

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

II
типа

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ

Заболевание, при котором повышается уровень сахара в крови, приводящее к поражению сосудов, нервов и изменениям в различных органах: сердце, почки, печень, глаза и др.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА



**ИЗБИТОЧНАЯ МАССА
ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ**



**НАСЛЕДСТВЕННАЯ
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ**



**НИЗКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

Риск развития сахарного диабета значительно увеличивается при сочетании факторов риска: повышенный уровень артериального давления, холестерина в крови, ожирение

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА

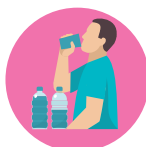
МОЖЕТ ДЛИТЕЛЬНО ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО (БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ)!



**ПОВЫШЕННЫЙ
АППЕТИТ**



**ЧАСТОЕ И ОБИЛЬНОЕ
МОЧЕИСПУСКАНИЕ**



**ЖАЖДА
И СУХОСТЬ
ВО РТУ**



**ЗУД КОЖИ
И СЛИЗИСТЫХ**



**ИЗМЕНЕНИЕ
МАССЫ ТЕЛА**
(увеличение
или потеря веса)



**ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ
РАН, ГНОЙНИЧКОВОЕ
ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ,
ГРИБОК НОГТЕЙ**



**БЫСТРАЯ
УТОМЛЯЕМОСТЬ,
СЛАБОСТЬ**

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Регулярное прохождение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра, обследования в Центре здоровья

НОРМА ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

от 3,3 до 5,5 ммоль/л
(кровь из пальца), до 6,1 ммоль/л
(кровь из вены)



КОНТРОЛЬ ВЕСА



ИЗБЕГАНИЕ СТРЕССОВ



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ
САХАРА КРОВИ, ХОЛЕСТЕРИНА,
АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ



ЕЖЕДНЕВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

ПИТАНИЕ ПРИ ДИАГНОЗЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ СЛЕДУЕТ:

- 1 Соблюдать рекомендации лечащего врача
- 2 ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ: сахар, варенье, сладости, хлебобулочные и кондитерские изделия из белой муки, сладкие напитки, в том числе газированные
- 3 Исключить из рациона фрукты с повышенным содержанием сахара (виноград, бананы и др.)
- 4 Можно употреблять мясо, рыбу, морепродукты, молоко и молочные продукты, цельные зерновые продукты (из круп грубого помола), овощи-800 грамм в день (морковь, свекла, редька, капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква), зелень, фрукты - 300-400 грамм в день (яблоки, груши, слива, ягоды)
- 5 Принимать пищу регулярно, в одно и то же время в течение дня
- 6 Ограничить или исключить пищу с высоким содержанием жиров (жирные сорта мяса, колбаса, сосиски, консервы в масле, паштеты, масло сливочное, сало, майонез, сметана, сливки, сыры с жирностью больше 30%)