САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ
И ПРОФИЛАКТИКА

КРАСНОЯРСКИЙ
КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

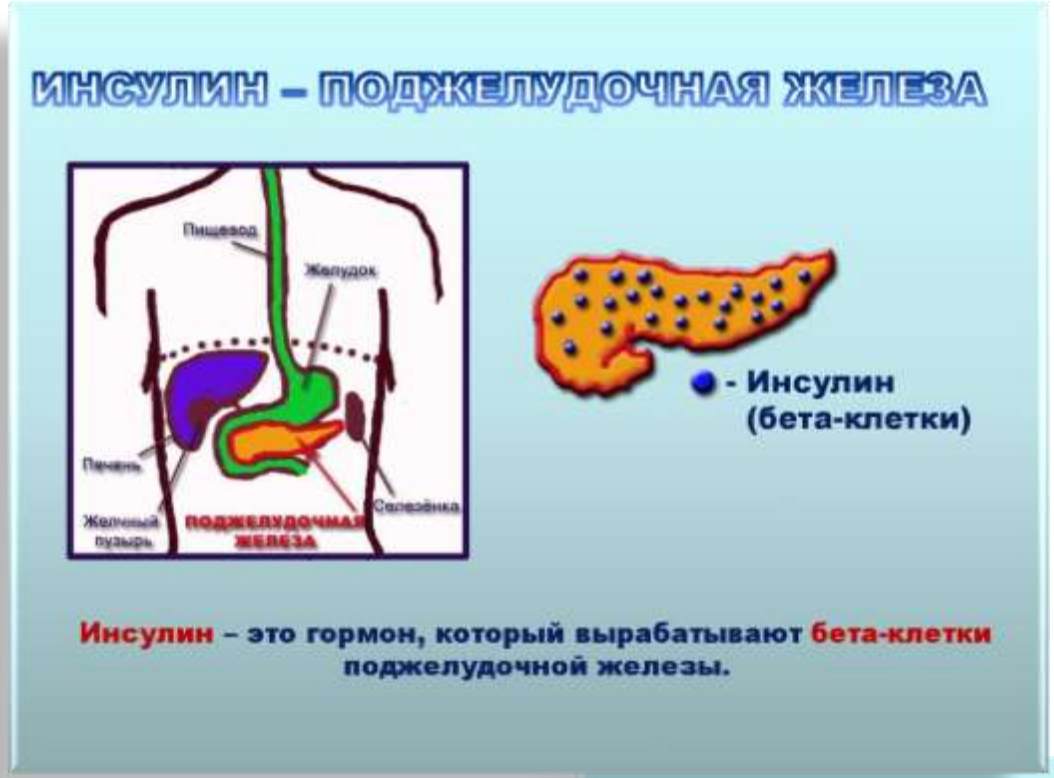
Глюкоза – один из самых важных источников энергии для человека, который поступает в организм вместе с пищей.

Диабет – это заболевание, при котором по многим причинам не происходит должное расщепление глюкозы и **повышается уровень сахара в крови.**

Заболевание напрямую связано с питанием, ведь глюкоза постоянно поступает в человеческий организм с теми или иными продуктами.

Виды диабета. Сахарный диабет 1 типа

- Это тяжелое заболевание, появлению которого в большинстве случаев способствует генетическая предрасположенность.
- Этот тип диабета связан с полным дефицитом гормона инсулина, как правило, проявляется остро, резко.
- Симптомы возникают до 30 лет.



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

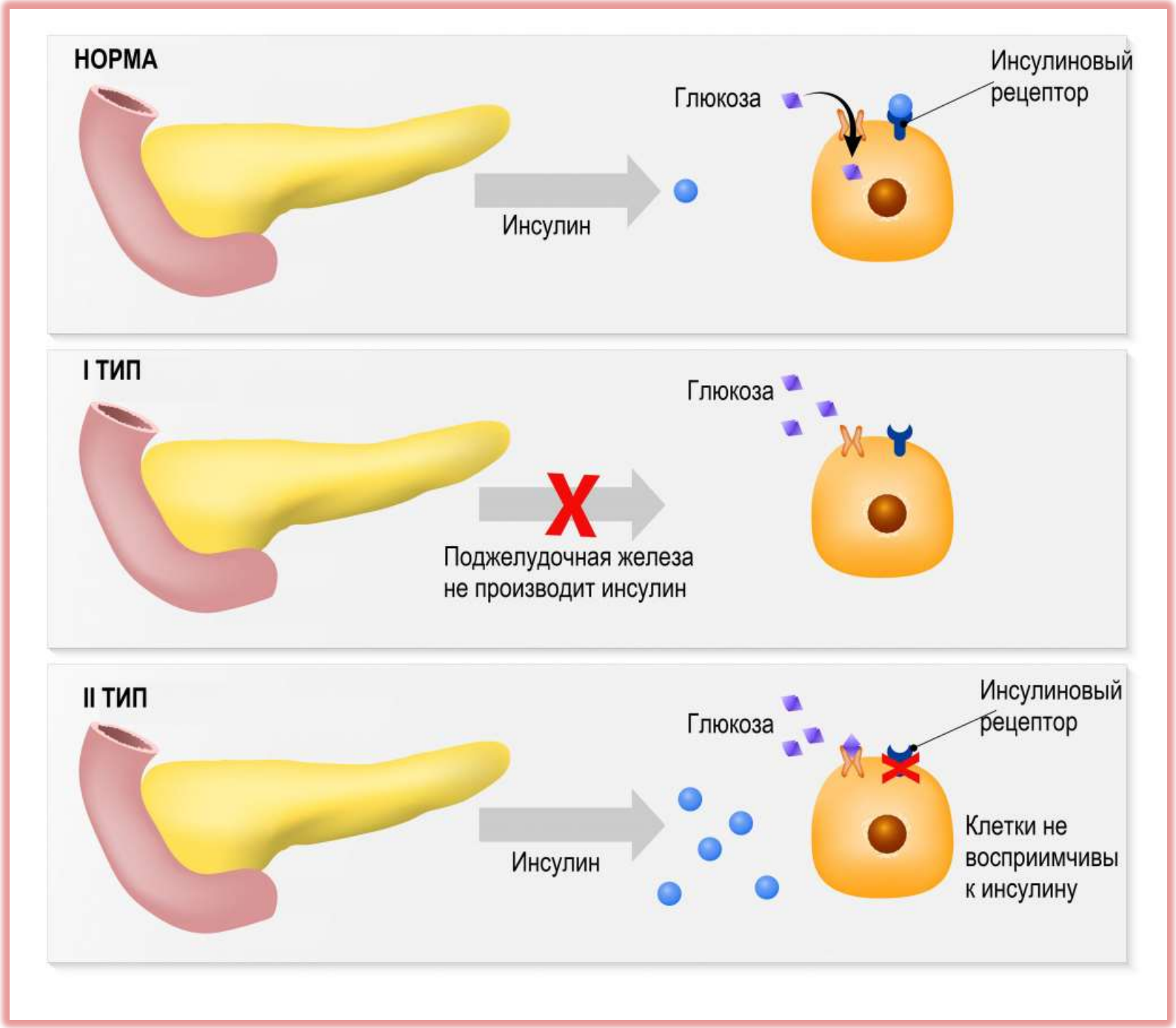
Острые вирусные инфекции (например, краснуха), перенесенные во внутриутробном периоде или в раннем детстве, при наличии дополнительных негативных факторов также влияют на появление сахарного диабета.

Огромное содержание нитратов в пище также способно разрушать бета-клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин, и существенно влиять на уровень глюкозы крови.

Также причиной развития болезни может стать неправильное введение прикорма для детей, провоцирующее повышенную нагрузку на поджелудочную железу.

Виды диабета. Сахарный диабет 2 типа

- Недостаток инсулина (относительный дефицит), запускающий в начальной стадии нарушение углеводного обмена, медленно, но верно приводит к развитию сахарного диабета 2 типа.
- Симптомы возникают после 30 лет.
- Этот тип с большей вероятность разовьется у того человека, у которого хоть один из родителей, братьев или сестер болен сахарным диабетом 2 типа.

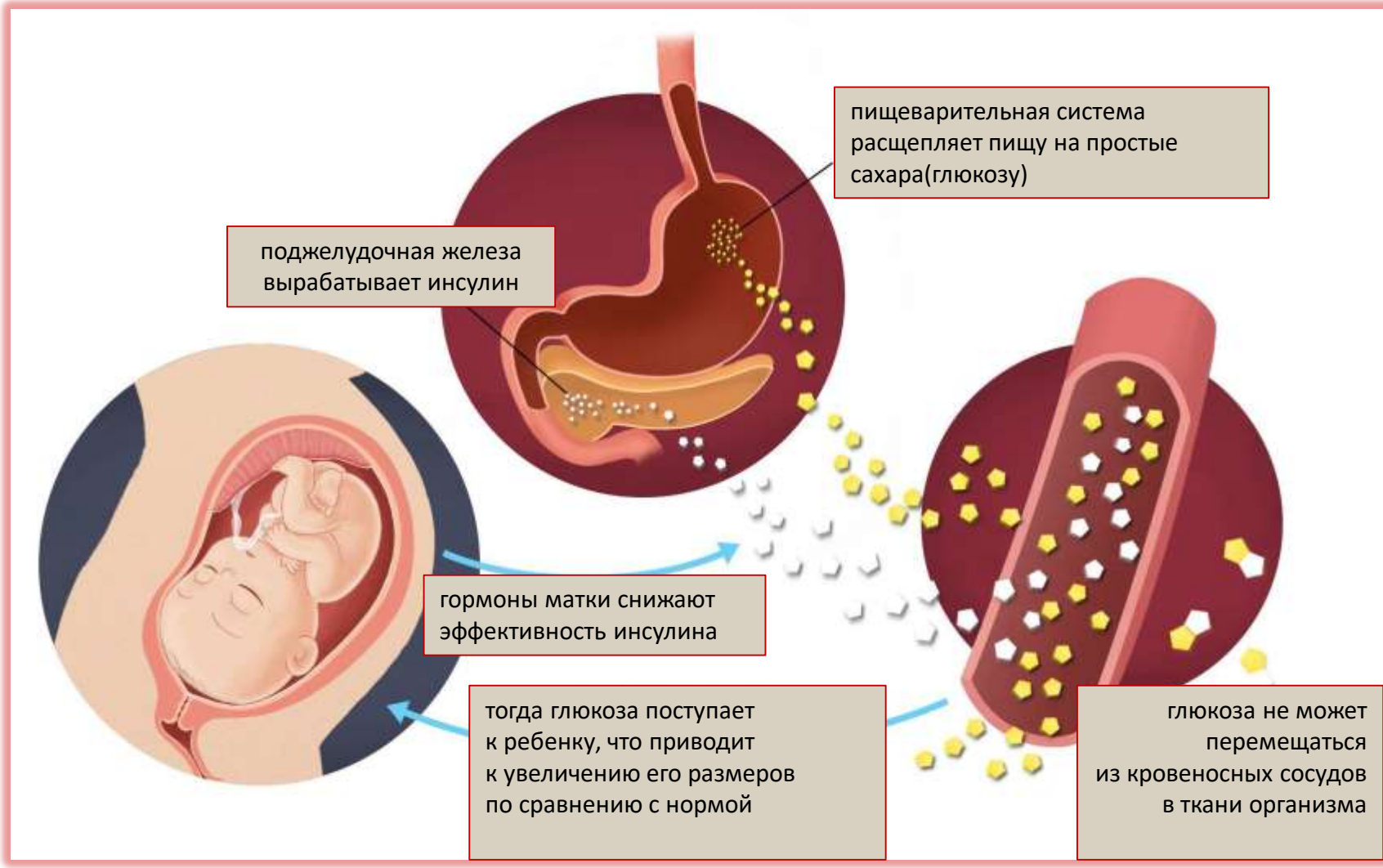


КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Гестационный сахарный диабет

- развивается во время беременности и обусловлен взаимовлияниями гормонов матери, ребенка и плаценты: поджелудочная железа плода вырабатывает собственный инсулин, при этом тормозится продукция инсулина материнской железой, от чего при беременности и формируется эта особая форма.

При надлежащем контроле ГСД исчезает после родов. Впоследствии в ряде случаев (до 40%) у женщин может развиться сахарный диабет 2 типа (в течение 6-8 лет). Встречается у 1-14% всех беременностей.



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Вторичный диабет
может возникнуть:

- в результате острого или хронического воспаления поджелудочной железы (панкреатит)

- при злокачественных новообразованиях в ткани железы, циррозе печени

- в ряде эндокринных нарушений, сопровождающихся излишней выработкой антагонистов инсулина (акромегалия, болезнь Кушинга, феохромоцитома, болезни щитовидной железы)

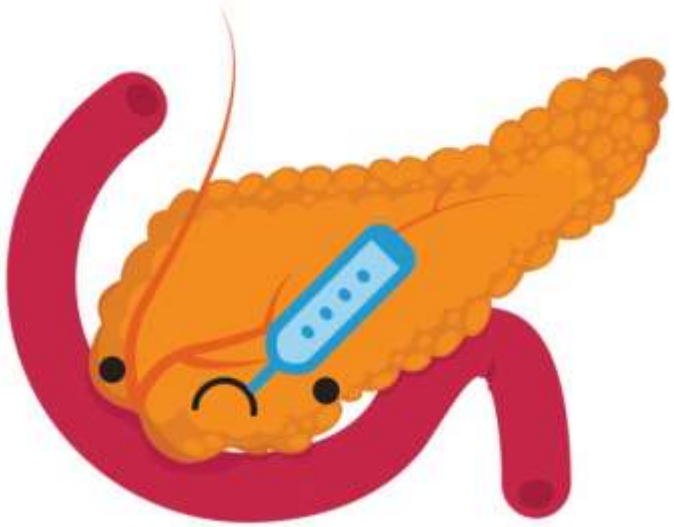
- при длительном приеме лекарственных препаратов с диабетогенным эффектом:

диуретики, некоторые гипотензивные средства, гормоны и оральные контрацептивы

КРАСНОЯРСКИЙ
КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика и лечение сахарного диабета, которым болеют миллионы людей во всем мире, до сих пор вызывают дискуссии у медиков, поскольку не придуман еще ни один действенный способ навсегда избавиться от этого заболевания.

Конкретные факторы, которые влияют на развитие болезни, также не определены: список очень длинный и фактически любой фактор может вызвать прогресс диабета.



Основные причины развития сахарного диабета

- избыточная масса тела
- малоподвижный образ жизни
- нерациональное питание
- стрессы, длительное перенапряжение
- гестационный сахарный диабет
- наследственная предрасположенность (родственники первой линии с СД)
- возраст старше 65 лет

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Симптомы, по которым можно заподозрить сахарный диабет:

- сухость во рту и жажда
- кожный зуд
- частые мочеиспускания, увеличение объема мочи, возникновение ночных мочеиспусканий
- головная боль и головокружения
- заметное снижение веса
- общая слабость и утомляемость
- снижение зрения
- долгое заживление ран
- возникновение частых инфекционных заболеваний

при выявлении симптомов диабета нужно обратиться к эндокринологу, который направит на необходимые обследования для уточнения диагноза.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа

*Сахарный диабет 1 типа **предупредить невозможно**, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания*

Правильное питание. Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.

Отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания диабетом.

Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

Также предотвратить или отсрочить сахарный диабет поможет:

- достаточное количество клетчатки в пище
- отказ от «быстрых» углеводов
- исключение из рациона продуктов питания с огромным количеством искусственных добавок и консервы
- грудное вскармливание ребенка необходимо осуществлять до 1.5 лет
- поддержание массы тела в пределах нормы
- оптимальный физические нагрузки
- соблюдение режима сна
- регулярное посещение врача при наличии СД у ближайших родственников
- сдача анализов на уровень глюкозы крови каждые 3 года, особенно после 45 лет
- развитие стрессоустойчивости – овладение способами релаксации, дыхательной гимнастики, йоги, учиться правильно относиться к жизненным неудачам и потерям. Если человек отличается особой чувствительностью и восприимчивостью, стоит ограничить контакты с негативно или агрессивно настроенными людьми.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

КРАСНОЯРСКИЙ
КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ