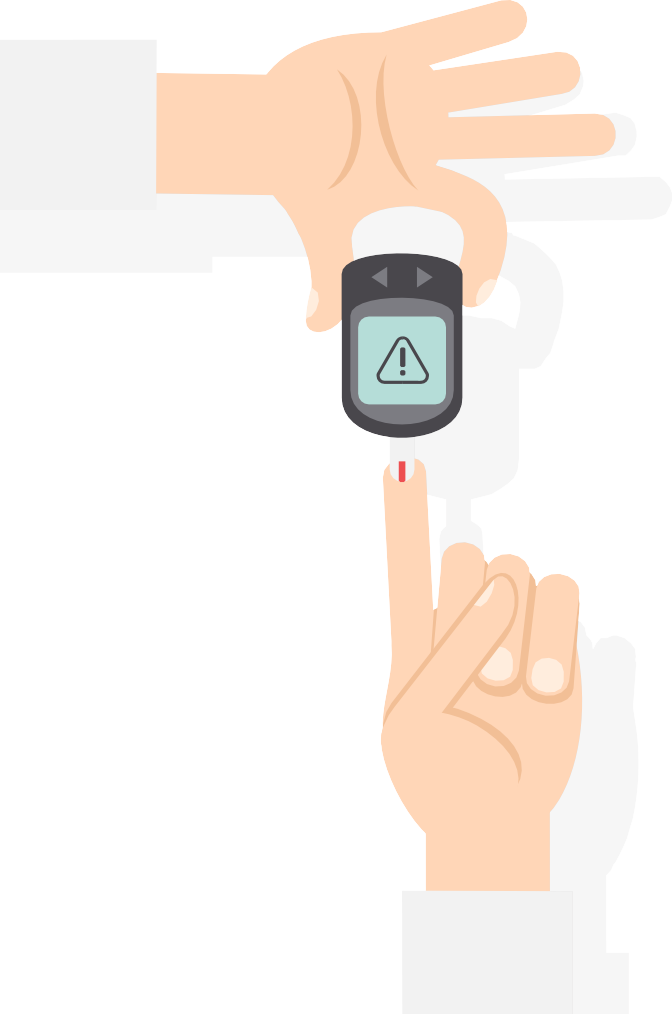
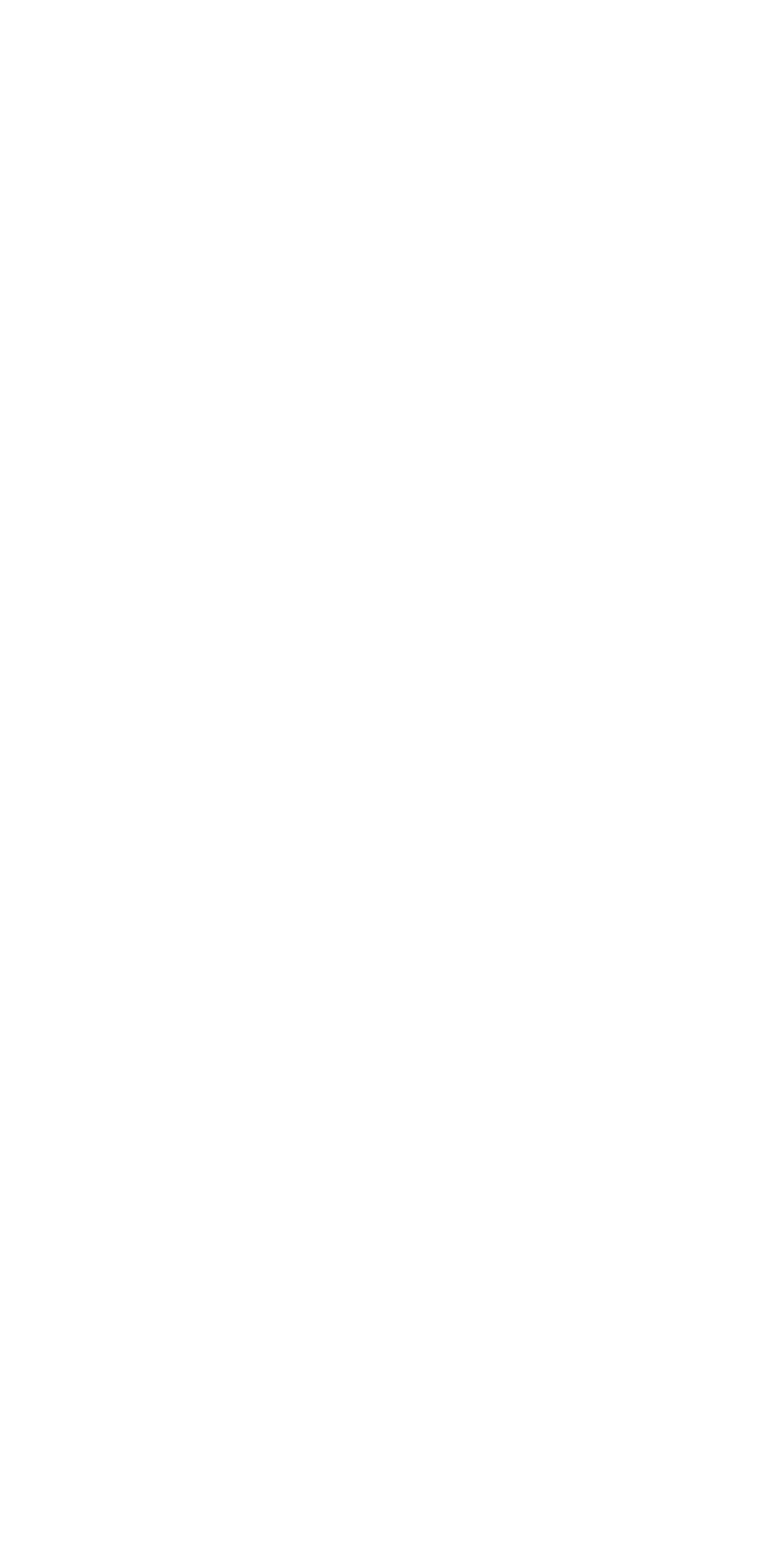
## Факторы риска развития диабета



* Возраст старше 35 лет
* Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м2)
* Наследственность (родители или братья/ сестры с сахарным диабетом 2 типа)
* Низкая физическая активность, как привычка
* Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
* Артериальная гипертония (≥ 140/90 мм рт. ст.)
* Холестерин ЛВП ≤0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов ≥ 2,82 ммоль/л
* Синдром поликистозных яичников
* Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета

 Постоянная жажда, сухость во рту

Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки

 Повышенная утомляемость, слабость  Резкое снижение веса

Иногда повышенный аппетит  Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин

Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин

Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо завивающие ранки, ссадины



## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо

Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов

Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра

Ограничить потребление соли

и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)

Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс- жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)

Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов

состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков

Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью

(овощей богатых водой и клетчаткой)

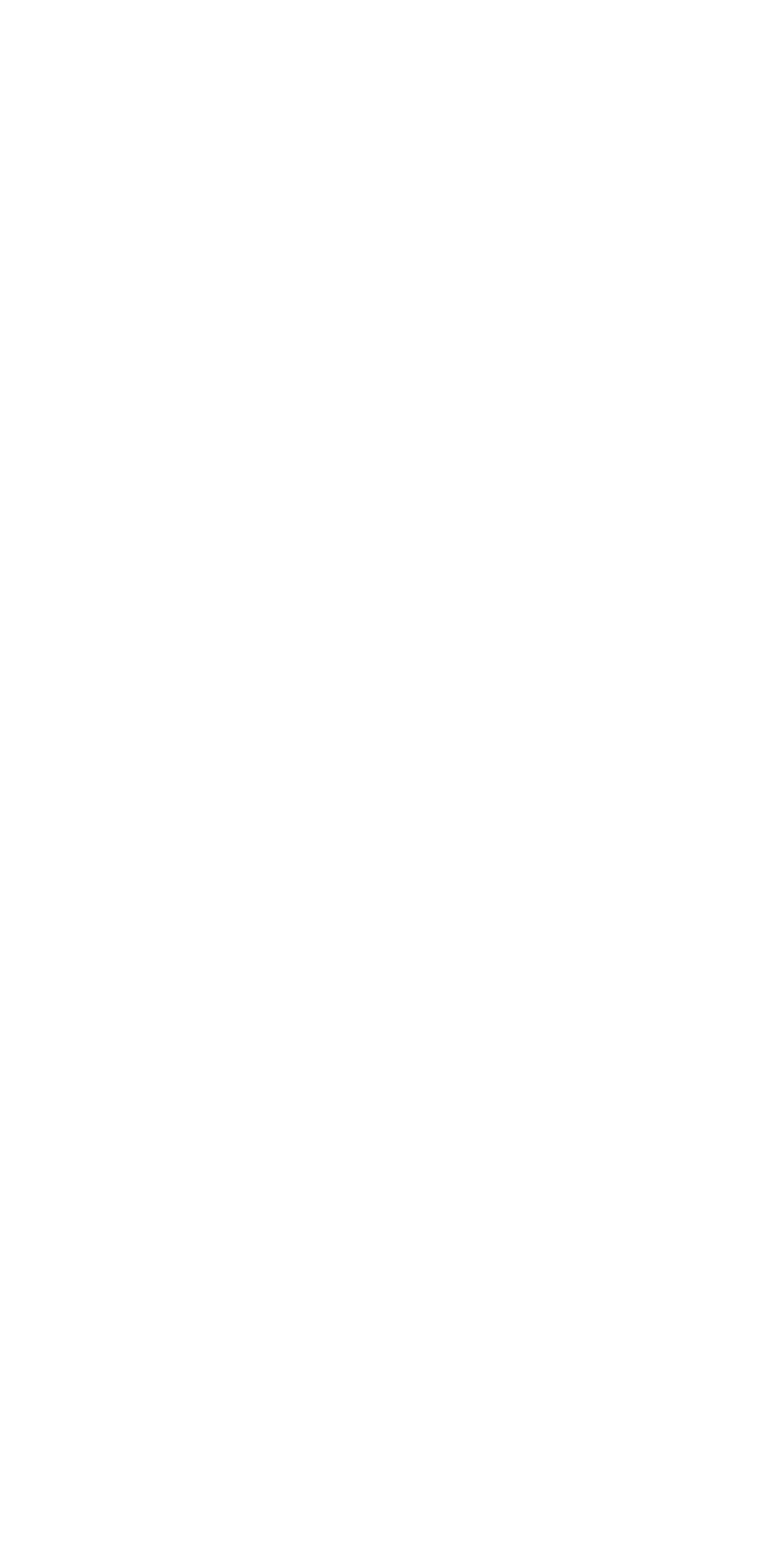
Пациентам с избыточной массой тела

или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона

Увеличить физическую активность (30–60 мин ежедневно, но не менее

3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

**Сахарный диабет – эпидемия XXI века**



## Факторы риска развития диабета

* Возраст старше 35 лет
* Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м2)
* Наследственность (родители или братья/ сестры с сахарным диабетом 2 типа)
* Низкая физическая активность, как привычка
* Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
* Артериальная гипертония (≥ 140/90 мм рт. ст.)
* Холестерин ЛВП ≤0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов ≥ 2,82 ммоль/л
* Синдром поликистозных яичников
* Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета

 Постоянная жажда, сухость во рту

Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки

 Повышенная утомляемость, слабость  Резкое снижение веса

Иногда повышенный аппетит  Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин

Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин

Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо завивающие ранки, ссадины



## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо

Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов

Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра

Ограничить потребление соли

и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)

Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс- жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)

Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов

состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков

Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью

(овощей богатых водой и клетчаткой)

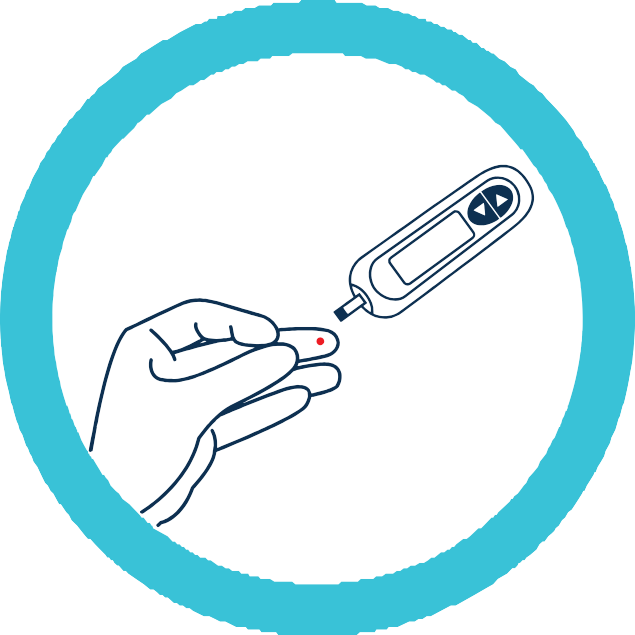
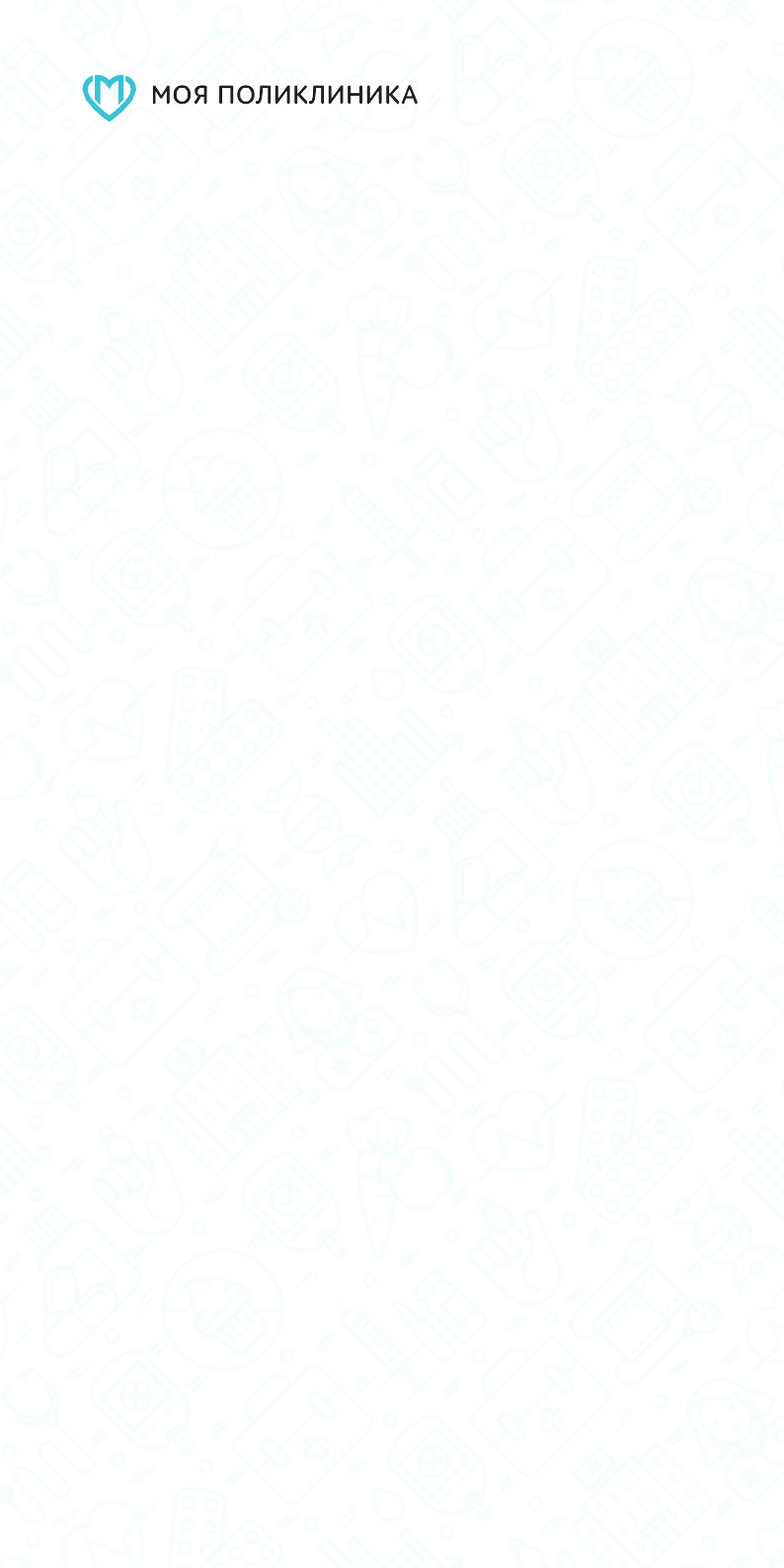
Пациентам с избыточной массой тела

или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона

Увеличить физическую активность (30–60 мин ежедневно, но не менее

3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

# Сахарный диабет – эпидемия XXI века



## Факторы риска развития диабета

* Возраст старше 35 лет
* Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м2)
* Наследственность (родители или братья/ сестры с сахарным диабетом 2 типа)
* Низкая физическая активность, как привычка
* Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
* Артериальная гипертония (≥ 140/90 мм рт. ст.)
* Холестерин ЛВП ≤0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов ≥ 2,82 ммоль/л
* Синдром поликистозных яичников
* Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета

 Постоянная жажда, сухость во рту

Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки

 Повышенная утомляемость, слабость  Резкое снижение веса

Иногда повышенный аппетит  Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин

Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин

Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо завивающие ранки, ссадины



## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо

Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов

Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра

Ограничить потребление соли

и продуктов, содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)

Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс- жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)

Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов

состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков

Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью

(овощей богатых водой и клетчаткой)

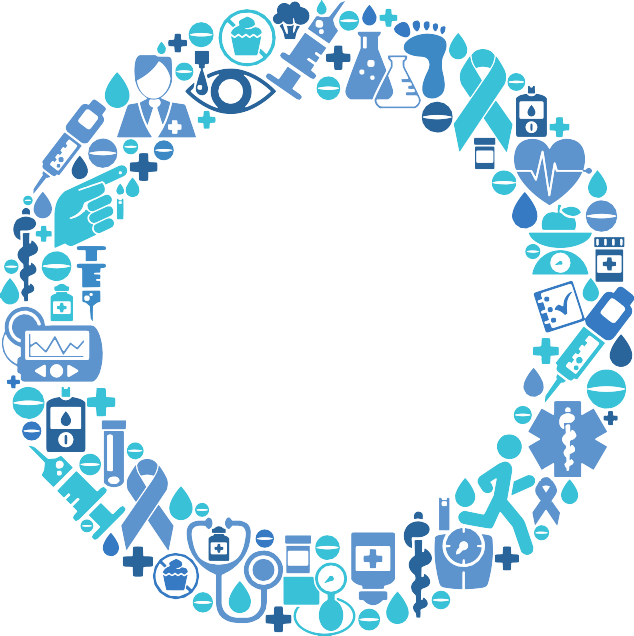
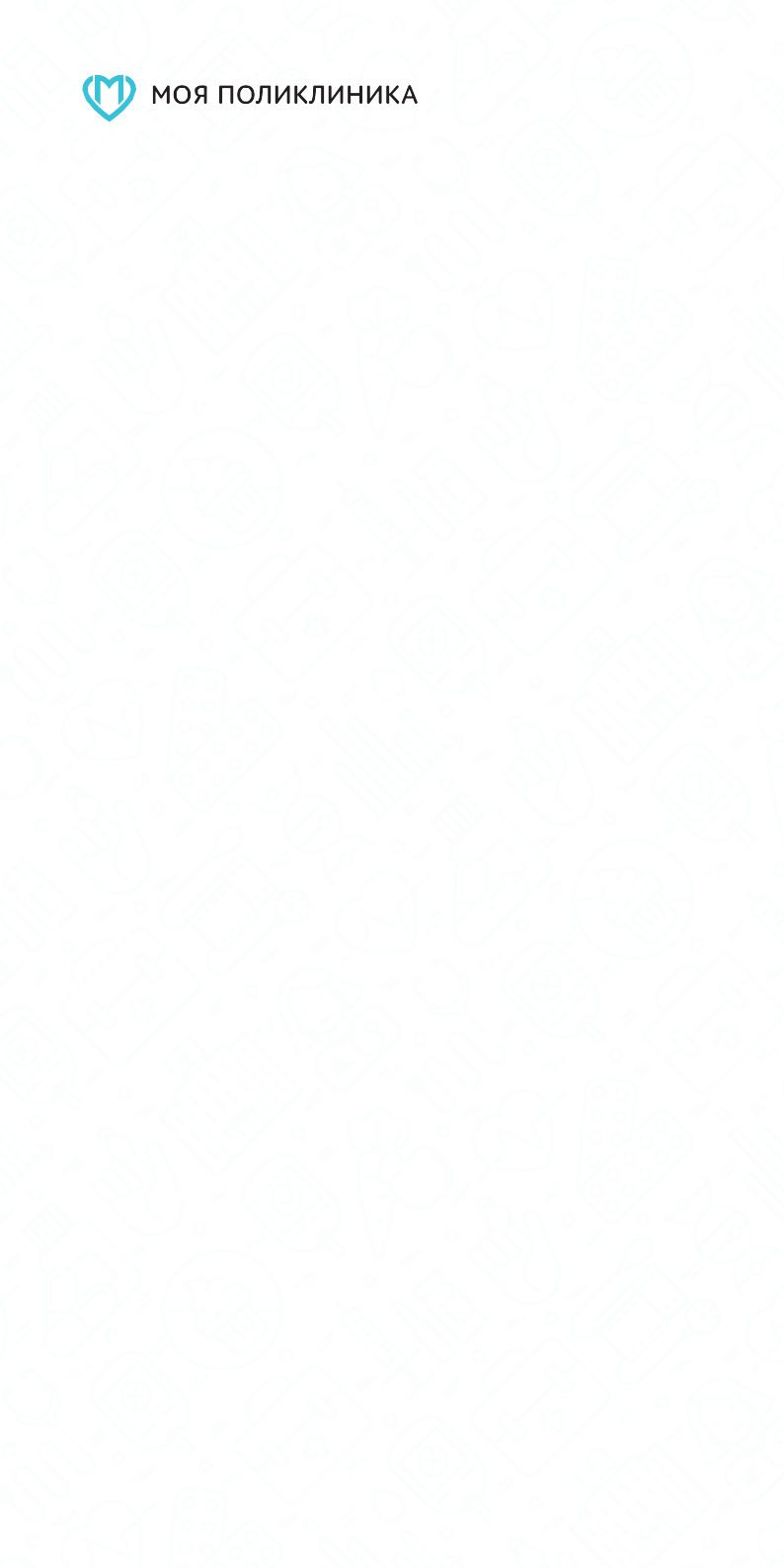
Пациентам с избыточной массой тела

или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона

Увеличить физическую активность (30–60 мин ежедневно, но не менее

3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

# Сахарный диабет – эпидемия XXI века



## Факторы риска развития диабета

* Возраст старше 35 лет
* Избыточная масса тела или ожирение (ИМТ ≥ 25 кг/м2)
* Наследственность (родители или братья/ сестры с сахарным диабетом 2 типа)
* Низкая физическая активность, как привычка
* Наличие сердечно-сосудистых заболеваний
* Артериальная гипертония (≥ 140/90 мм рт. ст.)
* Холестерин ЛВП ≤0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов ≥ 2,82 ммоль/л
* Синдром поликистозных яичников
* Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг

## 9 основных симптомов диабета

 Постоянная жажда, сухость во рту

Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки

 Повышенная утомляемость, слабость  Резкое снижение веса

Иногда повышенный аппетит  Ухудшение зрения



Снижение эрекции у мужчин

Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин

Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо завивающие ранки, ссадины



## Если у вас диагностировали предиабет или сахарный диабет, то вам необходимо

Чётко следовать рекомендациям вашего врача, нельзя самовольно прекращать приём назначенных препаратов

Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра

Ограничить потребление соли

и продуктов содержащих «скрытую» соль (колбасы, консервы, полуфабрикаты)

Существенно ограничить потребление жиров животного происхождения, транс- жиров и сахаров (исключить фаст-фуд, сладкие газированные напитки)

Умеренно ограничить (в половину от привычной порции) продуктов

состоящих преимущественно из сложных углеводов (крахмалов) и белков

Увеличить потребление продуктов с минимальной калорийностью

(овощей богатых водой и клетчаткой)

Пациентам с избыточной массой тела

или ожирением для умеренного снижения массы тела (не менее 5% от исходной) рекомендуется ограничение калорийности рациона

Увеличить физическую активность (30–60 мин ежедневно, но не менее

3-х раз или 150 мин в неделю в неделю)

# Сахарный диабет – эпидемия XXI века

*7.5*

**Сахарный диабет** – группа эндокринных заболе- ваний, связанных с нарушением усвоения глю- козы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается

гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого

## Сахарный диабет

1. **го типа – инсулинозависимый**

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще бывает у молодых людей

1. **го типа – инсулинонезависимый** Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки

и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развивается у людей старше 45 лет

За последние **10 лет** численность больных сахарным диабетом в мире увеличилась **более чем в 2 раза**.

В России по данным федерального регистра диабе- та зарегистрировано порядка **4,35 миллионов человек** больных сахарным диабетом. Однако согласно результатам научного исследования NATION, прово- дившегося в **63 регионах** и **188 населенных пунктах** РФ с участием **26620 человек** в возрасте **20–79 лет**; у почти **20%** населения наблюдался **предиабет**,

у **5,4%** – **сахарный диабет 2 типа**, причём половина больных (**54%**) **не знали** о наличии у них заболева- ния. Соответственно реальная численность паци- ентов с сахарным диабетом в нашей стране может составлять **не менее 8–9 миллионов** человек

Сахарный диабет очень коварное заболевание

и может длительное время никак не проявляться, поэтому люди не подозревают себя в его наличии и не обращаются к врачу

Предиабет – это промежуточное состояние между нормой и сахарным диабетом, когда содержание сахара в крови уже стабильно выше нормы, но еще недостаточное для постановки диагноза «сахарный диабет 2 типа»

## Предиабет

Глюкоза **натощак 6,1–6,9 ммоль/л** Глюкоза **7,8–11,0 ммоль/л** через 2 часа **после сахарной нагрузки**

## Диабет

Глюкоза **натощак 7,0 ммоль/л и более** Глюкоза **11,1 ммоль/л и более** через 2 часа **после сахарной нагрузки**

## У большей часть людей

**с предиабетом гарантированно разовьется сахарный диабет 2 типа**

**Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям**

Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту)

Снижению зрения (вплоть до слепоты) Почечной недостаточности Поражению нервной системы

Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей



**Телефон горячей линии** [**www.mosgorzdrav.ru**](http://www.mosgorzdrav.ru/)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**8 (499) 251-83-00 navigator.mosgorzdrav.ru**