

A close-up photograph of a silver spoon tilted to the left, pouring a thick stream of white sugar granules. The background is a solid, vibrant red. The sugar granules are in sharp focus as they fall, creating a dense, textured column. The spoon's handle is visible on the left side.

Сахарный Диабет II типа

По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения: **«Сахарный диабет является проблемой всех возрастов и всех стран».**



В настоящее время сахарный диабет занимает третье место среди непосредственных причин смерти после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, поэтому решение многих вопросов, связанных с этим заболеванием, поставлено во многих странах мира на государственный, федеральный уровень.



У людей, страдающих сахарным диабетом 2 типа, поджелудочная железа может продуцировать недостаточное количество инсулина или организм не способен адекватно использовать его.



В результате повышается содержание глюкозы в крови, что приводит к повреждению кровеносных сосудов и других органов.



В отличие от диабета первого типа для второго типа характерно медленное развитие заболевания.

Иногда может пройти несколько месяцев, а то и лет, до постановки диагноза. Часто диабет обнаруживают случайно, обследуясь по совсем другим поводам.

Причины возникновения заболевания

- Считается, что при возникновении сахарного диабета 2 типа играет роль генетическая предрасположенность к заболеванию;
- сочетание таких факторов риска как возраст и избыточная масса тела.
- С возрастом функции поджелудочной железы снижаются. Самым важным предрасполагающим фактором, однако, оказалось ожирение.
- Установлено, что более 80% с сахарным диабетом 2 типа имеют избыточный вес.
 - Считается, что избыточное содержание жира нарушает способность организма утилизировать инсулин

Симптомы

- Одним из главных симптомов является избыточная масса тела и ожирение.
- Повышение сахара сопровождается сильной жаждой и, как следствие, частым мочеиспусканием.
- Появляется зуд кожи.
- Наблюдается общая слабость.
- При появлении одного или нескольких симптомов лучше обследоваться на предмет выявления сахарного диабета

Формы сахарного диабета 2-го

типа

- **1 – легкая форма**, при которой возможно достижение нормальной компенсации соблюдением диеты и физической нагрузкой.
Или же хорошая компенсация поддерживается приемом 1 таблетки сахаропонижающих препаратов.
- 2 – средняя форма**, при которой для поддержания хорошей компенсации необходим прием нескольких таблеток сахаропонижающих препаратов.
Для этой формы характерно наличие осложнений на сосудах.
- 3 – тяжелая форма**, для которой необходимо введение инсулинотерапии в сочетании с сахаропонижающими препаратами или же полный перевод больного на инсулин.

Лечение: сахаропонижающие препараты и инсулинотерапия

- Все сахаропонижающие препараты можно разделить на несколько групп, основываясь на механизме их действия.
- **Первая группа** – препараты, которые снижают инсулинорезистентность, то есть повышают чувствительность клеток тканей к инсулину. Также эти препараты снижают всасываемость глюкозы в клетки тканей кишечника. Все эти действия приводят к нормализации гликемии.

- В эту группу входят два типа препаратов:
А) – Тиазолидиндионы – они в большей степени влияют на восстановление механизма действия инсулина.
К ним относятся такие препараты как **Розиглитазон** и **Пиоглитазон**.
- Б) – Бигуаниды – эти препараты в большей степени влияют на изменение всасывания глюкозы в кишечнике.
Чаще назначаются людям с лишним весом, которые не могут сбросить вес с помощью диет.
К ним относятся **Метформин** (**Сиофор**, **Авандамет**, **Баг омет**, **Глюкофаж**, **Метфогамма**).

Вторая группа препаратов воздействует на бета – клетки поджелудочной железы, стимулируя тем самым, увеличение синтеза инсулина.

Помимо этого, препараты этой группы уменьшают запасы глюкозы в печени

- В эту группу входят также два типа препаратов:
А) – Производные сульфонилмочевины – помимо увеличения секреции инсулина эти препараты воздействуют на инсулин, повышая его эффективность. Обладают более длительным действием в сравнении с Меглитинидами (см.ниже). Сюда относятся такие препараты как Манинил, Диабетон, Амарил, Глюренорм, ГлибинеЗ-ретард.
- Б) – Меглитиниды – Несульфаниламидные, прандиальные регуляторы гликемии, вызывают увеличение секреции инсулина. Эти препараты снижают гипергликемию после еды, для воздействия на гипергликемию натощак неэффективны. Возможно их применение в сочетании с Метморфином. Сюда относятся такие препараты как Репаглинид (Новонорм) и Натеглинид (Старликс)

- *Третья группа сахаропонижающих препаратов. Сюда относится препарат Аккарбоза (Глюкобай). Принцип действия этого препарата заключается в том, что он связывается с ферментами тонкой кишки, которые расщепляют поступающие с пищей сахараиды, и не дают им этого сделать. Нерасщепленные углеводы не усваиваются организмом. Таким образом снижается риск развития постпрандиальной гипергликемии и снижается количество усвояемых углеводов, а за счет последнего происходит потеря лишнего веса.*

- Иногда, когда сахаропонижающие препараты не могут справиться с поставленными задачами и обеспечивать нормогликемию в течение всего дня.
- Тогда больные сахарным диабетом второго типа переводятся на **инсулинотерапию**.
- Применение инсулина в таком случае поможет добиться нормальных сахаров и достичь хорошего самочувствия.
- Применение инсулина при сахарном диабете 2-го типа может быть и временным – на время тяжелых болезней или операций.

Питание при сахарном диабете 2-го типа



Основное правило питания – исключить «быстрые» или легкоусвояемые углеводы. Это продукты, содержащие рафинированные углеводы: **варенье**, **сладости**, **фрукты**, **сухофрукты**, **мед**, **сдобная выпечка**.

Что можно диабетiku, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

- Основу питания должны составлять продукты, содержащие много клетчатки и «медленные» углеводы, они поднимают сахар значительно медленнее «быстрых» и не вызывают такой постпрандиальной гипергликемии.
Это овощи, зелень, макаронные изделия, хлеб с отрубями, гречка. Наличие в этих продуктах клетчатки тоже замедляет поднятие сахара после еды.
- Следует снизить потребление продуктов с высоким содержанием жира, заменив их на менее жирные – постное мясо и рыба, молочные продукты с пониженным содержанием жира.
- Лучше разделить всю пищу на 5-6 приемов, чтобы есть небольшими порциями, но несколько раз в день.

- Такая диета не только поможет добиться хороших сахаров, а значит избежать многих осложнений диабета, но и снизить вес, и, следовательно, улучшить свое состояние (нормализовать давление, снизить нагрузку на сердце).

Лечение диабета 2 типа без инсулина и вредных лекарств



Низко-углеводная диета

Голодать не надо! Питайтесь сытно и вкусно разрешенными продуктами



Физическая активность

Научитесь получать удовольствие от регулярных занятий физкультурой



Таблетки Сиофор и Глюкофаж

Дополняют диету и физкультуру, без вредных побочных эффектов

Diabet-Med.Com

Физическая нагрузка

- Физическая нагрузка очень важна при диабете 2-го типа. Она необходима для нормального функционирования организма. Уровень и интенсивность физической нагрузки должен соответствовать возрасту больного, его состоянию. Необходимо учитывать все сопутствующие заболевания и подготовку к этой нагрузке.
- Физические упражнения повышают чувствительность организма к инсулину, что приводит к снижению сахара в крови

Осложнения

- В случае недостаточного контроля сахарного диабета 2 типа повышается риск инфаркта миокарда. В случае недостаточного контроля сахарного диабета 2 типа повышается риск инфаркта миокарда, инсульта, заболевания почек, атеросклероза, гипертонии, ретинопатии, нефропатии, гангрены.



- В заключении хотелось бы отметить, что в борьбе с сахарным диабетом и его осложнениями, большую роль играет осознание больного всей важности контроля содержания сахара в крови и контроль массы тела, соблюдение диеты и своевременный прием лекарств. Пациенты, которые понимают все это и тщательно следят за своим здоровьем, не только лучше себя чувствуют, но и продлевают свою жизнь без осложнений и возможных последующих оперативных вмешательств, что не может не радовать



A small, brown and white teddy bear is sitting on a light-colored surface. The bear has a white body with brown patches on its head, ears, and paws. It has a friendly expression with small black eyes and a pink nose. The background is a soft, out-of-focus mix of light and dark tones.

Спасибо за внимание