

ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ПРЕДИАБЕТОМ И ДИАБЕТОМ

Как развивается сахарный диабет

Инсулин

Поджелудочная железа

Гликемия

Печень

Жировая ткань

Мышечная ткань

ПЕРВЫЙ ТИП

ВТОРОЙ ТИП

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Миф

Факт

Функционирование клеток человека без диабета

Без сахарного диабета

Начинающийся сахарный диабет

Функционирование клетки человека со вторым типом сахарного диабета

При наличии сахарного диабета

Плохо управляемый сахарный диабет

Функционирование клетки человека со вторым типом диабета

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В организме вырабатывается недостаточно инсулина или имеющийся инсулин не функционирует должным образом. В результате уровень глюкозы (сахара) в крови становится слишком высоким

СД ДРУГИЕ ТИПЫ

ЦЕЛЕВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Артериальное давление
<130/80 мм / с

Липиды уровень (холестерина) в крови
ЛПНП <2.5 ммоль/л
ЛПВП >1.0, ♀, >1.7 ммоль/л

Обхват талии
Муж. <94 см
Жен. <80 см

Уровень глюкозы и гликозилированного гемоглобина в крови
HbA1c <7%
Глюкоза натощак < 5,5 ммоль/л
Через два часа после еды < 7,8 ммоль/л

ИСТОЧНИКИ ГЛЮКОЗЫ В ОРГАНИЗМЕ

ПЕЧЕНЬ

ПИЩА

ВЕДЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Здоровая еда
- Регулярная физическая активность
- Лекарственные препараты
- Самоконтроль уровня глюкозы в крови
- Регулярное обследование
- Устранение факторов риска (например, курения)
- Улучшение качества жизни

БАЛАНС

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПИТАНИЕ

ПРЕДИАБЕТ

Миф

Факт

ЦЕЛЬНАЯ КАПИЛЛЯРНАЯ КРОВЬ

НАТОЩАК $GK \geq 6,1$ ммоль/л
ЧЕРЕЗ ДВА ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $\geq 11,1$ ммоль/л
HbA1c $\geq 6,5\%$

ГК НАТОЩАК $\geq 5,6$ ммоль/л и $< 6,1$ ммоль/л
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $< 11,1$ ммоль/л
HbA1c (5,7-6,4%)

ГК НАТОЩАК $< 5,6$ ммоль/л
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $< 7,8$ ммоль/л
HbA1c $< 5,7\%$

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ПРЕДИАБЕТ

ЗДОРОВЫЙ

ВЕНОЗНАЯ КРОВЬ

ГК НАТОЩАК $\geq 7,0$ ммоль/л
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $\geq 11,1$ ммоль/л
HbA1c $\geq 6,5\%$

ГК НАТОЩАК $\geq 6,1$ ммоль/л и $< 7,0$ ммоль/л
ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $< 11,1$ ммоль/л
HbA1c (5,7-6,4%)

ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ $< 7,8$ ммоль/л
HbA1c $< 5,7\%$

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Нередко симптомы отсутствуют до появления далеко зашедших поражений. Риск развития или усугубления осложнений увеличивается, если:

- имеется долгая история диабета,
- сахар (глюкоза) или гемоглобин A_1C не регулируется в крови,
- при курении или наличии высокого артериального давления.

- Мозг
- Глаза
- Почки
- Сердце
- Нервы
- Ступни ног
- Половая функция

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

К симптомам диабетической ретинопатии относятся:

- помутнение зрения и с течением времени его ухудшение
- черные точки перед глазами
- тени или ограниченность области зрения,
- проблемы со зрением в сумерках

СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ

- Сухость во рту и жажда
- Частое мочеиспускание
- Слабость
- Потеря веса
- Ухудшение зрения
- Трудное заживление ран
- Зуд на коже

СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ

- Онемение губ
- Бледность
- Учащенное сердцебиение
- Раздражительность
- Низкий уровень глюкозы в крови
- Обильное потоотделение
- Чувство голода
- Ухудшение зрения
- Беспокойство
- Судороги
- Дрожь в руках

ЗДОРОВОЕ ДИЕТА

БЕЛКОВАЯ
мясо (птица, рыба, морепродукты и т. д.), яйца, хлеб

УГЛЕВОДЫ
фрукты, ягоды, булгур, гречка, овес, рис, картофель, крупы

ЖИРЫ
сливочное масло, растительное масло, авокадо, бобовые, темный шоколад (80%)

ОВОЩИ

ПОМНИТЕ! ВЫ НЕ ОДИН, ВЫ СМОЖЕТЕ УПРАВЛЯТЬ ВАШИМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

МЕДПЕРСОНАЛ

СЕМЬЯ

ДРУЗЬЯ

ФАКТОРЫ РИСКА

- лишний вес, абдоминальное ожирение
- наследственная предрасположенность
- низкая физическая активность
- гипертриглицеридемия
- Низкое содержание ЛПВП (хорошего холестерина).
- Уровень Сердечно-сосудистые заболевания
- Гипертония
- вредные привычки