

# Вторичная профилактика и реабилитация пациентов с сахарным диабетом



Работа выполнена обучающимся  
4 курса  
Специальности 060501 Сестринское  
дело

Очной формы обучения  
Группы 41

Кронгард Викторией Александровной

# Сахарный диабет -

эндокринное заболевание, связанное с относительной или абсолютной недостаточностью инсулина.

## 1 тип

### Инсулинзависимый

- Инсулин не производится вообще или производится в очень незначительном количестве.



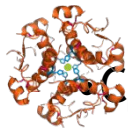
## 2 тип

### Инсулин независимый

- Клетки невосприимчивы к инсулину.



# Факторы риска

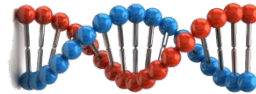


• СД 1 типа

• Семейный анамнез

• Раса

• Антитела против островковых клеток



• СД 2 типа

• АГ



• Питание

• Избыточный вес



• Малоподвижный образ жизни



• Курение

# Осложнения

## Острые

## Поздние

## Хронические

### Кетоацидоз

накопление в крови кетоновых тел

### Ретинопатия

поражение сетчатки глаза

### Снижение

проницаемости сосудов

### Гипогликемическая кома

экстремальное снижение уровня глюкозы в крови

### Ангиопатия

нарушение проницаемости сосудов

Хроническая почечная недостаточность

### Геперосмолярная кома

повышенное содержание в крови натрия и глюкозы

### Полинейропатия

потеря чувствительности к боли и теплу в конечностях

Трофические язвы

### Лактоцидотическая кома

накопление в крови молочной кислоты

### Диабетическая стопа

открытые язвы, гнойные нарывы, некротические области

Поражение нервной системы



# Вторичная профилактика

Цель: нормализация и удержание нормального уровня сахара крови, предотвращение осложнений



# Основные принципы

## Диета

Овощи



Фрукты



Нежирное мясо



Морепродукты



Чай, отвары трав, компоты

Картофель



Бананы, виноград, изюм

Жирное мясо

Макаронные изделия



Хлеб, сладкое





## 1 группа продуктов

*Практически не повышают уровень глюкозы*  
Все виды овощей, стручковая фасоль, шпинат, зелень, щавель, грибы, кофе, чай, минеральная вода.



## 2 группа продуктов

*Практически не повышают уровень глюкозы*  
Крупы (кроме манки и риса), печёный картофель, хлеб из грубой муки, макаронные продукты, печенье без сахара, молоко и кисломолочные продукты, фрукты.



## 3 группа продуктов

*Сильно повышают уровень глюкозы*  
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мед, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.



# Витамины

**Витамин Е**  
токоферол

Восстановление кровотока в сетчатой оболочке глаза и улучшению фильтрационной способности почек



**Витамин С**  
аскорбиновая кислота

Укрепляет стенки сосудов, замедляет быстроту образования катаракты. Повышает сопротивляемость организма к вирусным и инфекционным заболеваниям



**Витамин А**  
ретинол

Улучшает рост клеток, способствует повышению зрения, стимулирует иммунитет



**Витамины группы В**

Необходимы для нормальной работы нервной системы, улучшают обменные процессы



# Микроэлементы

**Селен**

Предотвращает необратимые изменения во внутренних органах. Помогает снизить уровень глюкозы в крови



**Цинк**

Способствует улучшению репаративных функций кожных покровов, повышает иммунитет, снижает вероятность инфицирования ран



**Хром**

Способствует снижению потребности к сладкой пище



**Марганец**

Участие в выработке инсулина



ПАССИВНОЕ ПИЩЕВУСЖИЕНИЕ



КУРС ТКАНИ ПЛОСКОСТИ



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ СЛАДОСТИ



# Основные принципы

## Посильная физическая нагрузка

↑ потребление глюкозы  
мышцами

↓ уровня холестерина  
и АД

↓ риска сердечно-  
сосудистых  
заболеваний



### Противопоказания:

- гипергликемия 16,5 ммоль/л
- ацетонурия
- гипогликемия

# Основные принципы

## Нормализация психоэмоционального состояния



# Основные принципы Гигиенические мероприятия

## Подбор обуви



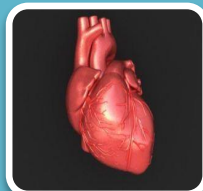
- *Ортопедическая стелька*
- *Широкая раскрываемость*
- *Бесшовная*
- *Натуральные материалы*



## Уход за кожей

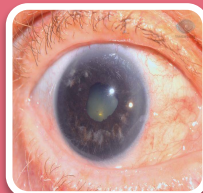
- *Стрижка ногтей*
- *Обработка ранок*
- *Мытье*

Контроль АД,  
холестерина. Отказ от  
жирной пищи, курения,  
алкоголя.



Заболевания  
сердечно-сосудистой  
системы

Упражнения для глаз,  
регулярное посещение  
окулиста.



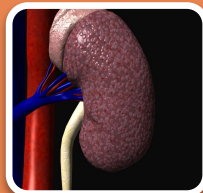
Заболевания  
органов зрения

Максимальные условия  
по нормализации  
уровня глюкозы, уход за  
ногами.



Диабетическая  
нейропатия

Возникновение первых  
признаков > снижение  
уровня белка в пище.



Почечная  
недостаточность

Обработка наружных  
повреждений и санация  
очагов инфекции.



Инфекции

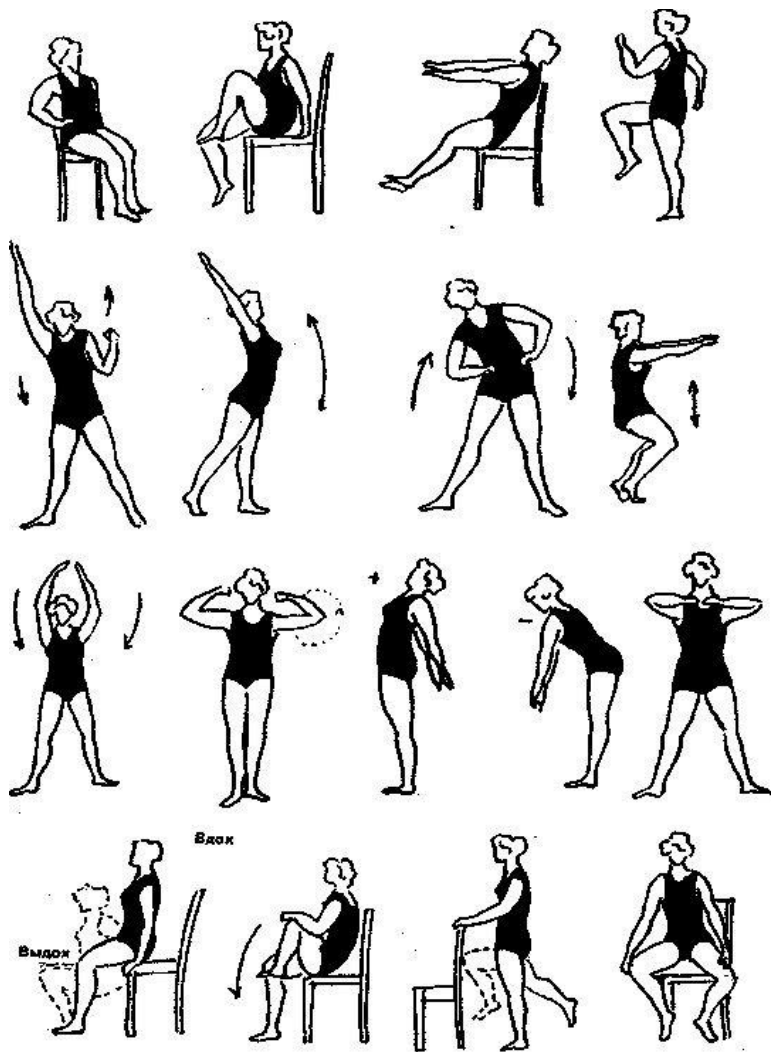
# Реабилитация. ЛФК

Основное средство: оздоровительные тренировки в форме физических упражнений циклического характера в аэробной зоне интенсивности





*Более чем 2-дневный перерыв в тренировках приводит к снижению повышенной чувствительности мышечных клеток к инсулину, достигнутой предыдущими тренировками.*



4-6  
недель



**Спасибо за внимание!**

