

5. Откажитесь от курения и алкоголя

6. Соблюдайте режим сна, при нарушениях сна - обратитесь за помощью к специалисту

7. Лечите сопутствующие заболевания:

артериальную гипертензию, атеросклероз, нарушения жирового обмена, поликистоз яичников и другие.

8. Регулярно проходите скрининговое обследование

Взрослым с ИМТ более 25 кг/м, а также всем людям после 45 лет желательно проводить регулярное исследование уровня глюкозы в крови. Если показатели обмена глюкозы в норме, то достаточно повторять анализы 1 раз в 3 года, при подозрении на нарушения - 1 раз в год или чаще.



Норма глюкозы натощак

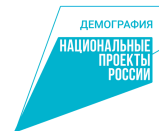
	Капиллярная кровь (из пальца)	Венозная кровь
Натощак	3,3-5,6 ммоль/л	4,0-6,1 ммоль/л
Через 2 часа после еды	менее 7,8 ммоль/л	менее 7,8 ммоль/л



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»



Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет (СД)- это группа эндокринных заболеваний, при которых в крови повышается содержание глюкозы (сахара) из-за нехватки гормона инсулина или из-за нечувствительности клеток к нему.

Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru

Инсулин вырабатывается поджелудочной железой и нужен для того, чтобы глюкоза, растворенная в крови, могла быть усвоена клетками.

Основным источником глюкозы в организме являются продукты питания. В процессе пищеварения глюкоза из пищи всасывается в кровь и по кровеносным сосудам поступает практически ко всем клеткам.

Клеткам глюкоза необходима для выработки энергии и выполнения их функций.

У пациентов с СД из-за недостатка инсулина или из-за того, что клетки к нему не чувствительны, глюкоза не может быть усвоена клетками и не может превратиться в энергию. В результате этого содержание глюкозы в крови повышается, в то время, как клетки организма «голодают», и им не из чего вырабатывать энергию.

Различают сахарный диабет 1 и 2 типов

Сахарный диабет 1 типа (СД 1) возникает, когда из-за повреждения клеток поджелудочной железы, инсулин перестает вырабатываться.

При сахарном диабете 2 типа (СД 2) нарушается сам процесс усвоения глюкозы клетками. В дальнейшем повреждаются клетки поджелудочной железы, и состояние усугубляется дефицитом инсулина.



СД 1 развивается при наличии генетической предрасположенности, для реализации которой необходимы факторы внешней среды, выступающие в роли пускового механизма для аутоиммунного процесса, то есть процесса, когда клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, атакуются собственной иммунной системой.

К таким факторам относятся:

- вирусные инфекции,
- вскармливание младенцев коровьим молоком,
- тяжелые металлы,
- нитриты/нитраты,
- токсичные вещества,
- стресс,
- ультрафиолет,
- неблагоприятные климатические условия и др.

Таким образом, для развития болезни необходима совокупность внешних неблагоприятных факторов и наследственности.

В семьях пациентов с СД 1 максимальный риск имеют их братья, сестры, дети, родители

СД 2 чаще развивается у лиц старше 40 лет с избыточной массой тела или ожирением и генетической предрасположенностью, но может развиваться и в более молодом возрасте, и у лиц с нормальной массой тела.

Генетическая предрасположенность и возраст относятся к факторам, которые невозможно изменить, но выделяют еще модифицируемые факторы, устраняя которые можно снизить риск диабета второго типа.

Что нужно сделать, чтобы снизить риск развития сахарного диабета второго типа?

1. Приведите вес в норму

У людей с избыточным весом или ожирением риск развития СД2 выше, чем у людей с нормальной массой тела. Вычислите ИМТ (индекс массы тела). Для этого нужно массу в килограммах разделить на рост, записанный в метрах в квадрате. ИМТ от 18,5 до 24,9 – это норма. При ИМТ от 25 до 29,9 – риск заболеть повышается в 2 раза, а при ИМТ от 30 до 34,9 – в 5 раз.

2. Придерживайтесь принципов правильного питания

Питайтесь так, чтобы калорийность пищи соответствовала тратам энергии; замените легкоусвояемые углеводы (сладости, выпечку, сладкие газированные напитки, сладкие фрукты) «медленными» углеводами (цельнозерновыми продуктами); ешьте больше овощей, исключите «фаст-фуд».

3. Больше двигайтесь

Малоактивный образ жизни повышает вероятность заболевания в 3 раза, по сравнению с людьми, которые достаточно двигаются.

4. Держите стресс под контролем

Хронические негативные переживания могут провоцировать нарушения обмена углеводов и впоследствии сахарный диабет второго типа.