

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ



Подготовил: Усов Дмитрий
студент отделения Лечебное дело
Научный руководитель: Веретенникова С.Ю.

Сахарный диабет - это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня глюкозы (сахара) в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина - гормона поджелудочной железы.



Как не пропустить "дебют" сахарного диабета?

Анкета для выявления преддиабета или сахарного диабета.

Инструкция:

- ответьте на 8 вопросов опросника;
- сложите все баллы, соответствующие Вашим ответам на вопросы;
- используйте Ваш суммарный балл для определения Вашего риска развития сахарного диабета или преддиабета.

1. Ваш возраст:

До 45 лет - 0 баллов;

45-54 лет - 2 балла;

55-64 лет - 3 балла;

Старше 65 лет - 4 балла.

2. Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса. Вы можете подсчитать свой индекс массы тела сами:

Вес ___ кг : (рост ___ м)² = ___ кг/м²

Менее 26 кг/м² - 0 баллов;

25-30 кг/м² - 1 балл;

Больше 30 кг/м² - 3 балла.

3. Окружность талии:

Муж.Жен.

а. Меньше 94 см меньше 80 см – 0 баллов;

б. 94-102 см 80-88 см - 3 балла;

с. больше 102см больше 88см - 4 балла

4. Как часто Вы употребляете в своем рационе овощи, фрукты или ягоды?

Каждый день - 0 баллов;

Не каждый день - 1 балл

5. Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями регулярно.

Делаете ли Вы физические упражнения по 30 минут каждый день или 3 часа в течении недели?

Да - 0 баллов;

Нет - 2 балла.

6. Принимали ли Вы когда - либо лекарства для понижения артериального давления?

Нет - 0 баллов;

Да - 2 балла.

7. Обнаруживали ли у Вас когда - либо уровень глюкозы (сахара) в крови выше нормы?

Нет - 0 баллов;

Да - 5 баллов.

8. Был ли у Ваших родственников сахарный диабет 1 или 2 типа?

Нет - 0 баллов;

Да (дедушка/бабушка, дядя/ тетя, двоюродные брат/ сестра) - 3 балла;

Да (родители, брат/сестра) - 5 баллов.

Результат:

Сумма баллов ____

Общее количество баллов покажет риск развития сахарного диабета в течении 10 лет.

- менее 7: низкий риск 1 из 100, или 1%;
- 7-11: слегка повышен 1 из 25, или 4%;
- 12-14: умеренный 1 из 6, или 17%;
- 15-20: высокий 1 из 3, или 33%;
- больше 20: очень высокий 1 из 2, или 50%.

Если Вы набрали менее 12 баллов: у Вас хорошее здоровье и Вы должны продолжать вести здоровый образ жизни;

Если Вы набрали 12-14 баллов: возможно, у Вас преддиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как Вам следует изменить свой образ жизни;

Если вы набрали 15-20 баллов: возможно, у Вас преддиабет или сахарный диабет 2 типа. Вам нужно проверить уровень глюкозы (сахара) в крови. Вы должны изменить свой образ жизни. Не исключено, что Вам понадобятся и лекарства для снижения уровня глюкозы (сахара) в крови.

Если Вы набрали больше 20 баллов: по всей вероятности, у Вас есть сахарный диабет 2 типа. Вы должны проверить уровень глюкозы (сахара) в крови и постараться его нормализовать. Вы должны изменить свой образ жизни. Так же, Вам понадобятся лекарства для контроля уровня глюкозы (сахара) в крови.

Значения уровня сахара в крови:

Натощак (до еды) 3,3-5,5 ммоль/л

Через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л

Симптомы гипергликемии:

- Более чем у 50% пациентов симптомы отсутствуют;
- Частое мочеиспускание;
- Жажда;
- Сухость кожи и слизистых оболочек;
- Зуд кожи;
- Слабость;
- Сонливость;
- Снижение веса.

Как проконтролировать эффективность лечения сахарного диабета?

Проследить соответствие выполнения диетических и лечебных мероприятий возможно по уровню гликированного гемоглобина крови. Этот показатель отражает средний уровень сахара в последние 3 месяца. При любом повышении уровня сахара – его излишки будут «прилипать» к гемоглобину, гликолизировав («засахаривая») его.

Контрольное обследование при сахарном диабете

Вид обследования	Частота проведения	Показатели нормы
Артериальное давление	1-3 раза в день	Не выше 135/85 мм.рт.ст
Гликированный гемоглобин	1 раз в 3-4 месяца	Не выше 7,5%
Определение белка в моче	Не реже 1-2 раз в год	Отсутствие или не более 30 мг/сутки
Посещение окулиста	1-2 раза в год	Отсутствие изменений глазного дна

Будьте внимательны к своему здоровью!

Пациенту в преддиабетическом состоянии или при наличии сахарного диабета нужно помнить о том, что важно строго соблюдать рекомендации лечащего врача и ни в коем случае не заниматься самолечением! Самолечение приводит к тому, что будет расти риск развития осложнений.

Для поддержания хорошего самочувствия, сохранения высокой трудовой активности и предупреждения осложнений пациент, страдающий сахарным диабетом в повседневной жизни должен соблюдать специальный лечебно – профилактический режим.

Основные правила заключаются в следующем:

1. В основе лечения всех форм сахарного диабета лежит диетическое питание. Из повседневного рациона следует исключить сахар, кондитерские изделия на сахаре, алкоголь, виноград, фруктовые соки на сахаре. Ограничить потребление пищевых продуктов с большим содержанием углеводов (хлебобулочные изделия, картофель и крупы, сладкие сорта фруктов, жиры). Рацион питания обязательно должен включать овощи, фрукты, молоко, творог;



2. Необходим четкий режим дня при сахарном диабете. Утренний подъем, трудовая деятельность, введение инсулина, прием пищи, прием пищи и

лекарств, активный отдых, сон должны выполняться в строго определенное время. Не допускайте умственного и физического переутомления;

3. Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища. Физическая культура, занятия спортом (не силовые виды) оказывают благотворное влияние на обмен веществ, снижают потребность в инсулине.



Для человека, страдающего сахарным диабетом, очень важно внимательно ухаживать за стопами. Заботясь о своих ногах, можно предотвратить развитие серьезных проблем со здоровьем.



1. Ежедневно мойте и вытирайте свои стопы;
2. Ежедневно осматривайте свои стопы;
3. Никогда не ходите босиком, как в помещении, так и на улице;
4. Защищайте свои ступни при помощи обуви и носков;
5. Избегайте обуви на высоких каблуках и туфель с острыми носами;
6. Носите обувь с закрытыми носками и пятками;
7. При появлении трещин, язв, вросших ногтей, мозолей немедленно обратитесь к своему врачу!

Профилактика ДС позволяют остановить процесс развития заболевания, но только в том случае, если она проводится вовремя.

Ортопедическая обувь при диабетической стопе

Пациенты, страдающие СД, использующие ортопедическую обувь, в 4 раза меньше подвержены риску развития осложнения и язв.

Выбирать ортопедическую обувь следует по таким критериям:

- верх обуви должен быть мягким, удобным;
- носок так же должен быть мягким;
- внутри без швов, чтобы не травмировать кожу;
- подошва - твердая, чтобы снизить давление на стопу и обеспечить равномерное распределение нагрузки на ноги.

***Важно знать:** ощущение комфорта от ортопедической обуви должно быть уже при первой примерке!*



ortolitan.ru

Избежать развития заболевания можно. Для этого достаточно внимательно следить за уровнем сахара в крови и предотвращать его скачки, применять диету и вести активный образ жизни.

Независимо от того, какое назначено лечение, какая определена диета и какие мероприятия рекомендованы, вы сами должны принимать активное участие в своем лечении.