ОСТОРОЖНО, ДИАБЕТ!

Сахарный диабет – это заболевание, характеризующееся повышением уровня глюкозы (сахара) в крови



ВАЖНО СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СКРЫТЫХ ФОРМ САХАРНОГО ДИАБЕТА НА РАННЕЙ СТАДИИ

Нормы уровня глюкозы (сахара) в крови

- Глюкоза крови натощак, норма – от 3,3 до 5,5 ммоль/л
- Глюкоза крови через 2 часа после еды, норма – до 7,8 ммоль/л

Первые признаки сахарного диабета



сухость во рту, жажда



резкое снижение веса



частое мочеиспускание с выделением большого объема мочи в каждой порции, ночное мочеиспускание

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВЫШЕУКАЗАННЫХ ЖАЛОБ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ ИЛИ ВРАЧУ-ЭНДОКРИНОЛОГУ! САХАРНЫЙ ДИАБЕТ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ СКРЫТНО И БЕССИМПТОМНО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ И ЗАЧАСТУЮ ВЫЯВЛЯЕТСЯ СЛУЧАЙНО, НАПРИМЕР, ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Факторы риска развития сахарного диабета

Избыточная масса тела, и особенно – абдоминальное (область живота) ожирение (окружность талии у мужчин ≥ 102 см, женщин ≥ 88 см)

Семейный анамнез (родители, сестра, брат имеют сахарный диабет)

Возраст старше 45 лет

Низкая физическая активность и малоподвижный образ жизни

Повышение уровня глюкозы (сахара) крови выше нормы (более 6,0 ммоль/л натощак)

Сахарный диабет беременных или рождение крупного плода

Как избежать сахарного диабета?

- Контролировать вес самостоятельно путем: измерения окружности талии сантиметровой лентой (норма < 94 см у мужчин, < 80 см у женщин), расчета ИМТ (индекса массы тела кг/м2, норма 18,5–25)
- Заниматься любой физической активностью каждый день не менее 30 минут
- Следить за питанием (уменьшить потребление калорийных продуктов, сахаров, потреблять каждый день не менее 400 грамм овощей и фруктов, соблюдать режим питания: завтракать обязательно!)
- Контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
- Проходить диспансеризацию, профилактические медицинские осмотры
- Отказаться от курения и потребление алкоголя

Служба здоровья



Предиабет — сигнал тревоги, а не приговор

Факт 1: Предиабет — это состояние, при котором уровень глюкозы в крови выше нормального, но ещё не настолько высокий, чтобы диагностировать сахарный диабет.

Факт 2: У 1 из 4 человек с предиабетом в течение 3-5 лет разовьется сахарный диабет, если не предпринять необходимые меры профилактики.

Тест	Что измеряется	Пороговые значения, при которых ставят диагноз предиабет
Глюкоза плазмы натощак	Уровень глюкозы после ночного голодания	6,1-6,9 ммоль/л
Пероральный глюкозотолерантный тест	Уровень глюкозы через 2 часа после приёма 75 г глюкозы	7,8-11,0 ммоль/л

Пройди диспансеризацию — вовремя выявленный предиабет лечится!

#ТЫСИЛЬНЕЕ

TAKZDOROVO.RU

Официальный канал Минздрава России

Служба здоровья



осложнения сахарного диабета

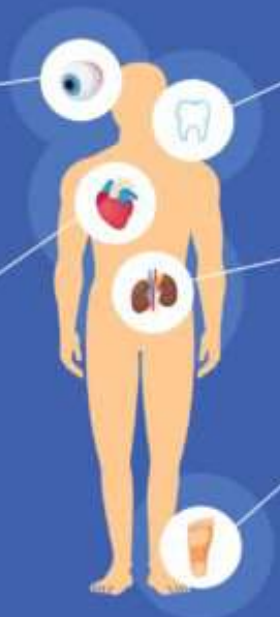
Чего опасаться?

Диабетическое поражение глаз

Каждый шестой житель планеты слепнет вследствие сахарного диабета.
Диабетическая ретинопатия развивается у более чем 1/3 пациентов с сахарным диабетом и является основной причиной потери зрения у взрослого населения трудоспособного возраста.

Диабет и сердечно-сосудистые заболевания

Каждый пятый житель планеты, нуждающийся в аортокоронарном шунтировании, страдает сахарным диабетом.
Люди с сахарным диабетом подвержены в 2 раза большему риску развития сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта миокарда, инсульта, сердечной недостаточности и др.).



Диабет и здоровье полости рта

Больные сахарным диабетом более подвержены риску развития заболеваний пародонта, воспаления мягких тканей, окружающих зубы (периодонтит), что может привести к выпадению зубов.

Диабетическое поражение почек

Каждый третий житель планеты, нуждающийся в гемодиализе, имеет сахарный диабет. Частота развития терминальной стадии хронической болезни почек и почечной недостаточности в 10 раз выше при сахарном диабете.

Диабет и ноги

Каждые 30 секунд в мире проводится ампутация всей нижней конечности или ее части вследствие диабета. Синдром диабетической стопы и периферическая нейропатия являются причинами появления язвенных дефектов стоп и ампутаций нижних конечностей.

Повышение уровня глюкозы в крови может долго оставаться незамеченным, в то время как избыток глюкозы начинает разрушать стенки сосудов, нервы и внутренние органы. Большинство этих осложнений обратимы на ранних стадиях, поэтому крайне важна их профилактика и своевременное выявление. Качественное диспансерное наблюдение и соблюдение периодичности обследований, рекомендованных врачом, поможет вовремя выявить и предотвратить прогрессирование осложнений:

- не реже 1 раза в год проходите обследование у офтальмолога (осмотр с расширенным зрачком)
- не реже 1 раза в год проверяйте работу почек (анализ крови на креатинин, анализ мочи на альбумин)
- не реже 1 раза в год проверяйте работу сердца с помощью электрокардиографии (ЭКГ)
- следите за гигиеной полости рта, регулярно посещайте стоматолога
- ежедневно осматривайте ноги, не реже 1 раза в год проверяйте чувствительность стоп на приеме у врача
- поддерживайте близкие к норме уровни глюкозы в крови, артериального давления и холестерина

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ

ДВИГАЙСЯ — И УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

Факт 1: 30 минут быстрой ходьбы в день улучшают чувствительность тканей к инсулину и снижают уровень глюкозы в крови

Факт 2: заниматься нужно не менее 3-х раз в неделю. Суммарная продолжительность нагрузки в неделю — не менее 150 минут

КАК ПОДОБРАТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ?

Для пациентов без сердечно-сосудистых заболеваний оптимальный режим аэробной нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений, которая рассчитывается по формуле:

Оптимальный диапазон частоты сердечных сокращений (пульса) = (220 - возраст человека) x (0,6-0,75)

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний уровень допустимой нагрузки определяется врачом индивидуально



СТРЕСС И НЕДОСЫП СКРЫТЫЕ ВРАГИ НОРМАЛЬНОГО ОБМЕНА УГЛЕВОДОВ

Факт: люди с регулярным недосыпом чаще имеют избыточный вес и инсулинорезистентность.

ЗДОРОВЫЙ СОН VS НЕДОСЫП

Показатель	7-9 часов сна	Менее 6 часов сна
Риск предиабета/диабета	Низкий	Выше на 30%
Аппетит	Контроль	Сильный голод, тяга к сладкому
Энергия и настроение	Стабильные	Утомляемость и раздражительность

ЗАБОТА О СЕБЕ — ЭТО НЕ РОСКОШЬ, А ЗДОРОВЬЕ. ПРОВЕРЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ И ПОЛУЧИ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

TAKZDOROVO.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Оцени свой риск предиабета по шкале «FINDRISK»

FINDRISK – опросник для оценки риска развития предиабета и сахарного диабета (СД) 2 типа в ближайшие 10 лет

ВОЗРАСТ	
До 45 лет	0 баллов
45-54 года	2 балла
55-64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА: ВЕС (КГ) / (РОСТ (М))^2	
Менее 25 кг/м^2	0 баллов
25-30 кг/м^2	1 балл
Более 30 кг/м^2	3 балла

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ		
Мужчины	Женщины	
< 94 см	< 80 см	0 баллов
94-102 см	80-88 см	3 балла
> 102 см	> 88 см	4 балла

КАК ЧАСТО ВЫ ЕДИТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ?	
Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балл

ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО 30 МИН КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИЛИ 3 ЧАСА В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ?	
Да	0 баллов
Нет	2 балла

ПРИНИМАЛИ ЛИ ВЫ КОГДА-ЛИБО РЕГУЛЯРНО ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ?	
Нет	0 баллов
Да	2 балла

ОБНАРУЖИВАЛИ ЛИ У ВАС КОГДА-ЛИБО УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ (САХАРА) КРОВИ ВЫШЕ НОРМЫ?	
Нет	0 баллов
Да	5 баллов

БЫЛ ЛИ У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ИЛИ 2 ТИПА?	
Нет	0 баллов
Да: дедушка/бабушка, тетя/дядя, двоюродные братья/сестры	5 баллов
Да: родители, брат/сестра или собственный ребенок	5 баллов

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

<7 баллов - низкий риск (1% вероятность развития СД)
7-11 баллов – слегка повышен (4% вероятность развития СД)
11-14 баллов - умеренный (17% вероятность развития СД)
5-20 баллов - высокий риск (33% вероятность развития СД)
>20 баллов - очень высокий (50% вероятность развития СД)

Если Вы набрали >11 баллов, Вам следует обратиться к врачу для получения рекомендаций!

Заполни **FINDRISK** и пройди диспансеризацию, чтобы быть уверенным в своём будущем!

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

ТАК ЗДОРОВО

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАНАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ПРЕДУПРЕДИ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ, ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

НОРМА ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

ОТ 3,3 ДО 5,5 ММОЛЬ\Л (КРОВЬ ИЗ ПАЛЬЦА),
ДО 6,1 ММОЛЬ\Л (КРОВЬ ИЗ ВЕНЫ)



КОНТРОЛЬ ВЕСА



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ, ХОЛЕСТЕРИНА, АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПОФИЛАКТИКИ ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В ОНЛАЙН-ШКОЛУ "САХАРНЫЙ ДИАБЕТ"

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ В 14.00 В ГРУППЕ "ЗДОРОВЫЙ ОМСК" СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ ВКОНТАКТЕ

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

При сахарном диабете 2 типа и избыточной массе тела

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения


Салат листовой


Капуста (все виды)


Помидоры


Огурцы


Свекла


Морковь


Зелень


Перец


Кабачки


Баклажаны


Стручковая фасоль


Редис, редька, репа


Шпинат, щавель


Грибы


Зеленый горошек (молодой)

Некалорийные напитки


Чай без сахара и сливок


Кофе без сахара и сливок


Минеральная вода


Напитки на сахаро-заменителях

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу «дели пополам»

Продукты, содержащие белки


Нежирное мясо


Нежирная рыба


Сыр <30 % жирности


Творог <5 % жирности


Нежирное молоко и кисломолочные продукты

Продукты, содержащие медленноусвояемые углеводы


Картофель


Кукуруза


Зрелые бобы (горох, фасоль, чечевица)


Хлеб и хлебобулочные не сдобные изделия


Макаронные изделия


Крупы


Фрукты


Яйца

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона

Продукты, содержащие жиры


Масло любое


Сало


Сметана


Майонез


Сливки


Жирное мясо


Копчености


Колбасы

Жирная рыба

Орехи

Сыр >30% жирности

Творог >5% жирности

Семечки

Продукты, содержащие «простые» углеводы

Сахар, мед

Варенье, джемы

Мороженое

Шоколад

Сухофрукты

Конфеты

Сладкие газированные напитки

Печенье и др. кондитерские изделия

Соки

Алкогольные напитки

ТАК ЗДОРОВО

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ДЕТИ ТОЖЕ БОЛЕЮТ ДИАБЕТОМ

ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ РЕБЕНОК...



ОЧЕНЬ МНОГО ЕСТ, НО БЫСТРО ХУДЕЕТ?



ПОСТОЯННО ХОЧЕТ ПИТЬ?



ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ХОДИТ В ТУАЛЕТ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ?

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ УЖЕ СЕГОДНЯ!

Служба здоровья



Питание как лекарство при предиабете

Продукты, которые следует ограничить людям с предиабетом

- масло сливочное, сало
- майонез
- сыры более 30% жирности
- жирное мясо, копчености
- колбасные изделия
- сахар, мед
- сладкие напитки
- алкогольные напитки
- полуфабрикаты (пельмени, наггетсы и т.п.)
- консервы в масле
- варенье, джемы, сухофрукты
- конфеты, шоколад
- пирожные и торты
- печенье, изделия из сдобного теста

Узнай свой риск развития предиабета и пройди диспансеризацию прямо сейчас!

#ТЫСИЛЬНЕЕ

TAKZDOROVO.RU

Официальный канал Минздрава России

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55

Официальный портал Минздрава России
о Вашем здоровье



TAKZDOROVO.RU