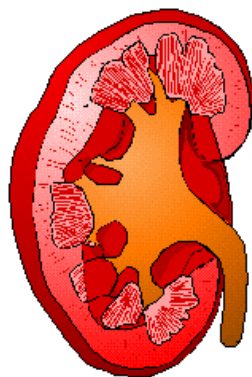
# Осложнения сахарного диабета

## ГЛАЗА



Диабетическая  
ретинопатия

## ПОЧКИ



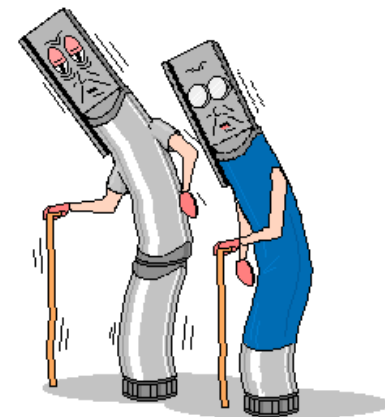
Диабетическая  
нефропатия

## НОГИ



Диабетическая  
стопа

## НЕРВЫ



Диабетическая  
нейропатия

# Здоровый образ жизни

- двигательная активность
- развитие иммунитета и закаливание
- рациональное питание
- устойчивость к стрессу
- режим дня
- отсутствие вредных привычек





# Какие предосторожности необходимы?

- До и после нагрузки измерить уровень глюкозы и пульса.
- Отложите занятия, если уровень глюкозы более 13 или менее 4 ммоль/л.
- Не вводите инсулин в непосредственной близости от мышц, которые будут работать при планируемых упражнениях
- Необходимо немного поесть перед нагрузкой и перед сном (в день занятий)
- Выберите подходящую обувь и носки, после нагрузки проверьте состояние кожи на стопах



# Продукты без ограничений

- Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи)
- Нежирная рыба и другие морепродукты
- Творог от 0 до 4% жирности
- Сыр домашний 4% жирности
- Кефир, ряженка до 1% жирности
- Все овощи, кроме картофеля и кукурузы
- Грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды
- Томатный или морковный сок
- Чай, кофе, минеральная вода без газов

# Продукты с ограниченным потреблением

- Фрукты, кроме бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сушка простая с маком
- Вареный рис, каши на воде (гречка, овсянка, перловка)
- Колбаса докторская
- Картофель и кукуруза
- Белые сыры (адыгейский, брынза, моцарелла)
- Яйцо отварное
- Сметана 10% (только для заправки салатов)
- Йогурты, желе, молочное мороженое

# Исключаем

- Мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста
- Семечки и орехи
- Масло сливочное
- Майонез, кетчуп
- Колбасы копченые, сало, свинина
- Желтые сыры
- Молоко жирностью более 1%
- Бананы и виноград
- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Алкогольные напитки
- Жирные мясные и рыбные консервы (жирная тушенка)

# Лечение сахарного диабета

Инсулин – первого типа

Сахароснижающие препараты –  
второго типа



# Что контролировать?

- Уровень глюкозы крови менее 6,1 ммоль/л
- Уровень АД менее 140/90 мм рт ст
- Уровень холестерина крови
- ЭКГ
- Массу тела
- Калорийность употребляемых продуктов

