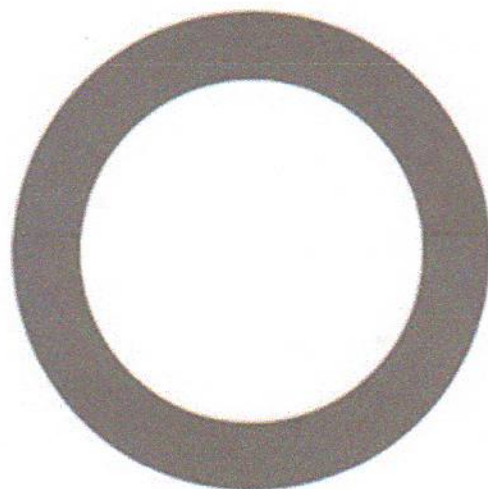


День борьбы с диабетом 2020:

День борьбы с диабетом 2020 в России и мире нацелен на повышение осведомленности общества о сахарном диабете, его последствиях и возможностях лечения болезни.



14 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Всемирный день борьбы с диабетом 2020 приходится на **14 ноября**. Он играет важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и профилактики.

Традиции

В День борьбы с диабетом 2020 в России обязательно выбирается определенная тема, которая обсуждается на конференциях, там же рассматриваются возникшие проблемы и пути их решения. Проводятся беседы со специалистами, чтобы изучить все вопросы, связанные с заболеванием, способы профилактики и лечения. На семинарах обсуждается состояние диабетической службы России, вопросы об организации помощи больным диабетом, особенности этого заболевания у детей. Традиционно подобные встречи проходят в Москве в Центральном Доме ученых, куда съезжаются научные деятели со всех уголков страны. День борьбы с диабетом проводится в 160 странах мира.

О диабете и его лечении

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, чаще других приводящих к смерти. Раньше не существовало лечения при таком диагнозе. Люди попросту умирали. Чтобы хоть как-то продлить свое существование, они морили себя голодом, но все равно на долгую и нормальную жизнь рассчитывать не приходилось. Однако в 1922 году произошло открытие,

подарившее надежду миллионам людей. Канадский ученый Фредерик Бантинг буквально спас 14-летнего подростка, страдавшего тяжелой формой заболевания. Он провел ему курс лечения инъекциями инсулина, после чего мальчику стало гораздо лучше. Благодаря этому он смог прожить вполне здоровую жизнь. Данное открытие позволило создать новый лекарственный препарат, спасший в будущем многие жизни. А в 1979 году смогли синтезировать человеческий инсулин с помощью генной инженерии.



Ешь здоровую пищу



Будь физически активным



Избегай набора лишнего веса



При необходимости контролируй уровень глюкозы в крови



Соблюдай медицинские назначения

Сахарный диабет – одно из самых распространенных в мире заболеваний. Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый).

Количество больных диабетом составляет уже около 180 млн человек и каждые 10-15 лет удваивается. В России только официально зарегистрировано 2,5 млн человек, больных диабетом.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году число больных диабетом может удвоиться. И все же сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя здоровый образ жизни, исключив курение, стрессы, тяжелые физические нагрузки и придерживаясь определенной диеты, больные долгие годы могут поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Всемирный день борьбы с диабетом был установлен в 1991 году Международной диабетической федерацией, Всемирной организацией здравоохранения и отмечается под эгидой Организации Объединенных Наций.

Дата Дня больного сахарным диабетом выбрана не случайно. Она призвана увековечить заслуги Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года. В 1922 году этот канадский учёный впервые в истории сделал инъекцию

инсулина 14-летнему Леонарду Томпсону, страдавшему тяжелой формой диабета.

Первооткрыватели инсулина, физиологи Фредерик Бантинг и Джон Маклеод в 1923 году стали лауреатами Нобелевской премии по физиологии и медицине.

В 1960 году была установлена химическая структура инсулина человека, а в 1979 году был осуществлен полный синтез человеческого инсулина методом генной инженерии.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

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

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.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови:
глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ

9 СИМПТОМОВ

- Постоянная жажда, сухость во рту
- Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- Повышенная утомляемость, слабость
- Снижение веса
- Иногда повышенный аппетит
- Ухудшение зрения
- Снижение эрекции у мужчин
- Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

- Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
- Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
- Увеличить физическую активность
- Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
- Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Всемирный день борьбы с диабетом отмечают диабетические общества, основанные в 160 странах мира. Каждый год этот праздник посвящен разным темам:

- «Ваши глаза и диабет: не забывайте о риске»,
- «Диабет может стоить вам почек. Действуйте немедленно!»,
- «Борьба с ожирением предупреждает диабет»,
- «Сахарный диабет у детей и подростков».

Тема Всемирного дня борьбы с диабетом 2020 и 2022 годов — «Семья и диабет».

Был выбран двухлетний срок для того, чтобы наилучшим образом увязать кампанию Всемирного дня борьбы с диабетом с нынешним стратегическим планом Международной федерации диабета (IDF) и облегчить планирование, разработку, пропаганду. Материалы и действия, которые IDF разработает в течение двух лет кампании, будут направлены на:

* Повышение осведомленности о влиянии диабета на семью и поддержку заболевших.

* Пропаганда роли семьи в управлении, уходе, профилактике и просвещении по вопросам диабета.

Симптомы сахарного диабета



☐ Повышенная жажда



☐ Нарушение зрения



☐ Повышенная слабость



☐ Потеря веса

☐ Покалывание и онемение кончиков пальцев

☐ Учащенное мочеиспускание

☐ Кожный зуд

☐ Уровень глюкозы повышен



Измерить уровень глюкозы в крови можно с помощью глюкометра- он продается в аптеке

Норма глюкозы

У детей до 14 лет
3,33 - 5,55
ммоль/л 

У взрослых
3,89 - 5,83
ммоль/л 

После 60 лет
до 6,38
ммоль/л 

Профилактика

Здоровая пища



Овощи и фрукты, хлеб (из муки грубого помола), крупы
Ограничить употребления сахара и соли

Физические нагрузки



Ежедневные физических упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50 %

15 minut.org

Диабет касается каждой семьи

Более 425 миллионов человек в настоящее время живут с диабетом. Большинство из этих случаев-диабет 2-го типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и поощрения здорового образа жизни.

Семьи должны играть ключевую роль в устранении изменяемых факторов риска диабета 2-го типа и должны быть обеспечены знаниями, ресурсами и условиями для ведения здорового образа жизни.

ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1 Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

2 Худеем медленно

На диете Вы можете терять около 300-400 г за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна. При большем темпе похудения происходит распад белков.

Зеленый свет: Продукты без ограничений

- Огурцы, помидоры
- Все виды капусты
- Кабачки, баклажаны
- Перец
- Все виды салата, зелень, щавель
- Лук, чеснок
- Морковь
- Редис, редька, репа
- Стручковая фасоль
- Грибы
- Чай, кофе без сахара, минеральная вода

Желтый свет: Продукты с ограниченным употреблением

- Кисло-молочные продукты с содержанием жира < 1,5%
- Нежирное мясо, птица без кожи
- Рыба
- Сыр с содержанием жира < 30%
- Сметана < 15%, творог < 5%
- Крупы
- Макароны, хлеб
- Картофель, кукуруза, бобовые (горох, фасоль, чечевица)
- Фрукты
- Масло растительное (1 ст. л. в день)

Можно

Нельзя

Красный свет: Исключаем

- Мед, сахар, варенье, джемы, сладкие напитки
- Конфеты, шоколад, мороженое
- Пирожные, торты, печенье, сдобная выпечка
- Масло сливочное, сало
- Майонез, сметана, сливки
- Сыры > 30% жирности
- Жидкие молочные продукты > 1,5% жирности
- Жирное мясо, субпродукты, колбаса, сосиски, сардельки
- Паштеты, консервы в масле
- Орехи, семечки
- Алкогольные напитки

Сахарный диабет вопросы и ответы

1. Можно ли заразиться сахарным диабетом? Нет. Сахарный диабет не заразен. Диабет не передаётся ни при контакте с больным человеком, ни половым, ни воздушно-капельным путём. Это исключено.

2. Что такое гликемический индекс?

- Это показатель того, насколько быстро и как изменяется уровень сахара крови после употребления того или иного продукта питания. Гликемический индекс чистой глюкозы принят за 100. Низкий гликемический индекс продукта говорит о том, что после его употребления уровень сахара крови поднимается медленно, и наоборот

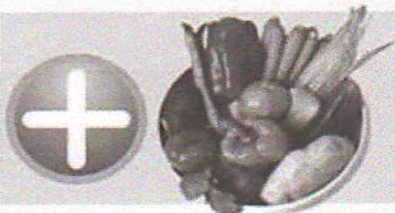
3. Какие продукты обладают самым высоким и самым низким гликемическим индексом?

- Продукты с высоким ГИ (от 90 и выше) - сахар, финики, картофель, манка. Продукты с низким ГИ (30 и ниже) - листовые овощи, столовая зелень, авокадо, тофу (соевый творог)

4. Если есть много сладкого - обязательно заболеешь диабетом? Есть ли смысл запрещать сладости детям?

- Нет. Употребление сладкого, даже в большом количестве не является основной причиной возникновения этого заболевания. Для того, чтобы развился диабет, необходима совокупность факторов (наследственная предрасположенность, избыточный вес, низкая физическая активность, сильный стресс). Полностью отказываться от сладостей не стоит, а вот разумно ограничить их употребление не повредит. Что касается детей - кондитерские изделия следует давать строго после основной еды.

Что можно диабетiku, полезно и здоровым



1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

Проверь себя

Грозит ли вам диабет?
А может, болезнь уже начала развиваться? Ответить на эти вопросы поможет тест для выявления преддиабета или диабета 2-го типа.

1 Ваш возраст:

до 45 – 0 баллов;
45–54 – 2 балла;
55–64 – 3 балла;
старше 64 – 4 балла.

2 Индекс массы тела:

меньше 25 – 0 баллов;
25–30 – 1 балл;
больше 30 – 3 балла.

3 Окружность талии в районе пупка:

меньше 94 см у мужчин и 80 у женщин – 0 баллов;
94–102 см у мужчин и 80–88 у женщин – 3 балла;
больше 102 см у мужчин и 88 у женщин – 4 балла.

4 Уделяете ли вы ежедневно как минимум полчаса физической активности?

Да – 0 баллов.
Нет – 2 балла.

5 Как часто едите овощи, фрукты, ягоды?

Ежедневно:
да – 0 баллов;
нет – 2 балла.

6 Принимали ли вы когда-либо регулярно антигипертензивные средства?

Нет – 0 баллов.
Да – 2 балла.

7 Выявлялся ли у вас повышенный уровень глюкозы во время беременности?

Нет – 0 баллов.
Да – 5 баллов.

8 Страдал ли кто-то из ваших близких родственников сахарным диабетом 1-го или 2-го типа?

Нет – 0 баллов.
Да, дальние родственники – 3 балла.
Да, родители, дети, братья или сёстры – 5 баллов.



Подсчитываем баллы

- Менее 7 – низкий риск (1 случай на 100).
- 7–11 – риск незначительно повышен (1 случай на 25).
- 12–14 – умеренный риск, развитие диабета возможно в 1 случае из 8.
- 15–20 – высокий риск развития диабета (в каждом 3-м случае).
- Больше 20 – крайне высокий риск.

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ



9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПЕРВОГО ИЛИ ВТОРОГО ТИПА НУЖНО:

■ Каждый день проводить анализ крови на показатели сахара.

■ Измерять артериальное давление.



■ Строго по предписанию врача принимать назначенные лекарства.

■ Соблюдать режим питания и диету.



■ Вести активный образ жизни.

■ Выполнять посильные физические упражнения.

■ Избегать стрессов и вредных привычек.

