# 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



# 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

# 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

# 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) х (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

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



# 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

# 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 сахарозаменителях

## 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**

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики

ТАК ЗДОРОВО

# 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

# 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!

# Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55

**Официальный портал Минздрава России**
**о Вашем здоровье**




**TAKZDOROVO.RU**