14 ноября

Всемирный день борьбы с диабетом

“Доступ к лечению диабета – если не сейчас, когда?”

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови:
глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление ≥ 140/90 мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ

9 СИМПТОМОВ

1. Постоянная жажда, сухость во рту
2. Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
3. Повышенная утомляемость, слабость
4. Снижение веса
5. Иногда повышенный аппетит
6. Ухудшение зрения
7. Снижение эрекции у мужчин
8. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
9. Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Пищевой светофор

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых — гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара и сливок
- минеральная вода
- газированные напитки на сахарозаменителях

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30% жирности
- творог < 4% жирности
- нежирное молоко и кисломолочные продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты (кроме винограда и сухофруктов)

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4% жирности
- сыр > 30% жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие кондитерские изделия
- сладкие газированные напитки
- соки

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

Как рассчитать размер порции?

Рекомендуем попробовать легкий и доступный способ измерения порции еды — ваши руки, которые могут стать эквивалентом определения необходимого для вас количества продуктов. Ориентируйтесь на следующие размеры:

Овощи*

Возьмите столько овощей, сколько поместится в ваших ладонях.

*Кроме овощей с высоким содержанием крахмала (например: картофель, зеленый горошек, кукуруза, тыква)

Углеводы

(хлеб, макаронные и мучные изделия, крупы, овощи с высоким содержанием крахмала)

Порция должна быть величиной с ваш кулак.

Белок

(мясо, рыба, яйца, творог, сыр)

Порция должна соответствовать размеру вашей ладони и толщине мизинца.

Фрукты

Порция должна быть величиной с ваш кулак.

Молоко и жидкие молочные продукты

Можно выпить 1 чашку или 250 мл обезжиренного молока во время еды.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

2. Худеем медленно

На диете Вы можете терять около 300-400 г за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна. При большем темпе похудения происходит распад белков.

Зеленый свет: Продукты без ограничений

- Огурцы, помидоры
- Все виды капусты
- Кабачки, баклажаны
- Перец
- Все виды салата, зелень, щавель
- Лук, чеснок
- Морковь
- Редис, редька, репа
- Стручковая фасоль
- Грибы
- Чай, кофе без сахара, минеральная вода

Желтый свет: Продукты с ограниченным употреблением

- Кисло-молочные продукты с содержанием жира < 1,5%
- Нежирное мясо, птица без кожи
- Рыба
- Сыр с содержанием жира < 30%
- Сметана < 15%, творог < 5%
- Крупы
- Макароны, хлеб
- Картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица)
- Фрукты
- Масло растительное (1 ст. л. в день)

Можно

Красный свет: Исключаем

- Мед, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки
- Конфеты, шоколад, мороженое
- Пирожные, торты, печенье, сдобная выпечка
- Масло сливочное, сало
- Майонез, сметана, сливки
- Сыры > 30% жирности
- Жидкие молочные продукты > 1,5% жирности
- Жирное мясо, субпродукты, колбаса, сосиски, сардельки
- Паштеты, консервы в масле
- Орехи, семечки
- Алкогольные напитки

Нельзя

Сбалансируйте содержимое своей тарелки

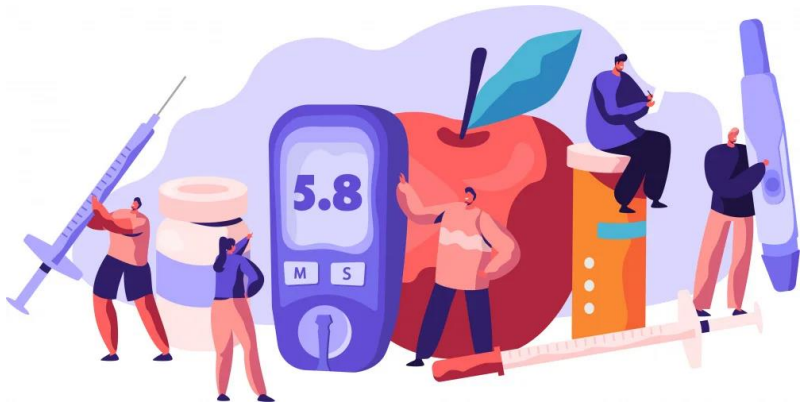
Заполните 1/2 тарелки овощами, не содержащими крахмал, например, капустой, огурцами, морковью, помидорами или перцем

Заполните 1/4 тарелки нежирным мясом, например, куриным, рыбой или другими продуктами, являющимися источником белка

Заполните 1/4 тарелки крупами, например, рисом, гречкой; мучными изделиями или крахмалосодержащими овощами, например, картофелем, кукурузой

Факторы риска развития сахарного диабета 2 типа

- Возраст ≥ 45 лет;
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м для европеоидной расы (23 кг/мдля азиатской популяции);
- Семейный анамнез СД (родители или сибсы с СД 2);
- Привычно низкая физическая активность;
- Нарушенная гликемия натощак или нарушенная толерантность к глюкозе в анамнезе;
- Гестационный СД или рождение крупного плода в анамнезе;
- Артериальная гипертензия (≥ 140/90 мм рт. ст. или медикаментозная антигипертензивная терапия);
- Холестерин ЛВП ≤ 0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов ≥ 2,82 ммоль/л;
- Синдром поликистозных яичников;
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).



Правила ухода за ногами при сахарном диабете.

1. Ежедневно самостоятельно или с участием членов семьи осматривайте стопы, состояние кожи, включая промежутки между пальцами.
2. Немедленно сообщите лечащему врачу о наличии потертостей, порезов, трещин, царапин, ран и других повреждений кожи.
3. Ежедневно мойте ноги теплой водой (температура ниже 37С), просушивайте стопы аккуратно, мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках.
4. При наличии ороговевшей кожи обработайте эти участки пемзой или специальной пилкой для кожи (не металлической). Не пользуйтесь для этих целей лезвием или ножницами.
5. Не используйте химические препараты или пластыри для удаления мозолей и ороговевшей кожи.
6. При сухой коже стоп после мытья смажьте их кремом, содержащим мочевину, кроме межпальцевых промежутков.
7. Осторожно обрабатывайте ногти, не закругляя уголки, используя пилочку, а не острые и режущие инструменты.
8. Для согревания ног пользуйтесь теплыми носками, а не грелкой или горячей водой, которые могут вызвать ожог из-за снижения чувствительности.
9. Носите бесшовные (или со швами наружу) носки/колготы, меняйте их ежедневно.
10. Не ходите без обуви дома и на улице, не надевайте обувь на босую ногу.
11. Проконсультируйтесь со специалистом кабинета «Диабетическая стопа» или ортопедом, нужно ли вам носить профилактическую или сложную ортопедическую обувь.
12. Ежедневно осматривайте обувь: нет ли в ней инородного предмета, не завернулась ли стелька, так как это может привести к потертости кожи стоп.
13. При повреждении кожи (трещина, царапина, порез) не используйте спиртосодержащие и красящие растворы. Используйте для обработки бесцветные водные антисептические растворы.

Диабет – хроническое заболевание, при котором нарушается выработка и использование гормона инсулина, регулирующего уровень сахара в крови.

При диабете **1-го типа** недостаток инсулина компенсируется инъекциями гормона.

Диабет **2-го типа** обусловлен неэффективным использованием инсулина организмом и во многом является результатом образа жизни.

Основные признаки наличия сахарного диабета:

- Повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- Сухость кожных покровов;
- Потеря аппетита, необъяснимое снижение массы тела;
- Судороги икроножных мышц;
- Нарушение зрения;
- Зуд кожи и слизистых половых органов;
- Слабость, утомляемость;
- Плохое заживление ран;
- Часто рецидивирующие инфекции мочевых путей

При сахарном диабете страдают практически все органы. Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы. У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для **профилактики** или **отсрочивания** диабета второго типа.

- поддерживать оптимальный вес тела;
- быть физически активным;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление простых углеводов (сахара и др.) и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака;
- соблюдать рекомендации врача.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы и развивающимся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

Норма глюкозы

У детей до 14 лет
3,33 - 5,55 ммоль/л

У взрослых
< 6,1 ммоль/л

При беременности
< 5,1 ммоль/л

Факторы риска развития диабета

- Избыточная масса тела, ожирение
- Ближайшие родственники имеют сахарный диабет
- Низкий уровень физической активности
- Артериальная гипертония
- Низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП ⩽ 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (⩾ 2,82 ммоль/л в крови)
- Высокий уровень глюкозы в крови во время беременности
- Ваш ребенок при рождении весил ⩾ 4 кг

Симптомы диабета

- Постоянная жажда, иногда повышенный аппетит, сухость во рту
- Артериальная гипертония
- Повышенная утомляемость, слабость
- Ухудшение зрения
- Частое мочеиспускание, увеличение количества мочи за сутки
- Воспалительные процессы, плохо заживающие раны расчесы на коже
- Снижение эрекции у мужчин
- Частая молочница у женщин

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, Вам необходимо:

- Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом.
- Снизить массу тела (постепенно на 0,5-0,8 кг/нед.)
- Увеличить физическую активность, желательно на свежем воздухе.
- Снизить калорийности питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров.
- Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра.
- 6,1 6,5 Следить, чтобы глюкоза натощак не поднималась выше 6,1 ммоль/л, а гликированный гемоглобин не превышал 6,5%.

Без лечения диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям