

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА

ГРУППЫ 126СУ

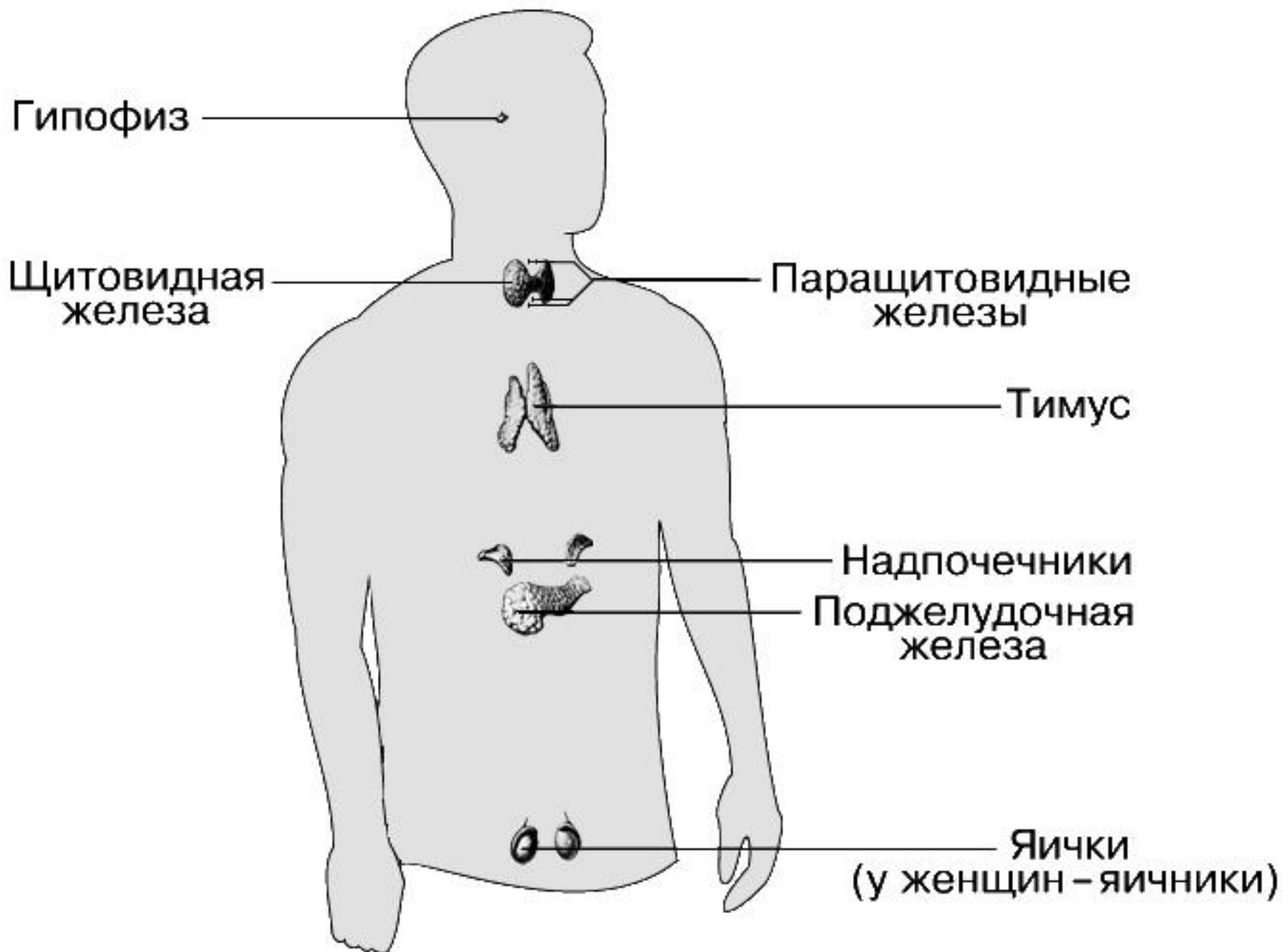
УСИНА НУРГУЛЬ

ПРОВЕРИЛА: КОНОФЕРЧУК

ЭЛЕОНОРА

ВЛАДИМИРОВНА

Несмотря на то, что к заболеваниям эндокринной системы относится достаточно обширная группа гормональных расстройств, связанных со щитовидной и поджелудочной железой, надпочечниками, гипофизом и т.д., в первую очередь с данной системой ассоциируют такую весьма распространенную болезнь, как сахарный диабет 2-го типа. На данный момент людей, страдающих этим типом диабета, в мире насчитывается более 200 миллионов – и их количество ежечасно растет. Причем, что характерно, до 50% всех больных диабетом 2-го типа даже не подозревают о своем заболевании; разумеется, до поры до времени: диабет этого типа значительно (в 2-4 раза) увеличивает риск инфаркта и инсульта, способствует развитию хронической почечной недостаточности и других серьезных осложнений. Общая заболеваемость болезнями эндокринной



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ:

Сахарный диабет второго типа. Заболевание сахарным диабетом 2-го типа наиболее характерно для людей старше 40 лет, страдающих избыточным весом или ожирением. В целом, в группе риска находятся люди, ведущие малоподвижный образ жизни; их рацион перенасыщен углеводами с высоким гликемическим индексом. Такой образ жизни накладывается на изначальную предрасположенность или неустранимые факторы риска, и в сумме эти два обстоятельства становятся фундаментом заболевания диабетом 2-го типа.

ФАКТОРЫ РИСКА:

Факторы риска можно разделить на две разновидности в соответствии с эффективностью их устранения: неустраняемые и устраняемые.

Неустраняемые факторы риска – это данность, то, с чем нужно считаться, то, что вы не можете изменить. **Устраняемые** факторы риска – это, напротив, то, что вы можете изменить, приняв соответствующие меры или внося коррективы в свой образ жизни.

НЕУСТРАНИМЫЕ:

- **Возраст.** Сахарный диабет 2-го типа чаще развивается у людей старше 40 лет.
- **Наследственность.** Фактор наследственности – один из определяющих. Если один из ваших родителей или родные братья и сестры страдали или страдают сахарным диабетом, ваш риск заболеть диабетом 2-го типа значительно повышается.

УСТРАНИМЫЕ:

- **Избыточный вес.** Избыточный вес имеют более 80% больных сахарным диабетом 2-го типа, то есть существует прямая связь между ожирением и развитием сахарного диабета. Доказано, что риск заболевания сахарным диабетом уменьшается на 50%, а смертность, связанная с этой болезнью, сокращается на 40% при снижении веса всего лишь на 7% от общего веса тела!
- **Курение.** Курение является мощнейшим катализатором сахарного диабета 2-го типа. Курение при диабете быстро приводит к деструктивным изменениям в крупных периферических сосудах, что заканчивается неизменно плохо – инфарктом или инсультом, поражением крупных сосудов конечностей. Поражаются и мелкие кровеносные сосуды, что приводит к заболеваниям почек и нервной системы.

• **Артериальная гипертензия.** Не меньше 35% и до 75% серьезных осложнений диабета со стороны сердечно-сосудистой системы или почек связано с артериальной гипертензией.

• **Низкая физическая активность.** Малоподвижный образ жизни в совокупности с ожирением в несколько раз повышают риск заболевания сахарным диабетом 2-го типа. Если диабет уже есть, то такой образ жизни ухудшает прогнозы больного на возможные осложнения и продолжительность жизни.

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- Частое мочеиспускание и чувство неуправляемой жажды, приводящие к обезвоживанию организма;
- Быстрая потеря веса, зачастую несмотря на постоянное чувство голода;
- Ощущение слабости или усталости;
- Неясность зрения ("белая пелена" перед глазами);
- Сложности с половой активностью;
- Онеменение и покалывание в онемевших конечностях;
- Ощущение тяжести в ногах;
- Головокружения;
- Медленное излечение инфекционных заболеваний;
- Медленное заживление ран;
- Падение температуры тела ниже средней отметки;
- Быстрая утомляемость;
- Судороги икроножных мышц;
- Кожный зуд и зуд в промежности;
- Фурункулез;
- Боль в области сердца.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Контролировать свой вес.
- Питаться правильно.
- Больше двигаться.
- Бросить курить.
- Контролировать артериальное давление.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ:

В случае с сахарным диабетом 2-го типа медицинский контроль особенно важен, так как существует несколько простых способов диагностирования угрозы диабета или уже развившегося заболевания. Принятие соответствующих мер на ранних стадиях болезни и постоянное наблюдение за развитием заболевания позволяет максимально снизить негативные последствия диабета 2-го типа.

- В возрасте младше 45 лет при высоком риске развития диабета - анализ крови на сахар (глюкозу) по усмотрению врача.*
- В возрасте старше 45 лет - анализ крови на сахар (глюкозу) 1 раз в 3 года.*

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ:

Гипотиреоз. В результате дефицита в организме гормонов щитовидной железы возникает заболевание **гипотиреоз**. Чаще всего развитие болезни происходит из-за снижения функций щитовидной железы или же если она полностью перестала функционировать.

Гипотиреоз бывает первичный и вторичный:

Первичный гипотиреоз – нарушение работы самой щитовидной железы и, как следствие, снижение выработки гормонов;

Вторичный гипотиреоз может быть вызван патологией в работе гипоталамуса или гипофиза, отвечающих за выработку гормонов щитовидной железы (тиреоидных гормонов).

Согласно статистическим данным, это самое распространенное нарушение функций щитовидной железы и эндокринной системы в целом. Больше всего этому

ФАКТОРЫ РИСКА:

Основной причиной развития гипотиреоза является хронический аутоиммунный тиреоидит. Это воспалительный процесс щитовидной железы, связанный с нарушением иммунной системы и формированием аутоантител.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА:

- *пациенты ощущают сонливость, подавленность;*
- *возможно ухудшение памяти, расстройство мыслительной деятельности, рассеянность;*
- *люди, страдающие гипотиреозом, плохо переносят холод и жару;*
- *возможно выпадение волос, сухость кожи, отечность;*
- *многие набирают лишний вес;*
- *нарушение менструального цикла у женщин и у мужчин.*

ПРОФИЛАКТИКА:

- в рацион питания должны быть включены продукты, содержащие йод;*
- своевременное обращение к врачу и правильное лечение.*

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**