

Ведение здорового образа жизни,  
как профилактика осложнений у  
детей при сахарном диабете I типа



**14 НОЯБРЯ**  
**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ**  
**С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

# Что такое сахарный диабет

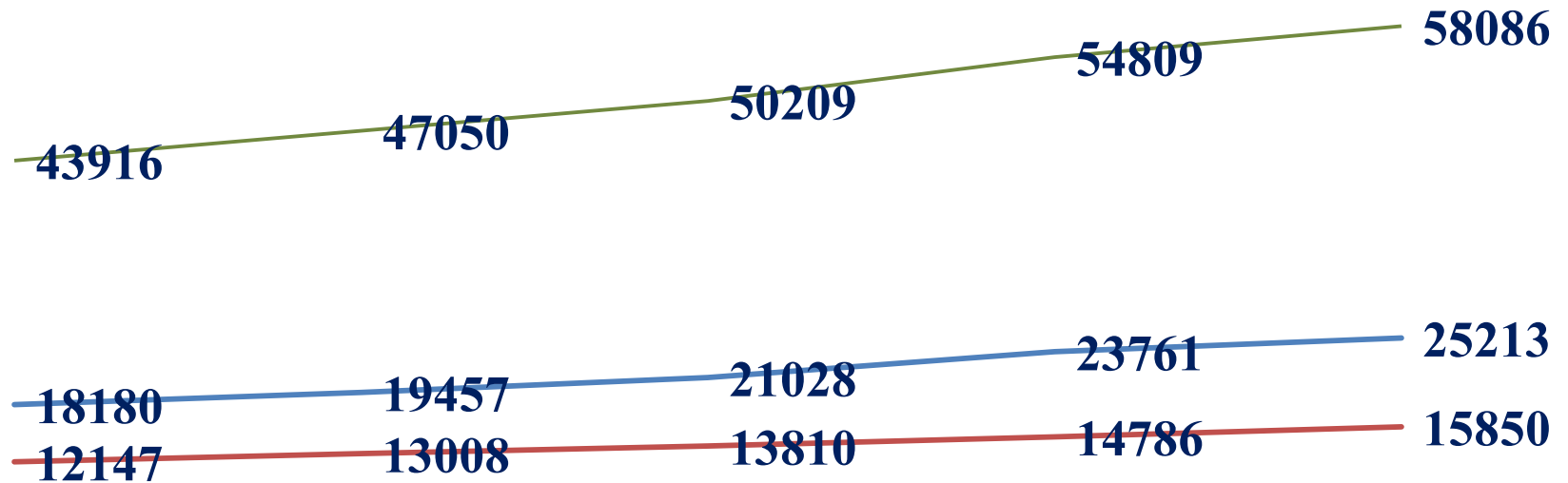
- **Сахарный диабет** - это группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина в организме.
- При этом нарушается синтез инсулина в поджелудочной железе (*диабет I типа*), либо организм не способен эффективно использовать имеющийся инсулин (*диабет II типа*).
- Сахарный диабет является чрезвычайно распространенным хроническим заболеванием во всём мире.
- Диабетом I типа в основном болеют дети и подростки. Болезнь может развиваться под влиянием вирусной инфекции, стресса, в результате аутоиммунных нарушений.

# Сахарный диабет является социально значимым заболеванием

- В связи с экономическим ущербом, высокими показателями по заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности лиц трудоспособного возраста, сахарный диабет был включён в перечень социально значимых заболеваний Постановлением правительства Российской Федерации 1 декабря 2004 года «Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность» наряду с ВИЧ и туберкулёзом.
- Актуальность лечения и профилактики данного заболевания была так же признана всеми странами мира в декабре 2006 года на 66 сессии Генеральной Ассамблее ООН, где приняла резолюцию №61/255 по сахарному диабету, которая признала серьёзную угрозу сахарного диабета не только для отдельного человека, но и для человечества в целом.

## Количество детей, состоящих на учете с сахарным диабетом I типа (данные по России)

— 10-14 лет — 15-17 лет — всех детей



2018 год

2019 год

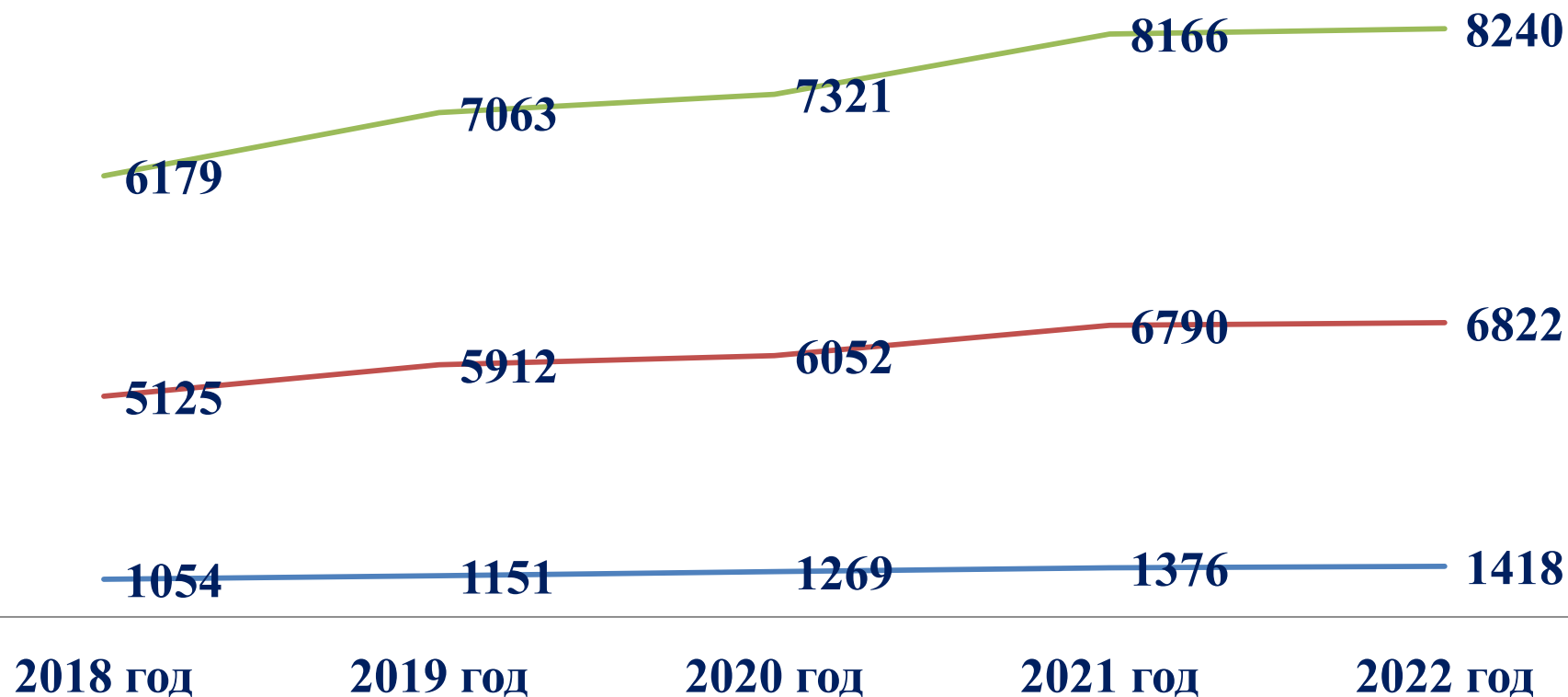
2020 год

2021 год

2022 год

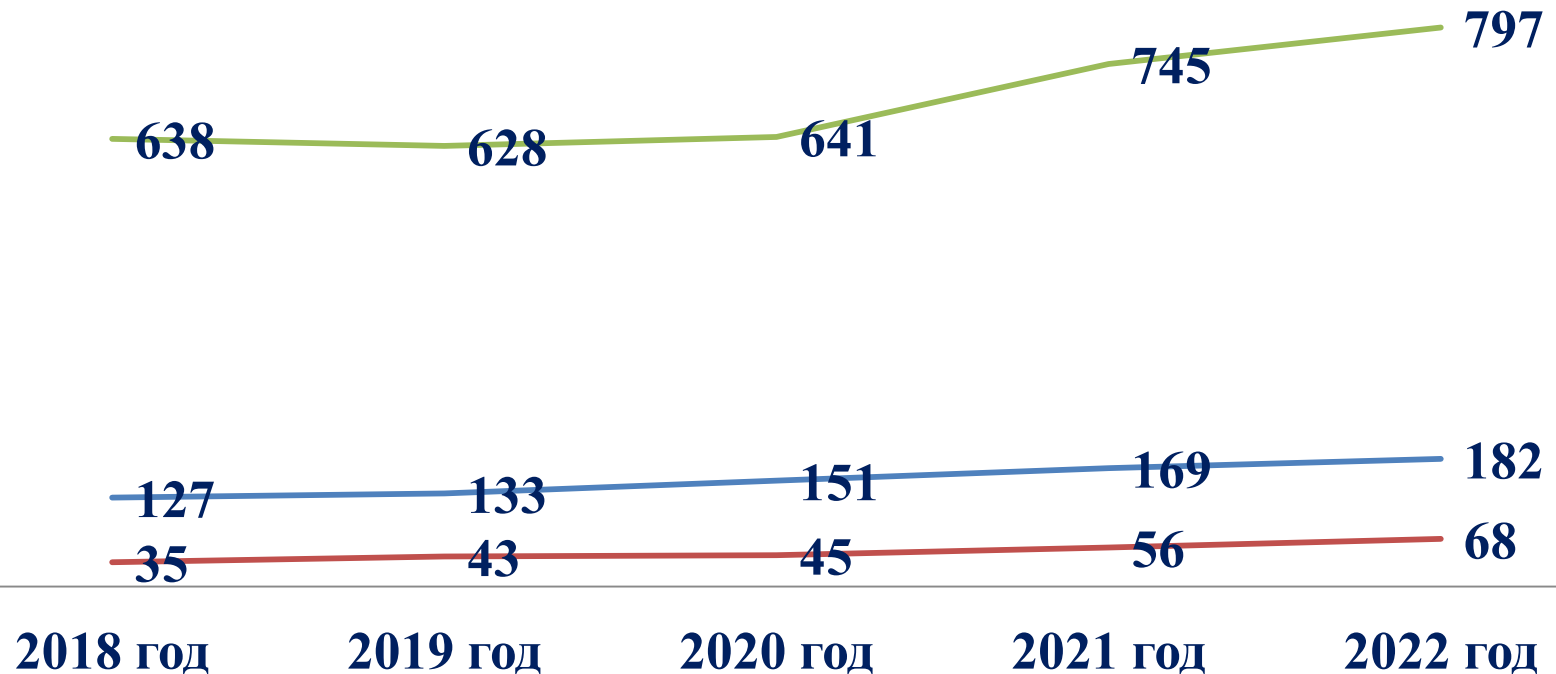
## Количество впервые выявленных случаев заболевания сахарным диабетом I типа среди детей в России

— 15-17 лет    — 0-14 лет    — Все дети 0-17 лет)



## Зарегистрировано детей и подростков с сахарным диабетом 1 типа (от 0 до 17 лет)

— Сургут    — Сургутский район    — ХМАО-Югра



## Заболеваемость Сахарным диабетом I типа на 10 тысяч детского населения 2022 год

- Сургутский район - 19,2 случаев
- ХМАО - 18,6 случаев
- Сургут - 17,7 случаев

# Основные признаки сахарного диабета

- сухость во рту,
- постоянное чувство жажды,
- снижение или резкое увеличение веса на фоне повышенного аппетита,
- частое мочеиспускание,
- общая слабость,
- сонливость,
- сильный зуд кожи и её сухость,
- фурункулёз,
- снижение работоспособности,
- ухудшение зрения,
- снижение иммунитета.
- **Нормальные значения уровня сахара в крови:**
- натощак (до еды) 3.3-5.5 ммоль/л;
- через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л.



## Факторы риска :

- генетическая предрасположенность (заболевания диабетом у близких родственников),
- стресс,
- чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, конфеты и т.д.),
- заболевания поджелудочной железы,
- малоподвижный образ жизни,
- перенесённые инфекционные заболевания.

**Риск заболеть сахарным диабетом  
существует у всех!**

# Сахарный диабет – это не только болезнь, это образ жизни!

- Здоровый образ жизни при сахарном диабете – основа хорошего самочувствия и предупреждение осложнений заболевания. Больные сахарным диабетом могут значительно улучшить течение заболевания и качества жизни, при соблюдении здорового образа жизни, который включает в себя:
  - *правильное питание,*
  - *рациональные физические нагрузки,*
  - *режим работы (учёбы) и отдыха.*
- Эти мероприятия приносят огромную пользу и могут в значительной степени снизить потребность в лекарственной терапии, но не исключить её.

# Правила здорового образа жизни при сахарном диабете

- *Питание должно быть регулярным* (ежедневно в определённое время) и *дробным* (не менее 6 раз в день мелкими порциями, между ними не перекусывать и не пропускать приёмы пищи).
- *Здоровое сбалансированное питание:* изменение в рационе питания приводит к снижению уровня глюкозы в крови. Рекомендуется употреблять в пищу больше овощей (лук, чеснок, хрен, морковь), которые благоприятно влияют на работу поджелудочной железы, меньше жиров и углеводов. На обеденном столе должна присутствовать квашеная капуста, так как она снижает сахар в крови.

# Правила здорового образа жизни при сахарном диабете

- ***Необходимо избегать сладостей:*** сахара, мёда, напитков, в составе которых содержится сахар. Обычный чай стоит заменить на черничный, брусничный, так как они улучшают работу поджелудочной железы.
- ***Ограничить потребление соли*** с целью поддержания нормальных показателей артериального давления (не подсаливайте пищу).
- ***Ежедневно выпивать не менее 1,5 литров жидкости в день*** (доза воды дана для человека среднего роста и среднего веса).

# Правила здорового образа жизни при сахарном диабете

- *Следить за своим весом.*
- *Необходимо навсегда избавиться от вредных привычек:* курения, алкоголя и т.п.
- *Необходима физическая активность:* больше двигаться, заниматься физическими упражнениями (сбрасываются лишние килограммы, и уменьшается уровень сахара в крови). Физической нагрузкой являются не только занятия спортом, но и выполнение дел по дому, работа на дачном участке, кратковременная интенсивная пробежка и т.д.
- *Регулярное, ежедневное определение сахара крови.*

# Как вести себя пациенту с СД при гриппе и простуде

- Человеку с СД необходимо знать, как вести себя в случае возникновения простудных заболеваний. Грипп и даже обычный насморк способствуют повышению уровня глюкозы в крови. Это важно учитывать при лечении.
- *Для быстрого выздоровления необходимо:*
- отдыхать и пить много воды;
- принимать жаропонижающие лекарства при наличии высокой температуры;
- измерять уровень гликемии каждые 4 часа и корректировать дозу инсулина при необходимости (при сахарном диабете I типа);
- при высоком уровне глюкозы в крови нужно срочно обратиться к врачу.

# Лечение сахарного диабета первого типа

- Лечение сахарного диабета первого типа сводится к управлению болезнью на протяжении всей жизни. СД 1 типа предполагает постоянное введение больному недостающего гормона – инсулина.
- В настоящее время сахарный диабет – это болезнь, которая до конца не лечится, но поддаётся контролю. Если вести здоровый образ жизни и принимать адекватную терапию, можно жить достаточно долго и счастливо.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Информацию подготовила:  
Специалист БУ ХМАО – Югры  
«Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
филиал в г.Сургуте  
Е.А. Кобозева**