

## Профилактика сахарного диабета.

### Правильное питание.

- Уменьшить калорийность питания.
- Питание должно быть частое, дробное не менее 4-5 раз в сутки.
- Ограничить употребление углеводов (хлебобулочные изделия, картофель и крупы, сладости, соки, газированные напитки, и т.д.), быстро повышающих сахар в крови.
- Ограничить употребление сахара и соли!
- Свести потребление жиров к минимуму, включить в рацион больше растительной пищи.
- Исключить из рациона питания копчености, острые пряные закуски, маринады и приправы, возбуждающие аппетит.
- Отдавать предпочтение фруктам (с небольшим содержанием сахаров), овощам и зелени.
- Готовить пищу в отварном, запеченном и тушеном видах.

**Ежедневные физические нагрузки.** Каждому человеку необходимо 30 минут в день посвящать выполнению физических упражнений (ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и т.д.). Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, за счет них усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

**Душевное равновесие.** Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций.

**Отказ от употребления табака.** Курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### Уход за ногами.

**Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача.**

**Регулярно прохождение медицинских обследований.**



Управление здравоохранения Тамбовской области  
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

# Диабет - не приговор!

(памятка для населения)



ТОГБУЗ «Городская поликлиника № 5 г.Тамбова»

**Сахарный диабет** - заболевание эндокринной системы, связанное с нарушением обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара.

**Инсулин** - это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови.

**Сахарный диабет бывает 2 типов:**

- **Диабет 1 типа** - инсулинозависимый. В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина и требуется дополнительное его введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей.
- **Диабет 2 типа** - инсулинонезависимый. Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет.

**Симптомами сахарного диабета являются:**

- постоянная сильная жажда, сухость во рту
- частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- обезвоживание организма
- повышенная утомляемость, слабость
- иногда повышенный аппетит
- снижение веса
- ухудшение зрения
- частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- воспалительные процессы, расчесы на коже, зуд, плохо заживающие ранки, ссадины.

*Регулярный контроль уровня сахара является залогом успешного лечения и профилактики осложнений сахарного диабета.*

### **Преддиабет**

- 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

**Осложнения сахарного диабета:**

- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
- атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
- микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей;
- диабетическая ретинопатия (снижение зрения);
- нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях);
- нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
- диабетическая стопа — заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;
- различные инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей и т.д.);
- комы (диабетическая, гипогликемическая).

**Профилактика сахарного диабета в XXI веке** — это уже не рекомендация, а жесткая необходимость.



**Одно из самых значимых профилактических мероприятий** — контроль массы тела и ее снижение при избытке!