

Поликлиника №1 ГБУ РД «Городская клиническая больница»

Сахарный диабет-причины, симптомы, признаки...

Обратите внимание:

- Сахарный диабет включен в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти:
- атеросклероз
- рак
- сахарный диабет
- По данным ВОЗ, это заболевание увеличивает смертность в 2–3 раза и сокращает продолжительность жизни.

В этом выпуске:

Контроль уровня глюкозы в крови	2
7 ночных признаков сахарного диабета	2
С каких показателей считается сахарный диабет?	2
Симптомы диабета	3
Какие осложнения у сахарного диабета?	3
Главные основы правильного питания при сахарном диабете!	3
Правила для всех:	4

Диабет: что о нём нужно знать

Скоро, в ноябре, отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Этот день служит важным напоминанием всему прогрессивному человечеству о том, что распространённость заболевания неуклонно возрастает.

Во всем мире происходит увеличение распространённости Сахарного Диабета (СД). По данным Международной Диабетической Федерации численность пациентов с СД в возрасте 20-79 лет в мире на конец 2021 г. превысила 537 млн. По данным

ВОЗ, это заболевание увеличивает смертность в 2–3 раза и сокращает продолжительность жизни.

В Российской Федерации по данным Федерального регистра СД на 01.01.2022 г. состояло на диспансерном учете 4,9 млн. человек.

Однако, эти данные недооценивают реальное количество пациентов, поскольку учитывают только выявленные и зарегистрированные случаи заболевания. Так, результаты масштабного российского эпиде-

миологического исследования подтверждают, что реальная численность пациентов с СД в РФ не менее 10 млн. человек (около 7% населения).

СД 2 чаще развивается у лиц старше 40 лет с избыточной массой тела или ожирением (особенно абдоминальным его типом), но может развиваться и в более молодом возрасте, и у лиц с нормальной массой тела. Особенностью сахарного диабета является длительное бессимптомное течение.

К какому врачу обращаться при подозрении на сахарный диабет

Как правило, люди сначала обращаются к врачу-терапевту. При подозрении на сахарный диабет он направляет их к профильному специалисту, который занимается лечением патоло-

гий обмена веществ, — врачу-эндокринологу.

На консультации врач проведёт опрос и осмотр, а для подтверждения диагноза и

определения степени тяжести диабета назначит лабораторные и инструментальные исследования.

Контроль уровня глюкозы в крови



Для контроля уровня глюкозы в крови используются классические глюкометры и современные системы непрерывного мониторинга.

Глюкометр представляет собой прибор, оснащенный тонкой иглой. Человек прокалывает ею палец и капает кровь на специальную тест-

полоску. Аппарат сразу же показывает результат.

Системы мониторинга — это датчики, которые устанавливают на плечо, живот или ногу. Они постоянно мониторят уровень глюкозы в крови. Данные с прибора автоматически загружаются на специальный монитор или в прило-

жение на телефоне. Они дают знать о скачках сахара в крови, могут строить кривые содержания глюкозы за периоды времени, отправлять информацию лечащему врачу и даже давать рекомендации по экстренным и плановым мерам и необходимости изменения тактики лечения диабета.

«У меня высокий уровень сахара в крови, и диабет 2 типа меня не убьет. Но мне просто нужно правильно питаться, заниматься спортом, худеть и следить за тем, что я ем, и со мной все будет в порядке до конца жизни».
- Том Хэнкс.

7 ночных признаков сахарного диабета

1. Никтурия Никтурия - это состояние связано с повышенной частотой ночного мочеиспускания. У людей с диабетом повышенный уровень сахара в крови часто становится причиной этого состояния, поскольку организм пытается избавиться от избытка глюкозы через мочу.

2. Ночная потливость Во время сна человек может испытывать чрезмерное потоотделение, даже при прохладной температуре в помещении. Если у человека есть диабет, то это может быть признаком ночной гипогликемии или низкого уровня сахара в крови ночью.

3. Ночные судороги Неприятным проявлением для людей с диабетом являются судороги мышц, возникающие во время ночного сна и сопровождаемые острыми болями, в большинстве случаев в ногах

4. Синдром беспокойных ног Синдром беспокойных ног – это неврологическое состояние, которое характеризуется постоянным желанием двигать ногами, часто сопровождаемым ощущениями покалывания, зуда и ползания мурашек.

5. Ночная гипогликемия

Ночная гипогликемия - это снижение уровня сахара в крови во время сна, что является серьезной проблемой для людей с диабетом, поскольку она может проходить незамеченной и приводить к потенциальным осложнениям.

6. Апноэ во сне

Данное состояние представляет опасность для людей с диабетом, так как недостаток кислорода и нарушение сна могут стать причиной устойчивости к инсулину и неправильного контроля уровня сахара в крови.

7. Ночная жажда


Этот процесс приводит к усилению жажды и учащенным походам в туалет,

С каких показателей считается сахарный диабет?

ДИАБЕТ

Диабет- от греч. «diabaino»- прохожу через что-нибудь, сквозь. «Сифон» 30-90 г. н.э.
«mellitus»-сахарный.« mel»- лат.
Мёд

Сахарный диабет – «diabetes mellitus»
1674 г. Томас Уиллис (англ.)



У здорового человека показатель сахара будет не более 7,8 ммоль/л. При показателях от 7,8 до 11,0 ммоль/л толерантность к глюкозе нарушена, это уже состояние преддиабета, а когда глюкоза будет выше 11,0 ммоль/л это покажет наличие **сахарного диабета**. Причем эти нормы, как и другие абсолютно одинаковы как для мужчин, так и для женщин.

Симптомы диабета



С 2010 года в ГКБ функционирует отделение эндокринологии на 50 коек. В отделение госпитализируются больные в плановом и экстренном порядке.

Какие осложнения у сахарного диабета?

Он опасен своими «поздними» осложнениями которые приводят к инвалидности и сокращению жизни. При сахарном диабете развиваются такие осложнения, как:

Нефропатия, сопровождающаяся разви-

тием хронической почечной недостаточности

Ретинопатия – поражение сосудов глаз, проводящее не только к снижению зрения, но и к слепоте

Диабетическая стопа

Стенокардия и инфаркт миокарда при поражении сосудов сердца

Полинейропатия

Инсульт

Деменция

Слова немецкого врача МИНЕЛЯ БЕРГЕРА :

« Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеет диабетом – всё-равно, что вести машину по оживлённой трассе – надо знать правила движения»

Главные основы правильного питания при сахарном диабете!

Рекомендуемые продукты:

Хлеб – 200г. в день, черный или диабетический.

Супы овощные, на мясном и рыбном бульоне – 2 раза в неделю.

Нежирное мясо и птицу до 100г. в неделю, рыбу до 150г. в день.

Овсяная, перловая, рисовая

крупы. Бобовые и макароны – редко.

Овощи и зелень без ограничений. Картофель, свекла, морковь – не более 100-200г. в день.

Яйца – не более 2 шт. в неделю (всмятку или омлет).

Фрукты и ягоды кислых и кисло-сладких видов до 200-300г. в день.

Кисломолочные продукты, нежирные, 1-2 стакана в день. Молоко – ограничено, сыр, сметана, сливки – редко.

Творог – ежедневно до 100-200г. в день.

Некрепкий чай и кофе, соки из ягод, фруктов кислых сортов, овощные, негазированная вода.



Пояснительная подпись под рисунком.



ГБУ РД «Городская клиническая больница»

РД, г. Махачкала, ул. Лаптиева, 98

gbu_gkb@e-dag.ru

Телефон регистратуры:
(8722) 55-37-60
(8722) 55-37-61
(8722) 55-37-62

Девиз организации: **Мы делаем все
возможное, чтобы обеспечить больному уход,
хорошее физическое и душевное самочувствие**

Мы в вебе:

<https://gkb05.ru/>

Правила для всех:

Питайтесь регулярно — 5-6 раз в день.

Не передайте.

Употребляйте больше клетчатки (растительных волокон).

Физическая нагрузка обязательна!

Исключите или ограничьте употребление: сладкой и жирной пищи, шоколад, мороженое, виноград, пирожных и тортов, колбасы, консервов, газированных сладких напитков.

Вся информация носит ознакомительный характер, консультируйтесь с врачом о профилактике и лечении.

А.Мусаева-эндокринолог поликлиники №1



Диабет - не приговор!



- **Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако, при соблюдении элементарных профилактических норм, вероятность возникновения СД, даже у лиц с наследственной предрасположенностью и потенциальным СД, уменьшается в 8-10 раз.**