

## Факторы риска развития диабета

- Возраст старше 35 лет
- Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>)
- Наследственность (родители или братья/сестры с сахарным диабетом 2 типа)
- Низкая физическая активность, как привычка
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
- Артериальная гипертензия ( $\geq 140/90$  мм рт. ст.)
- Холестерин ЛВП  $\leq 0,9$  ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq 2,82$  ммоль/л
- Синдром поликистозных яичников
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Повышенная утомляемость, слабость



Резкое снижение веса



Иногда повышенный аппетит



Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин



Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин



Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо



Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов



Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра



Ограничить потребление соли и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)



Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс-жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)



Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков



Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью (овощей богатых водой и клетчаткой)



Пациентам с избыточной массой тела или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона



Увеличить физическую активность (30-60 мин ежедневно, но не менее 3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

# Сахарный диабет - эпидемия XXI века



## Факторы риска развития диабета

- Возраст старше 35 лет
- Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ  $\geq$  25 кг/м<sup>2</sup>)
- Наследственность (родители или братья/сестры с сахарным диабетом 2 типа)
- Низкая физическая активность, как привычка
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
- Артериальная гипертензия ( $\geq$  140/90 мм рт. ст.)
- Холестерин ЛВП  $\leq$  0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq$  2,82 ммоль/л
- Синдром поликистозных яичников
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Повышенная утомляемость, слабость



Резкое снижение веса



Иногда повышенный аппетит



Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин



Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин



Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо



Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов



Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра



Ограничить потребление соли и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)



Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс-жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)



Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков



Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью (овощей богатых водой и клетчаткой)



Пациентам с избыточной массой тела или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона



Увеличить физическую активность (30-60 мин ежедневно, но не менее 3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

## Факторы риска развития диабета

- Возраст старше 35 лет
- Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ  $\geq$  25 кг/м<sup>2</sup>)
- Наследственность (родители или братья/сестры с сахарным диабетом 2 типа)
- Низкая физическая активность, как привычка
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
- Артериальная гипертензия ( $\geq$  140/90 мм рт. ст.)
- Холестерин ЛВП  $\leq$  0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq$  2,82 ммоль/л
- Синдром поликистозных яичников
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Повышенная утомляемость, слабость



Резкое снижение веса



Иногда повышенный аппетит



Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин



Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин



Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо



Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самостоятельно прекращать приём назначенных препаратов



Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра



Ограничить потребление соли и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)



Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс-жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)



Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков



Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью (овощей богатых водой и клетчаткой)



Пациентам с избыточной массой тела или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона

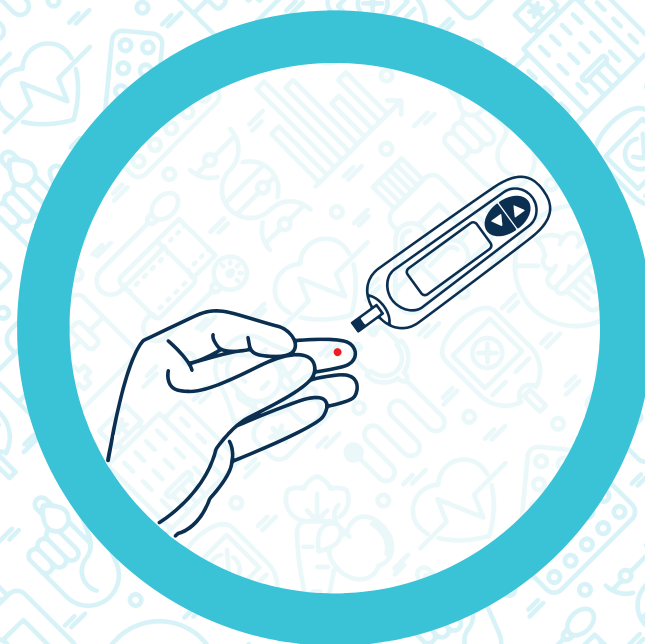


Увеличить физическую активность (30-60 мин ежедневно, но не менее 3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)



МОЯ ПОЛИКЛИНИКА

# Сахарный диабет - эпидемия XXI века



## Факторы риска развития диабета

- Возраст старше 35 лет
- Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ  $\geq 25$  кг/м<sup>2</sup>)
- Наследственность (родители или братья/сестры с сахарным диабетом 2 типа)
- Низкая физическая активность, как привычка
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
- Артериальная гипертензия ( $\geq 140/90$  мм рт. ст.)
- Холестерин ЛВП  $\leq 0,9$  ммоль/л и/или уровень триглицеридов  $\geq 2,82$  ммоль/л
- Синдром поликистозных яичников
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета



Постоянная жажда, сухость во рту



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки



Повышенная утомляемость, слабость



Резкое снижение веса



Иногда повышенный аппетит



Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин



Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин



Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо



Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самостоятельно прекращать приём назначенных препаратов



Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра



Ограничить потребление соли и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)



Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс-жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)



Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков



Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью (овощей богатых водой и клетчаткой)



Пациентам с избыточной массой тела или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона



Увеличить физическую активность (30-60 мин ежедневно, но не менее 3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)



МОЯ ПОЛИКЛИНИКА

# Сахарный диабет – эпидемия XXI века





**Сахарный диабет** - группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия - стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого

### Сахарный диабет



#### 1-го типа - инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще бывает у молодых людей



#### 2-го типа - инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развивается у людей старше 45 лет

За последние **10 лет** численность больных сахарным диабетом в мире увеличилась **более чем в 2 раза**. В России по данным федерального регистра диабета зарегистрировано порядка **4,35 миллионов человек** больных сахарным диабетом. Однако согласно результатам научного исследования NATION, проводившегося в **63 регионах** и **188 населенных пунктах** РФ с участием **26620 человек** в возрасте **20-79 лет**; у почти **20%** населения наблюдался **предиабет**, у **5,4%** - **сахарный диабет 2 типа**, причём половина больных (**54%**) **не знали** о наличии у них заболевания. Соответственно реальная численность пациентов с сахарным диабетом в нашей стране может составлять **не менее 8-9 миллионов** человек

Сахарный диабет очень коварное заболевание и может длительное время никак не проявляться, поэтому люди не подозревают себя в его наличии и не обращаются к врачу

Предиабет - это промежуточное состояние между нормой и сахарным диабетом, когда содержание сахара в крови уже стабильно выше нормы, но еще недостаточное для постановки диагноза «сахарный диабет 2 типа»



### Предиабет

Глюкоза натощак **6,1-6,9 ммоль/л**

Глюкоза **7,8-11,0 ммоль/л** через 2 часа после сахарной нагрузки

### Диабет

Глюкоза натощак **7,0 ммоль/л и более**

Глюкоза **11,1 ммоль/л и более** через 2 часа после сахарной нагрузки



**У большей части людей с предиабетом гарантированно разовьется сахарный диабет 2 типа**

**Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям**



Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту)



Снижению зрения (вплоть до слепоты)



Почечной недостаточности



Поражению нервной системы



Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей