

# ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



Служба  
здоровья

# ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

Сахарный диабет 2 типа вызван неспособностью организма эффективно использовать вырабатываемый им инсулин в поджелудочной железе. Это приводит к повышению сахара в крови, что в дальнейшем, при отсутствии надлежащего контроля за заболеванием, приводит к развитию осложнений.



Служба  
здоровья

# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИБЕТА 2 ТИПА

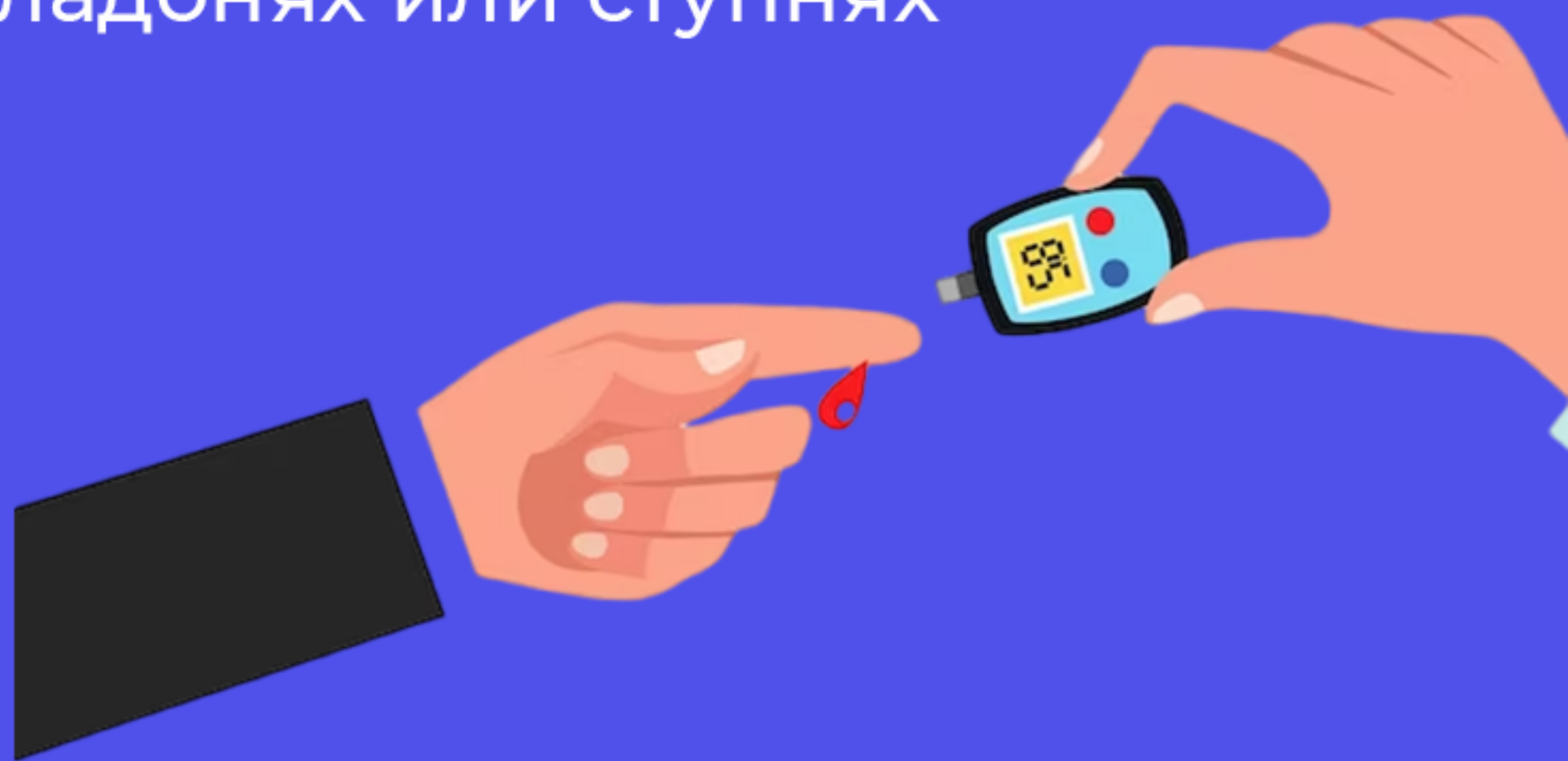
- Возраст 45 лет и более
- Избыточная масса тела и ожирение (ИМТ 25 кг/м<sup>2</sup> и более)
- Наличие сахарного диабета 2 типа у кровных родственников
- Гестационный диабет (повышенный уровень сахара в крови при беременности)
- Наличие сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, поликистоз яичников, патология сердечно-сосудистой системы)
- Низкая физическая активность



Служба  
здоровья

# СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Сильная жажда или голод
- Повышенная утомляемость
- Частое мочеиспускание
- Потеря в весе
- Зуд кожи
- Частые мочевые и вагинальные инфекции
- Нечеткое зрение
- Онемение в ладонях или ступнях



Служба  
здоровья

# ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- инсульт,
- потеря зрения,
- диабетическая ретинопатия,
- гемодиализ,
- диабетическая нефропатия,
- ишемическая болезнь,
- инфаркт миокарда,
- диабетическая нейропатия,
- гангрена и ампутация.

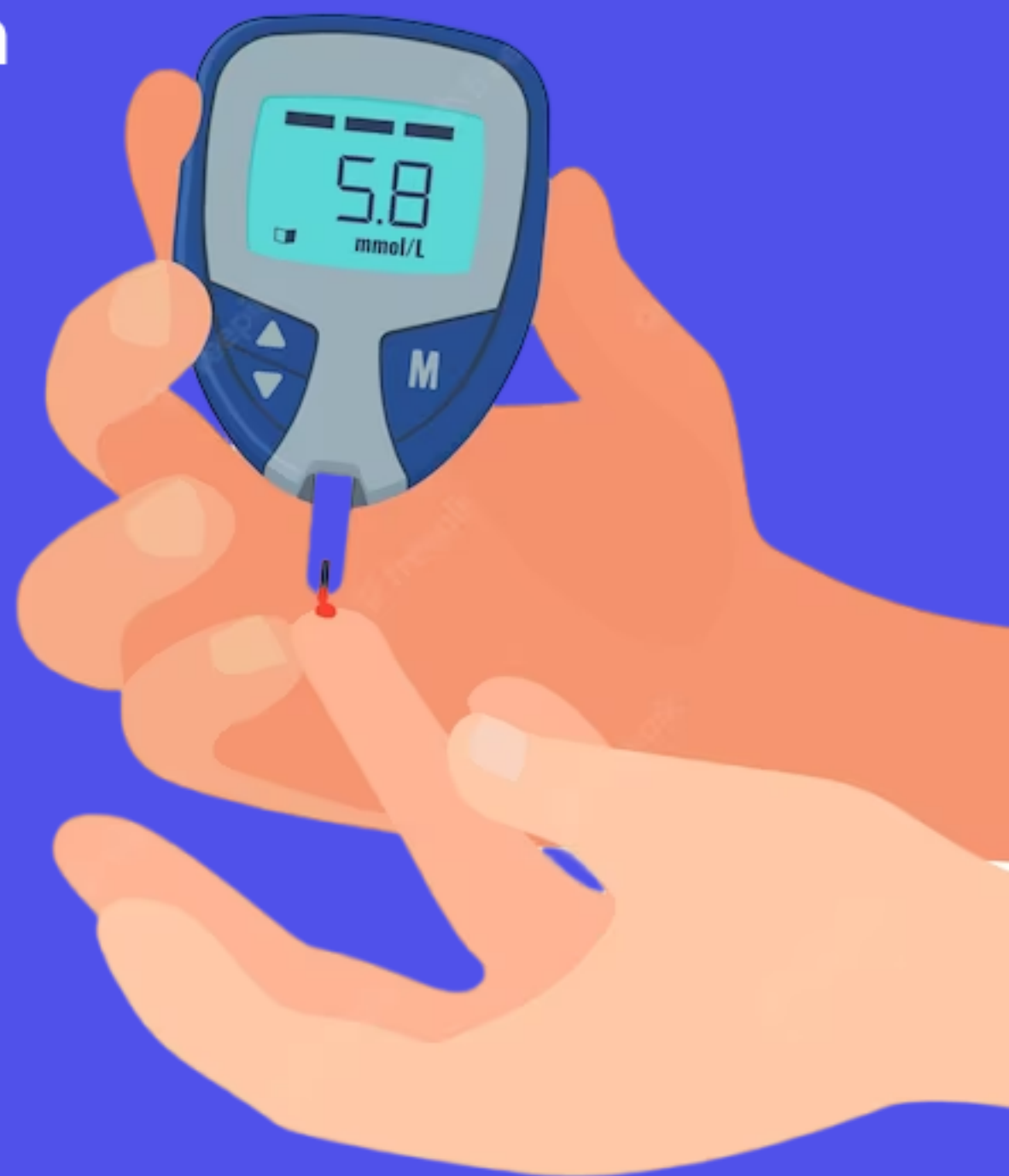


Служба  
здоровья

# ДИАГНОСТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Заподозрить наличие у человека сахарного диабета можно при повышении концентрации глюкозы в венозной крови натощак  $\geq 7,0$  ммоль/л (норма - менее 6,1 ммоль/л).

Для подтверждения диагноза проводится определение процентного содержания гликозилированного гемоглобина, выполняется глюкозотолерантный тест.



Служба  
здоровья

# КАК ЛЕЧИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА?

- соблюдение рекомендаций врача
- ведение здорового образа жизни
- систематическое определение уровня сахара в крови и моче
- измерение веса и артериального давления на постоянной основе



Служба  
здоровья



# ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

- правильное сбалансированное питание
- нормализация массы тела  
(ИМТ = 18,5-24,9 кг/м<sup>2</sup>)
- регулярная физическая активность  
(30 минут или 10 тыс. шагов ежедневно)
- отказ от вредных привычек
- сохранение душевного равновесия



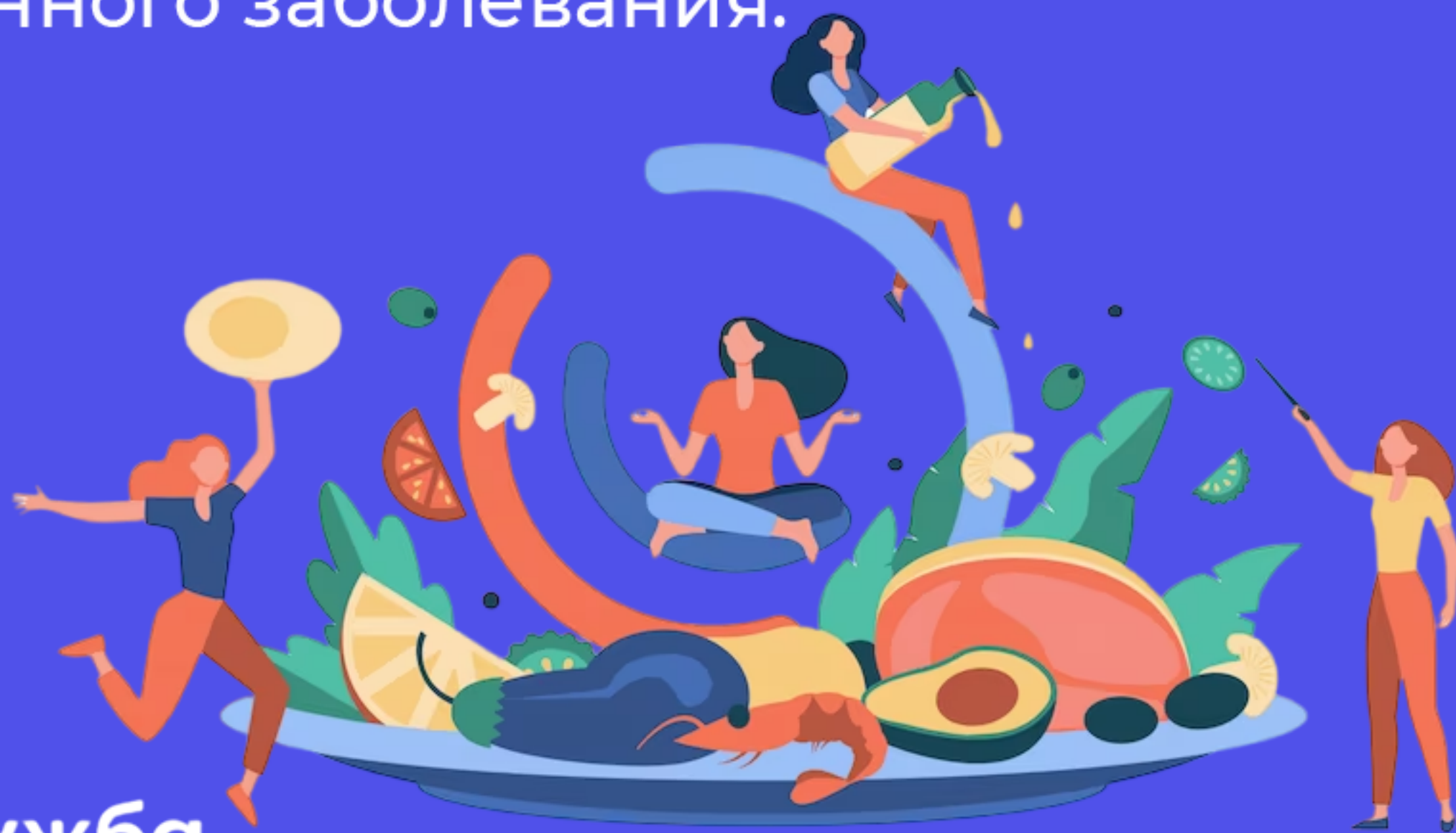
Служба  
здоровья





# СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

За 2022 год по результатам диспансеризации и профосмотров в Республике Коми был выявлен 141 случай сахарного диабета у лиц, которые даже не подозревали о наличии у себя данного заболевания.



Служба  
здоровья