

# Сахарный диабет

# Сахарный диабет – это ...

... - Это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.



# Сахарный диабет – это ...

... - Это хроническое заболевание, для которого характерно нарушение метаболизма в первую очередь углеводов (а именно глюкозы), а также жиров. В меньшей степени белков.

# Сахарный диабет 1 типа

Диабет 1 типа может появиться в различном возрасте, хотя по статистике чаще болеют молодые люди до 30 лет, дети и подростки. Снижение секреции и синтеза инсулиновых клеток, деструкция клеток поджелудочной железы являются признаками сахарного диабета данного типа.



# Факторы риска

- инфекции;
- стрессы;
- малоподвижный образ жизни;
- неправильное питание;
- аутоиммунные заболевания;
- наследственность.



# Симптомы

- Потеря остроты зрения
- Почечная недостаточность
- Боль и онемение в конечностях
- Повышенный уровень холестерина в крови => инфаркт миокарда или инсульт



# Лечение



- Ежедневно определять уровень глюкозы в крови
- Инъекции инсулина
- Питание должно быть сбалансированным (включать в рацион растительные и низкокалорийные продукты)
- Заниматься спортом
- Гулять на свежем воздухе



# Типы инсулинов

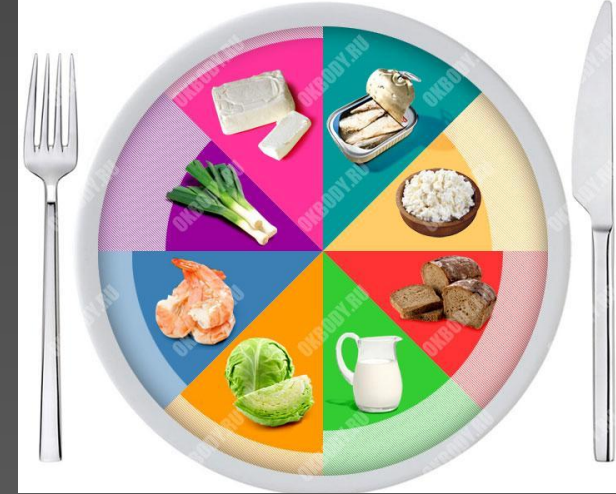
- инсулин сверхбыстрого действия
- схожий с естественным инсулином
- инсулин короткого действия
- инсулин промежуточного действия (средней продолжительности)
- инсулин (Монодар-Ультралонг) длительного действия
- комбинированные лекарственные препараты





# Профилактика

- Включать в рацион продукты, содержащие витамины и минералы, исключать сладости и мучные изделия
- Больше употреблять пищевых продуктов, богатых клетчаткой, растительными волокнами
- Для укрепления мышечной, сердечной и сосудистой системы следует заниматься физическими нагрузками
- Общее укрепление организма



# Сахарный диабет 2 типа



Инсулиннезависимый сахарный диабет (2 типа) – эндокринное заболевание, характерным симптомом которого является гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови).

- Основная причина диабета - нарушение взаимодействия клеток тканей организма с инсулином – гормоном поджелудочной железы.
- Встречается чаще, чем сахарный диабет 1 типа.
- Отличается от него «мягким» течением. Болеют преимущественно женщины после 40 лет со склонностью к метаболическому синдрому.

# Факторы риска

- Ожирение
- Неправильное питание
- Низкая физическая нагрузка
- Дети, рожденные с весом более 4500 г
- Нечувствительность к действию инсулина
- Нарушение чувствительности клеток поджелудочной железы к глюкозе



# Классификация

- 1) По степени тяжести различают: легкое течение, средней тяжести, тяжелое течение заболевания
- 2) По степени компенсации углеводного обмена различают фазы: компенсации, субкомпенсации и декомпенсации
- 3) По наличию заболеваний (осложнений), возникших на фоне диабета: ангиопатия, артропатия, энцефалопатия и др.

# Осложнения

- Гипергликемия (повышение уровня глюкозы в крови выше 50 ммоль/л может привести к состоянию гипергликемической комы)
- Гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови ниже 3,3 ммоль/л вплоть до состояния гипогликемической комы)
- Ангиопатия – самое распространенное осложнение диабета.
- Полинейропатия сопровождается параличами, парезами (частичный паралич), болями по ходу нервов и др.



# Осложнения

- Офтальмопатия заключается в преждевременном развитии катаракты, поражении сетчатки глаза.
- Артропатия проявляется в заболевании суставов: ограничивается их подвижность, беспокоит боль и «хруст», повышается вязкость внутрисуставной жидкости и др.
- Невропатия проявляется в заболеваниях почек. В фазе декомпенсации развивается почечная недостаточность.



# Симптомы



- Жажда
- Полиурия (обильное мочеиспускание)
- Мышечная слабость проявляются незначительно
- Ожирение
- Гиперхолестеринемия
- артериальная гипертензия
- Сухость кожи и влагилица
- Плохое заживление ран
- Диабетическая стопа
- Снижение остроты зрения
- Зуд



# Лечение



- Физическая активность
- Нормализация массы тела
- Диетотерапия (исключить углеводы)
- Препараты, снижающие инсулинорезистентность (метформин, росиглитазон)
- Препараты, усиливающие секрецию инсулина (репаглинид, натеглинид)
- препараты, которые снижают всасывание моносахаридов в кровь через кишечную стенку (гуаровая смола и акарбоза)





# Профилактика



- Поддерживать вес в пределах нормы.
- Регулярно нагружать себя любыми физическими упражнениями, которые увеличивают частоту пульса.
- Правильно питаться. В пищевом рационе должны присутствовать следующие продукты: овощи, нежирное мясо, крупы, выпечка из цельного зерна.