



Сахарный диабет - эндокринное заболевание, обусловленное абсолютной или относительной инсулиновой недостаточностью, что приводит к нарушению всех видов обмена веществ (прежде всего углеводного), поражению сосудов и нервной системы, а также других органов и тканей

4 РАЗНОВИДНОСТИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Инсулинозависимый
- Инсулиновезисимый
- Гестационный
- Симптоматический

ФАКТОРЫ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА: МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ, ПЕРЕЕДАНИЕ



ВЛИЯНИЕ ИНСУЛИНА

Инсулин влияет на углеводный, белковый, жировой и минеральный обмены, при недостатке инсулина в них возникают сдвиги. Из-за нарушения обменных процессов в крови и тканях накапливаются недоокисленные продукты, отравляющие организм

ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

1. Ощущение слабости или усталости
2. Нарушение зрения, неясность
3. Ощущение тяжести в ногах, онемение и покалывание в онемевших конечностях, судороги икроножных мышц
4. Медленное заживание ран
5. Падение температуры тела ниже среднего

ПРОБЛЕМЫ ПАЦИЕНТА ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ДЕФИЦИТЕ ЗНАНИЙ:

1. Сущности заболевания и его причинах
2. Самопомощь при гипогликемии
3. Расчете хлебных единиц и меню
4. Уходе за ногами
5. Пользовании глюкометром
6. Осложнениях сахарного диабета

ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕНИЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- ✓ Сильная жажда
- ✓ Сонливость
- ✓ Кожный зуд
- ✓ Частое мочеиспускание
- ✓ Чувство голода
- ✓ Неясность зрения
- ✓ Тошнота

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Поддержание массы тела
- Рациональное питание
- Оптимальные физические нагрузки
- Достаточное количество клетчатки в пище
- Регулярное посещение врача после 45 лет
- Отказ от быстрых углеводов в пище и от курения
- Соблюдение режима сна
- Регулярное посещение врача при наличии сахарного диабета в семейном анамнезе

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Прекоматозные и коматозные состояния
- ✓ Гангrena нижних конечностей
- ✓ Острый инфаркт миокарда
- ✓ Хроническая почечная недостаточность

ОКОЛО ЧЕТВЕРТИ ВСЕХ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ СТРАДАЮТ ОТ ДЕПРЕССИВНОГО НАСТРОЕНИЯ ИЛИ ДЕПРЕССИИ

Высокий уровень сахара в крови обычно сначала вызывает изменения во внутреннем слое стенки мелких и мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) (микроангиопатия). Со временем также могут повреждаться средние и крупные кровеносные сосуды (макроангиопатия). Повреждение сосудов приводит к нарушению кровообращения вплоть до полной окклюзии. Поражаться могут самые разные органы

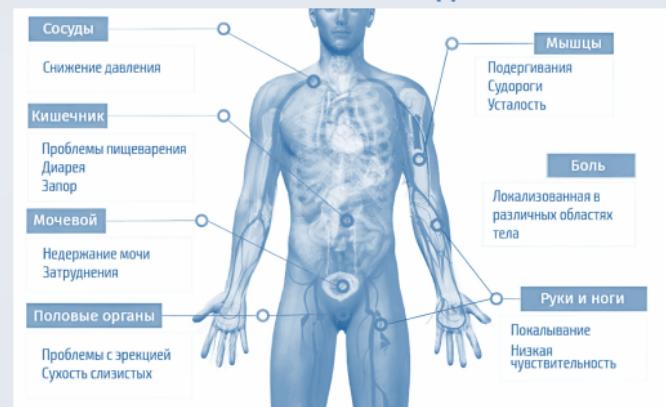
ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ УХОДА

- Гликемический контроль
- Образование и самоуправление
- Предотвращение возможных осложнений
- Коррекция веса
- Уход за ногами

КУДА ВВОДИТЬ ИНСУЛИН?

- Живот (исключая зону пупка и вокруг него) - отсюда происходит самое быстрое всасывание инсулина
- Наружная поверхность плеча - быстрое всасывание инсулина
- Ягодицы (наружно-верхний квадрант) - более медленное всасывание инсулина
- Передняя поверхность бедра - самое медленное всасывание инсулина

ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ - ПОВРЕЖДЕНИЕ НЕРВОВ



Программируемая инсулиновая помпа регулярно и автоматически доставляет небольшое количество инсулина в ткани

УПРАВЛЕНИЕ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Питание

Дозировка инсулина

Физическая активность

Введение дневника

МЕНЬШЕ

- майонез, жирные сметана и творог
- жирное мясо, консервы в масле
- сахар, джемы, конфеты, мороженое

УМЕРЕННО

- рыба и мясо, молоко и молочные продукты
- сыр не более 30% жирности, яйца

ЧАЩЕ

- огурцы, кабачки, баклажаны, перец
- редис, репа, фасоль, зеленый горошек
- салат, капуста, шпинат, зелень
- вода

ИНСТРУКЦИЯ ПОДСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

1. Определение хлебных единиц (ХЕ)

2. Определение количества ХЕ

3. Рассчет количества ХЕ в порции:

Например, если в продукте 36 г углеводов, то $36/12 = 3$ ХЕ

4. Примеры продуктов:

1 столовая ложка крупы - примерно 1 ХЕ

1 среднее яблоко - примерно 1,5 ХЕ

КАК ПОМОЧЬ ПАЦИЕНТУ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?



1 | Поддержка в соблюдении рекомендованной диеты

2 | Помощь в регулярном контроле уровня глюкозы

3 | Поощрение физической активности

4 | Регулярное наблюдение у специалистов и постоянный прием лекарств

5 | Поддержка эмоционального благополучия

6 | Обучение симптомам и осложнениям

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГИПОГЛИКЕМИИ

Важно постоянно отслеживать уровень сахара в крови, следить за симптомами и немедленно реагировать в случае возникновения гипогликемии разной степени тяжести

ПРИЗНАКИ ГИПОГЛИКЕМИИ

- ✓ Чувство жара
- ✓ Бледность
- ✓ Сонливость
- ✓ Нервозность
- ✓ Потеря координации
- ✓ Голод

ПРИЧИНЫ ГИПОГЛИКЕМИИ

Много инсулина

Мало углеводов

Физическая нагрузка

Алкоголь



ПОМОЩЬ ПРИ ЛЕГКОЙ ГИПОГЛИКЕМИИ

- 3-4 кусочка сахара • 4-5 таблетки глюкозы
- 200 г фруктового сока • 200 г газированного напитка на сахаре



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Измерение АД при каждом посещении врача и самостоятельно

Ежегодное обследование крови: холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды

ЭКГ

Поддержание целевых показателей АД и липидов крови

Постоянный прием препаратов для лечения артериальной гипертонии и дислипидемии

ПРИЗНАКИ НЕФРОПАТИИ

Не менее 1 раза в год необходимо определять:

- ✓ Количество белка в моче (микроальбуминурия)
- ✓ Количество креатинина в крови
- ✓ Соотношение альбумина/креатинина в моче

ПРОФИЛАКТИКА НЕФРОПАТИИ

- ✓ Нормализация артериального давления
- ✓ Специальное лечение выраженных нарушений функций почек

ПРОФИЛАКТИКА РЕТИНОПАТИИ

- ✓ Контроль гликемии
- ✓ Контроль артериального давления
- ✓ Регулярный (не менее 1-го раза в год) – профилактический осмотр (обязательно с расширенными зрачками)

Уход за ногами:

