

**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



Инсулинонезависимый



Гестационный



Симптоматический

## ВЛИЯНИЕ ИНСУЛИНА

Инсулин влияет на углеводный, белковый, жировой и минеральный обмен, 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 заживление ран
5. Падение температуры тела ниже среднего

#### ПРОБЛЕМЫ ПАЦИЕНТА ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ДЕФИЦИТЕ ЗНАНИЙ О:

1. Сущности заболевания и его причины
2. Самопомощи 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

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



## ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ Прекоматозные и коматозные состояния
- ✓ Гангрена 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

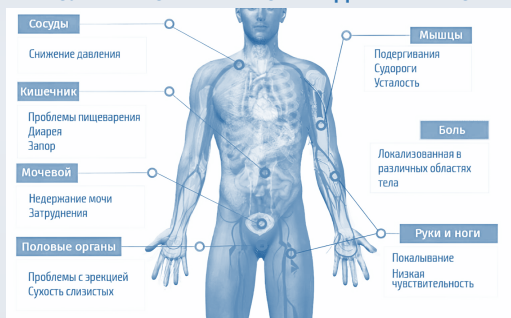
 Коррекция веса

 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

#### МЕНЬШЕ

- майонез, жирные сметана и творог
- жирное мясо, консервы в масле
- сахар, джемы, конфеты, мороженое
- алкогольные напитки
- колбасные изделия, копчености, фастфуд

#### УМЕРЕННО

- рыба и мясо, молоко и молочные продукты
- сыр не более 30% жирности, яйца
- макароны, крупы
- фрукты, картофель

#### ЧАЩЕ

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

### Дозировка инсулина

### Физическая активность

### Введение дневника

#### ИНСТРУКЦИЯ ПОДСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

1. Определение хлебных единиц (ХЕ)

2. Определение количества ХЕ

3. Расчет 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

### Осложнения сахарного диабета

Главная причина слепоты у взрослых



Риск развития инсульта увеличивается в 2-4 раза



Риск смерти от заболеваний сердца в 2-4 раза выше, чем у лиц без диабета



Одна из главных причин терминальной почечной недостаточности



У 60-70% больных сахарным диабетом развивается диабетическая полинейропатия



### 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 гипертензии и дислипидемии

### Уход за ногами:



### 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)