

**Сахарный диабет**—эндокринное заболевание, возникающее вследствие недостатка гормона инсулина в организме и нарушения использования и утилизации глюкозы, в результате чего повышается ее уровень в крови, появляется сахар в моче.

Диагноз «Сахарный диабет» устанавливается на основании лабораторных исследований

### ГРУППЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- лица с избыточной массой тела или абдоминальным ожирением (избыток веса больше чем на 20% от идеального веса или ИМТ больше 27 кг/м<sup>2</sup>);
- лица с артериальной гипертензией (АД > 139/89 мм рт.ст.);
- лица с дислипидемией (триглицериды > 2,2 ммоль/л, холестерин ЛВП < 0,8 ммоль/л);
- лица, имеющие родственников, больных сахарным диабетом;
- лица с повышенной концентрацией глюкозы в крови;
- женщины, родившие ребенка весом 4,5кг.

### КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНИ

- ощущение сухости во рту;
- чувство жажды;
- учащенное мочеиспускание;
- повышенный аппетит;
- общая слабость;
- повышенное АД;
- кожный зуд, преимущественно в области наружных половых органов;
- склонность к гнойничковым заболеваниям кожи.

### ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

#### В НОРМЕ:

- в капиллярной крови натощак глюкоза - 3,3-5,5 ммоль/л;
- в венозной крови натощак глюкоза - менее 6,1 ммоль/л;
- через 2 часа после еды глюкоза крови - менее 7,8 ммоль/л;
- в моче глюкоза не определяется.

### ОСЛОЖНЕНИЯ

- сосудистые поражения — ангиопатии (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, трофические язвы, поражения сетчатки глаз);
- потеря зрения;
- нейропатия (поражения дистальных отделов периферических нервов);
- почечная недостаточность;
- кома.

### ПРОФИЛАКТИКА

#### КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА:

при превышении нормальных показателей рекомендовано снизить вес на 5-10% от исходных данных.

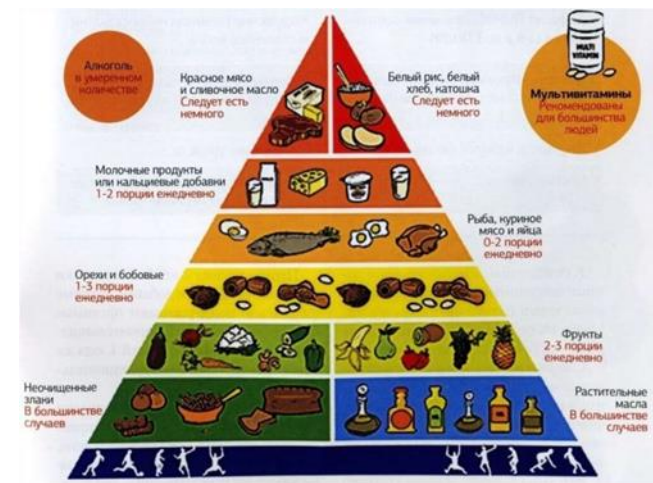
#### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:

уменьшение количества жиров животного происхождения за счет увеличения в рационе доли растительных жиров (50% от общего количества жира);  
ограничение потребления углеводов, особенно легкоусвояемых и быстроусвояющихся (сахар, варенье);  
достижение чувства насыщения малокалорийной, но значительной по объему пищей (фрукты, овощи);  
многократное (5-6 раз в день) питание;  
уменьшение объема острых закусок, пряностей и других продуктов, возбуждающих аппетит.

**НЕ ПОВЫШАЮТ** сахар крови: продукты, богатые водой и клетчаткой (овощи — капуста, редис, помидор, огурцы, красный и зеленый перец; зелень, грибы), белковые и белково-жировые продукты (птица, рыба, мясо, сыр, творог, яйца).  
**ПОВЫШАЮТ** сахар крови: зерновые (злаковые) — хлеб, крупы (рис, гречка, овес), макаронные изделия; молочные продукты, кроме нежирного творога; фрукты, картофель, кукуруза.  
**НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ:** сахар, изделия с его добавлением, сладкие напитки.

### ЕДЕЖНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

регулярные физические упражнения полезны для здоровья и общего самочувствия, помогут снизить веси уровень сахара в крови; умеренная физическая активность (гимнастика, ходьба, занятия на вело- тренажере и т.д.) должна быть не менее 30 минут в день и 150 минут в неделю; при отсутствии осложнений можно рекомендовать волейбол, велосипедный спорт, бег, бадминтон, теннис, баскетбол.



**Помните! Необходимо регулярно контролировать состояние Вашего здоровья**

## ПАМЯТКА-СВЕТОФОР ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Правильное питание - основа контроля над сахарным диабетом.



### Контактная информация:

Телефон, факс: 8(81536) 6-39-35

Email : [2013dobrota@mail.ru](mailto:2013dobrota@mail.ru)

### Запись на обучающие занятия

«ШКОЛА ПО УХОДУ» по телефону:

8(81536) 6-39-35

- приемная директора 7-27-35

- Директор ГОАУСОН «МКЦСОН»

Сидоренко Альбина Валерьевна

Заведующий Домом-интернатом для престарелых и инвалидов Смагина Анна Андреевна, тел. +7 921 662 2603

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ



Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания населения»



«Сахарный диабет»  
можно контролировать

Оценить размер порции можно с помощью ваших рук:

- ✓ углеводы - порция, сопоставима по размеру с вашим кулаком;
- ✓ белок - порция с вашу ладонь;
- ✓ овощи-употребляйте в таком количестве которое поместится в ваших руках;
- ✓ жир - ограничить объем с размером фаланги большого пальца руки