

Сахарный диабет. Профилактика



2018 год

АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДИАБЕТА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Опросник для пациентов «Есть ли у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа?»

Инструкция:

- ответьте на все 8 вопросов опросника.
- для каждого вопроса выберите 1 правильный ответ и отметьте его.
- сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы.
- используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или предиабета.
- передайте заполненный опросник Вашему врачу/медицинской сестре и попросите их объяснить Вам результаты опросника.

1. Возраст

- a) До 45 лет (0 баллов)
- b) 45 – 54 года (2 балла)
- c) 55 – 64 года (3 балла)
- d) Старше 65 лет (4 балла)

2. Индекс массы тела

Вес (кг)/рост (м)² = _____ кг/м²

- a) Менее 25 кг/м² (0 баллов)
- b) 25 – 30 кг/м² (1 балл)
- c) Больше 30 кг/м² (3 балла)

3. Окружность талии

- | Мужчины | Женщины | |
|----------------|------------|------------|
| a) < 94 см | < 80 см | (0 баллов) |
| b) 94 – 102 см | 80 – 88 см | (3 балла) |
| c) 102 см | > 88 см | (4 балла) |

4. Как часто Вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- a) Каждый день (0 баллов)
- b) Не каждый день (1 балл)

5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно? Делаете ли вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в

течение недели?

- a) Да (0 баллов)
- b) Нет (2 балла)

6. Принимали ли Вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

- a) Нет (0 баллов)
- b) Да (2 балла)

7. Обнаруживали ли у Вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, проф. осмотра, во время болезни или беременности)?

- a) Нет (0 баллов)
- b) Да (5 баллов)

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

- a) Нет (0 баллов)
- b) Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя/двоюродные братья/сестры (3 балла)
- c) Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок (5 баллов)

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Сумма баллов _____.

Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течении 10 лет:

- Менее 7: Низкий риск 1 из 100, или 1 %
- 7 – 11: Слегка повышен 1 из 25, или 4 %
- 12 – 14: Умеренный 1 из 6, или 17 %
- 15 – 20: Высокий 1 из 3, или 33 %
- Более 20: Очень высокий 1 из 2, или 50 %

Если Вы набрали **менее 12 баллов**: у Вас хорошее здоровье, и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

Если Вы набрали **12 – 14 баллов**: возможно, у вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить образ жизни.

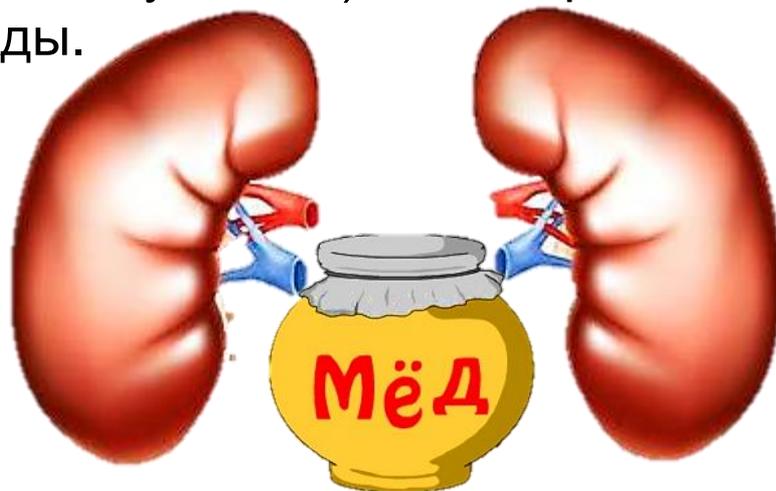
Если Вы набрали **15 – 20 баллов**: возможно у Вас предиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам необходимо проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Если Вы набрали **более 20 баллов**: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни и Вам понадобятся и лекарства для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови.

Что такое сахарный диабет?

- ❖ Первое описание болезни, дошедшее до нас, было составлено более 2000 лет назад древнеримским врачом Аретаусом (II в до н. э.).
- ❖ Он дал название заболеванию от греческого слова «**diabaino**» — «прохожу сквозь». от латинского «**mellitus**» — (сахарный) «**mel**» - мед.

Больным казалось, что жидкость проходит потоком через организм (частое и обильное мочеиспускание), несмотря на постоянное утоление сильной жажды.

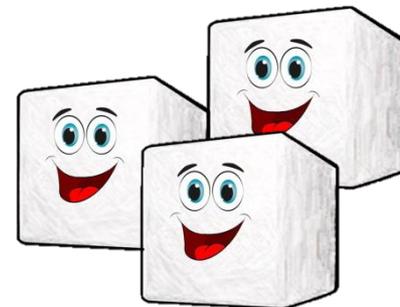


Обмен веществ



Углеводный обмен. Норма

- ❖ Глюкоза – основа питания и источник энергии всех клеток.
- ❖ В кровь поступает из кишечника или из печени («неприкосновенный запас»).
- ❖ Для проникновения в клетку необходим «ключ» – Инсулин.



Виды сахарного диабета

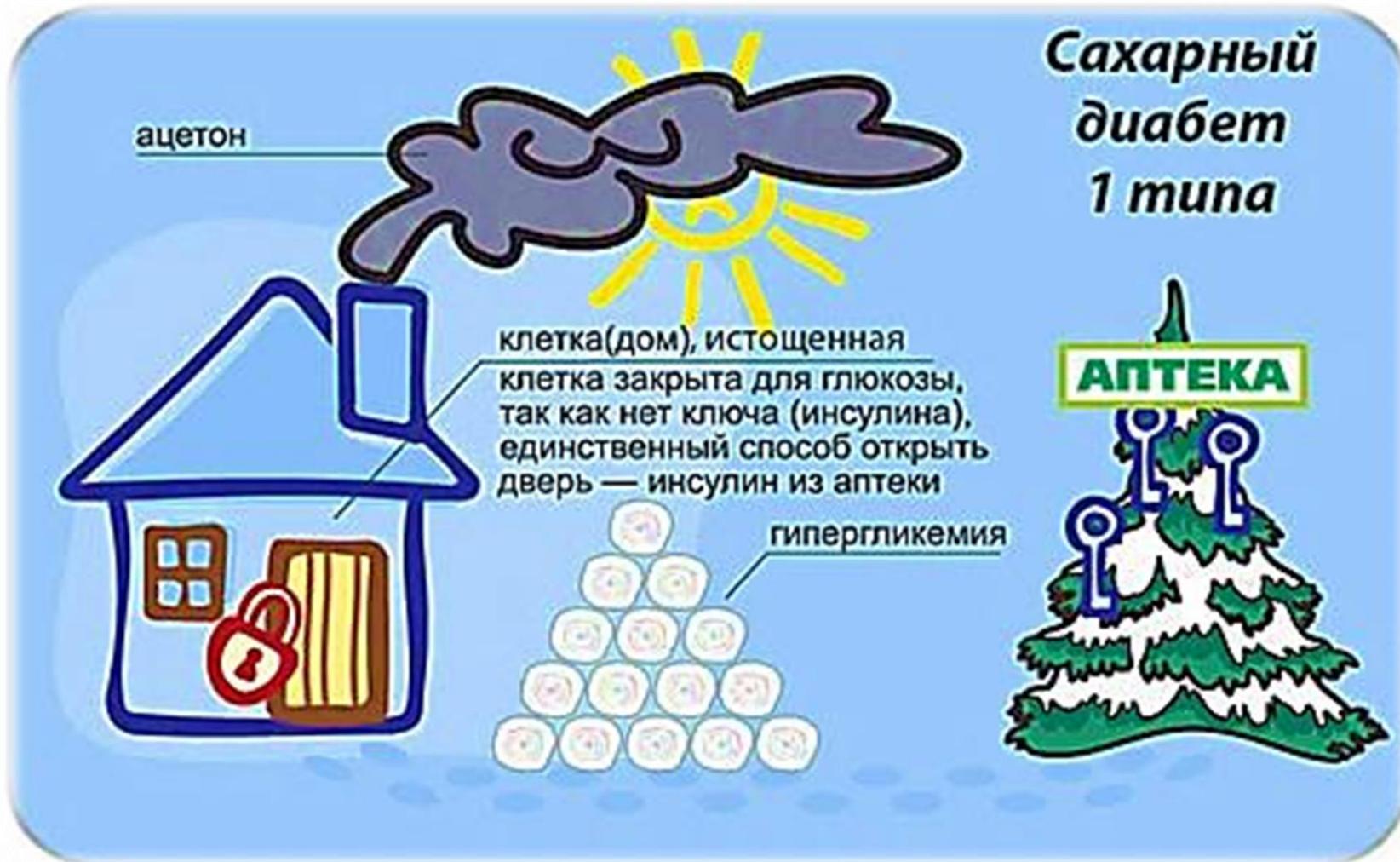
- ❖ Сахарный диабет 1 типа (абсолютная недостаточность инсулина);
- ❖ Сахарный диабет 2 типа (относительная недостаточность инсулина);
- ❖ Гестационный сахарный диабет;
- ❖ Другие виды сахарного диабета;



Сахарный диабет 1 типа

- ❖ Абсолютная инсулиновая недостаточность, чаще всего начало в молодом возрасте;
- ❖ Провоцирующий фактор – инфекционные заболевания, стрессы, передозировка некоторыми лекарственными препаратами;
- ❖ Выраженные проявления заболевания при гибели 80% бета-клеток (слабость, утомляемость, жажда, сухость во рту, снижение массы тела, частое мочеиспускание, тошнота, рвота, заторможенность, одышка, кома).

Сахарный диабет 1 типа



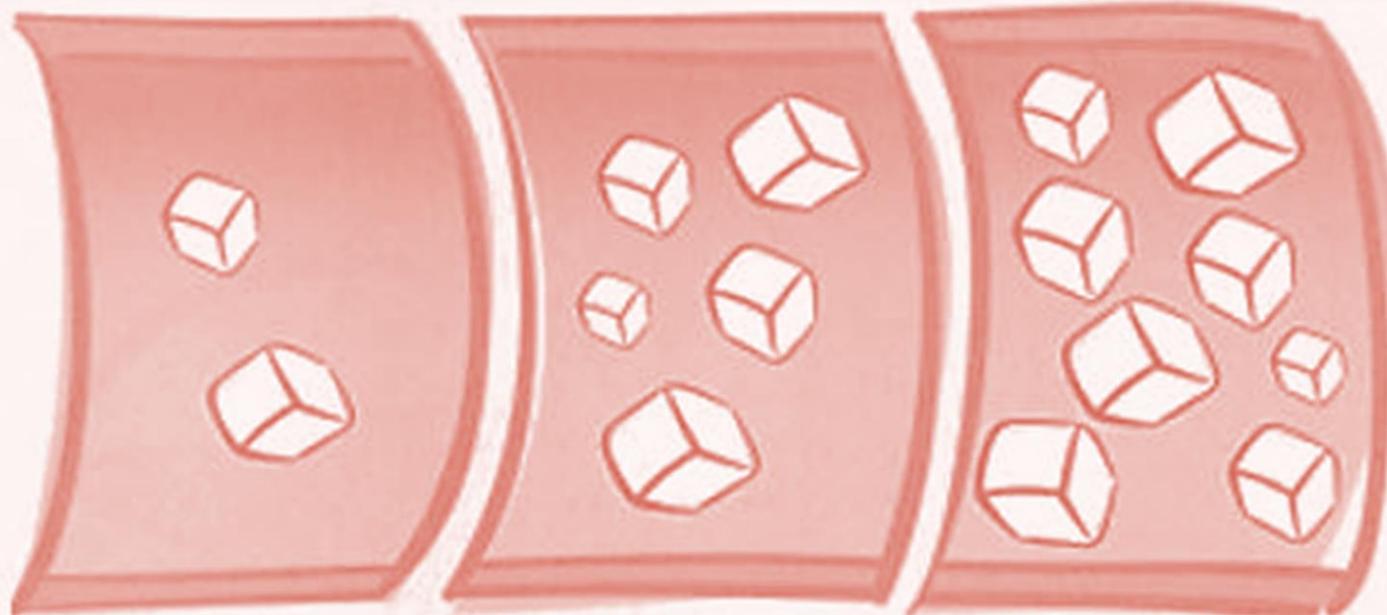
Сахарный диабет 2 типа

- ❖ Чаще в возрасте старше 40 лет;
- ❖ Чаще у лиц, имеющих избыточную массу тела или ожирение;
- ❖ Начало постепенное, незаметное. Признаки: слабость, утомляемость, жажда, сухость во рту, зуд, частое мочеиспускание, склонность к инфекционным заболеваниям, плохое заживление ран, потеря чувствительности.

Сахарный диабет 2 типа



Гликемия



Гипогликемия
менее

3,3 ммоль/л

Норма
натощак

3,3-5,5 ммоль/л

после еды

до 7,8 ммоль/л

Гипергликемия
натощак

более 5,5 ммоль/л

после еды

более 7,8 ммоль/л

Норма глюкозы в крови

Нормальный уровень глюкозы в крови, взятой из пальца:

❖ в цельной крови:

натощак 3,3-5,5 ммоль/л

через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л

❖ в плазме крови:

натощак до 6,1 ммоль/л

через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л



Зачем лечить Сахарный диабет?

- ❖ Осложнения сахарного диабета
- ❖ Ухудшение качества жизни
- ❖ Снижение продолжительности жизни

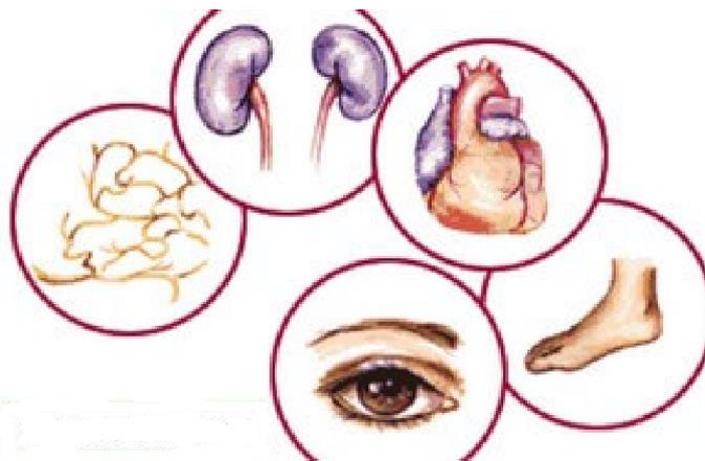
Осложнения

Острые состояния:

- ❖ гипергликемия
- ❖ гипогликемия
- ❖ кетоацидоз

Хронические осложнения:

- ❖ микроангиопатии
- ❖ макроангиопатии
- ❖ нейропатии
- ❖ синдром диабетической стопы



Гипергликемия



Обильное мочеиспускание



Чувство жажды, голода



Кожный зуд



Тошнота, рвота, боли в животе



Слабость, головокружение, сонливость, снижение артериального давления



Спутанность сознания

Лечение Сахарного диабета и профилактика осложнений

Обязательный контроль:

- ❖ массы тела
- ❖ уровня глюкозы в крови
- ❖ уровня артериального давления
- ❖ уровня холестерина



Прием лекарственных препаратов:

- ❖ инсулин
- ❖ таблетированные сахароснижающие препараты

Соблюдение режима:

- ❖ питания
- ❖ физических нагрузок
- ❖ посещение врачей-специалистов (эндокринолог, кардиолог, невролог, окулист)



Самоконтроль

- ❖ Электрохимические глюкометры действуют следующим образом: вещества из тест-полоски вступают в реакцию с сахаром из крови, а прибор в это время производит измерение тока.
- ❖ Фотометрические глюкометры выявляют показатели капиллярной крови, когда окраска на тестовой зоне полоски изменяется.
- ❖ Романовские аппараты еще не обрели широкое распространение, но в будущем планируется их производство. Они будут проводить спектральный анализ кожи с выделением сахара.

Дневник самоконтроля



Сахар крови							Примечания
завтрак		обед		ужин		на ночь	
до	после	до	после	до	после		
9,5		-		10,1			АД 150/90
8,9		11,2		9,8		6,5	после обеда сухость во рту, жажда
9,2		7,8		6,9			АД 140/80
8,1		-		6,4			вес 88 кг 3.00-7,1
6,2		-		-		7,0	АД 130/80
5,9		6,1		7,2			
6,7		-		5,9			работа в саду. вес 87,5 кг

Основные принципы питания при сахарном диабете

- Питание должно быть **дробным** (5-6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением уровня глюкозы крови.
- Исключить **продукты, резко повышающие сахар КРОВИ**: сахар, варенье, джем, виноград, мед, конфеты
- Пища с достаточным содержанием клетчатки, "пищевых волокон" (овощи, каши).
- **Количество жира (~30%)**, причем более половины (до 75%) его должно быть представлено растительными маслами.
- В остальном диета больного СД не должна отличаться от нормального (физиологического) питания.

Пищевой светофор. Зеленая группа

Овощи, кроме:

- картофеля
- бобовые
- свекла
- морковь



ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА
Продукты, употребляемые без ограничения

Белки:

- нежирные сорта мяса
- птица
- морепродукты
- сыр, жирность 5-15%

Грибы

Несладкие напитки:

- чай
- кофе
- минеральная вода
- заваренные травы

Пищевой светофор. Красная группа

Продукты с высоким содержанием жира:

- копченые изделия
- майонез
- сливки
- жирное мясо, рыба
- домашние творог, сметана
- фруктовых соков



Алкоголь

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

Продукты, содержащие быстрые углеводы:

- все что содержит сахар
- кондитерские изделия
- фруктовые соки
- варенье, мед

Особенности физических нагрузок при Сахарном диабете

Перед началом физической нагрузки:

- ❖ удостоверьтесь что уровень сахара в крови не ниже 3,5 ммоль/л и не выше 15,0 ммоль/л
- ❖ обязательно носите с собой «быстрые углеводы»
- ❖ каждый человек с сахарным диабетом должен носить при себе паспорт диабетика или карточку диабетика

После физической нагрузки:

- ❖ рекомендуется съесть небольшое количество «долгих» углеводов
- ❖ рекомендуется измерить уровень сахара в крови ч/з 2 часа после физической нагрузки.

Частота посещения специалистов

Сахарный диабет 1 тип:

- ❖ Офтальмолог раз в год;
- ❖ Невролог по показаниям.

Сахарный диабет 2 тип:

- ❖ Кардиолог раз в год;
- ❖ Офтальмолог раз в год;
- ❖ Невролог по показаниям.

Терапевт раз в 3 месяца

Эндокринолог/диабетолог
раз в год

Профилактика сахарного диабета

Работа с факторами риска

- ❖ Артериальная гипертензия;
- ❖ Рациональное питание;
- ❖ Избыточная масса тела (ожирение);
- ❖ Дислипидемия;
- ❖ НТГ (гипергликемия);
- ❖ Курение;
- ❖ Низкая физическая активность;
- ❖ Отягощенная наследственность

Если у меня повышено артериальное давление

- ✓ может быть проявлением самостоятельного заболевания и фактором риска ССЗ
- ✓ Даже *при однократно обнаруженном повышении АД* необходимо проводить контроль, как в домашних условиях, так и на работе или отдыхе;
- ✓ Необходимо приобрести домашний тонометр, периодически измерять АД вне зависимости от самочувствия и регистрировать результат в дневнике;
- ✓ Исключить факторы риска: курение, питание, обеспечить регулярный прием лекарственных препаратов, достаточную физическую активность;
- ✓ Важно контролировать массу тела или снизить ее при избыточности; ограничить потребление поваренной соли, ограничить и исключить потребление алкогольных напитков;
- ✓ Все пациенты с повышением АД должны периодически посещать лечащего доктора.

Если у меня выявлено нерациональное питание и/или избыточная масса тела

- ✓ Этот поведенческий фактор способствует развитию таких заболеваний как избыточная масса тела (ожирение), ССЗ, гиперхолестеринемия, дислипидемия, СД и другие;
- ✓ Необходим контроль массы тела;
- ✓ Обращать внимание на срок годности продуктов, вес продукта его калорийность и состав (содержание белков, жиров, углеводов), указанные на этикетке;
- ✓ Повысить повседневную двигательную активность;
- ✓ Разнообразить рацион – потребление овощей и фруктов не менее 400 гр в сутки;
- ✓ Ограничить потребления поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без верха), простых сахаров в виде сахара, варенья, джемов, в составе сладких напитков – до 30г в сутки, животных жиров с частичной заменой на растительные жиры;
- ✓ Потребление 2-3 раза в неделю жирной морской рыбы;

Если у меня выявлена гиперхолестеринемия

- ✓ Целевые уровни общего ХС, липидных фракций (проконсультируйтесь с врачом);
- ✓ Калорийность пищи должна поддерживать оптимальную массу тела (индивидуальный подбор);
- ✓ Ограничить потребление жира до 30% и менее от суточной калорийности;
- ✓ Ограничить продукты, богатые холестерином (яичные желтки, майонез, субпродукты, мозги, печень, почки, сердце, сливочное масло икра);
- ✓ Животные жиры должны составлять не более половины суточной потребности в жирах - около 25-30 г/сут.
- ✓ Рекомендуется потребление морской рыбы *2-3 раза в неделю по 100-150 г в*

Если у меня выявлена гипергликемия

- ✓ Необходимо знать целевые уровни глюкозы крови натощак, после приема пищи (проконсультируйтесь с врачом);
- ✓ Рекомендуется ограничение простых углеводов и животных жиров;
- ✓ Снизить избыточную массу тела, контролировать АД;
- ✓ Необходим контроль уровня глюкозы крови (рекомендовать контролировать уровень глюкозы в центре здоровья, кабинете медицинской профилактики или в домашних условиях – приобрести глюкометр).

Если я курю!

- ✓ Определите наличие факта курения активного или пассивного;
- ✓ Курение табака – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний;
- ✓ Пассивное курение так же вредно, как и активное;
- ✓ Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака.
- ✓ Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения;
- ✓ Если я готов бросить курить прийти на консультацию в кабинет по отказу от курения.

Если у меня выявлена низкая физическая активность

- ✓ Физическая активность, минимально необходимая для поддержания здоровья – это ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день большинство дней в неделю – 150 мин. в неделю!;
- ✓ Здоровым людям рекомендовано занятие физической культурой и спортом;
- ✓ При наличии сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний атеросклеротического генеза, больным артериальной гипертонией, сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, а также здоровым лицам с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском и их близким необходимо проконсультироваться с врачом о подборе мер по увеличению физической активности индивидуально.

Если у меня отягощенная наследственность

- ✓ Если у ближайших родственников имелись ССЗ, СД, БА, ХОБЛ, ЗНО . Заболевания органов ЖКТ и дыхательной системы, инсульты, инфаркты, то необходимо особо тщательно уделять внимание своему здоровью.
- ✓ Необходимо регулярно проходить медицинские осмотры и Диспансеризацию с целью профилактики и раннего выявления вышеуказанных заболеваний, регулярно контролировать основные показатели: вес, АД, глюкозу крови, холестерин.



Контролируй свой

ДИАБЕТ.

Ради Жизни.

Гипогликемия



озноб



сердцебиение



потливость



тревожность



головокружение



голод



нечеткое зрение



усталость



головная боль



раздражительность