

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



## ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

**Сахарный диабет** – хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, или организм не эффективно использует вырабатываемый железой инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови.

## **СУЩЕСТВУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:**

**Сахарный диабет I типа** – развивается в раннем возрасте у детей, подростков и молодых людей с резко пониженной выработкой инсулина.

**Сахарный диабет II типа** – чаще появляется в зрелом возрасте после 40 лет, когда в организме ослабевают восприимчивость клеток к инсулину и его недостаточно для нормализации сахара в крови.

## **НОРМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ САХАРА КРОВИ:**

- Натощак от 3,3 до 5,5 ммоль/л
- После еды до 7,8 ммоль/л



## **ПРИЗНАКАМИ ПОВЫШЕННОГО САХАРА В КРОВИ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- жажда
- учащенное мочеиспускание
- слабость, утомляемость
- плохое заживление повреждений кожи
- снижение массы тела
- зуд кожи или слизистых оболочек

## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- Нерациональное питание
- Малоподвижный образ жизни
- Избыточный вес
- Острые стрессовые состояния, длительное напряжение
- Родственники первой линии с сахарным диабетом
- Сердечно – сосудистые заболевания: артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз
- Заболевания поджелудочной железы (панкреатит, рак)

*Цель лечения сахарного диабета* – достижение и постоянное поддержание уровней сахара крови, максимально приближенных к норме.



## **ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

- 1.** Прием пищи в определенные часы 4–6 раз в день.
- 2.** Прием в течение дня основной части легкоусвояемых углеводов, а вечером – продуктов, богатых легким белком и сложными углеводами.
- 3.** При каждом приеме пищи равномерное потребление пищи, содержащей простые и сложные углеводы.
- 4.** Умеренное потребление белковых продуктов.



## ПРОДУКТЫ ПО СВОЕЙ КОЛОРИЙНОСТИ МОГУТ БЫТЬ РАЗДЕЛЕНЫ НА 3 ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ:

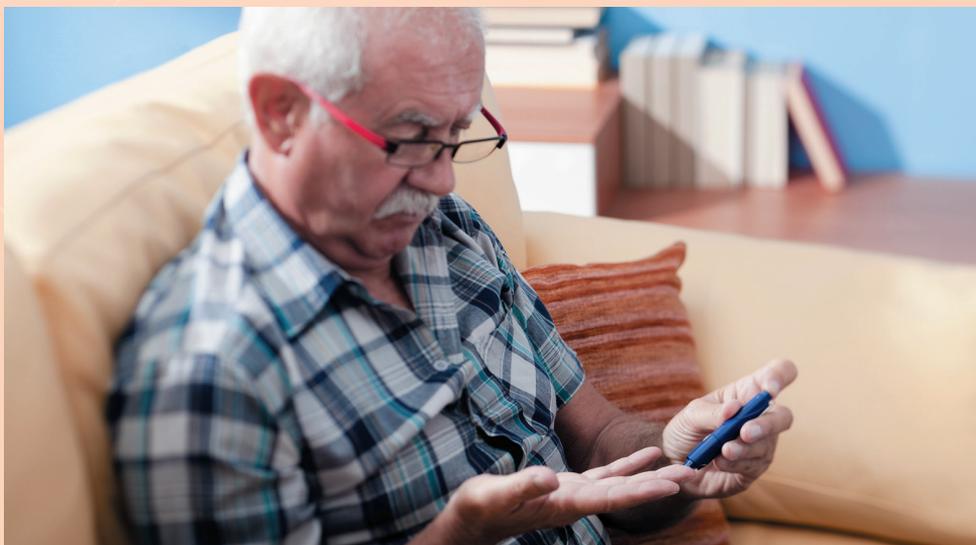
**Высококалорийная пища** – жиры (сливочное масло, растительное масло, сыр высокой жирности, мясо или рыба с высоким содержанием жира, консервированные или жареные мясо-рыба, картофель фри, соусы, орехи).

**Пища средней калорийности** – углеводы (хлеб, картофель, рис, безалкогольные напитки, фрукты, содержащие сахар), белки (постное мясо, рыба, сыр, яйцо, молоко и молочные продукты).

**Низкокалорийная пища** – овощи, ягоды, диетические напитки и подсластители (кроме фруктозы и сарбитола, чая, кофе).



**Самоконтроль** является одним из важных элементов в лечении сахарного диабета и профилактики его осложнений.



## **САМОКОНТРОЛЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- Проведение регулярных анализов крови на сахар.
- Определение сахара в моче (глюкозурия).
- Определение ацетона в моче.
- Умение проанализировать полученные результаты.
- Учет режима питания и физической активности.
- Умение производить коррекцию доз инсулина в зависимости от уровня сахара в крови при различных сложившихся в течении дня ситуациях.
- Контроль АД.
- Контроль массы тела.

## ЧАСТОТА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА:

При сахарном диабете 1-го типа контроль производится 4 раза в день – перед основными приемами пищи (3 раза) и на ночь, перед сном.

При сахарном диабете 2-го типа, если пациент принимает сахароснижающие препараты, измерения проводят не реже двух раз в день – натощак и через 2 часа после еды.

*Гипогликемия* – это состояние организма, при котором сахар крови снижается ниже **3,9** ммоль/л.



## **ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГИПОГЛИКЕМИИ:**

Передозировка инсулина, передозировка таблетированных сахароснижающих препаратов, пропуск приема пищи или недостаточное употребление пищи после инъекции инсулина, голодание, инфекция желудочно – кишечного тракта (пищевое отравление, сопровождающееся поносом, рвотой), интенсивные физические нагрузки, употребление алкоголя.

## **СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ:**

- внезапное ухудшение в состоянии
- потливость
- сердцебиение, страх, чувство голода
- дрожь в теле, внезапная слабость, головокружение
- внезапная тошнота, бледность кожи

## ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (эндокринолог, диетолог, психолог);
- Диагностика (анализ крови (гормоны, сахар), анализ мочи, УЗИ щитовидной железы и надпочечников);
- Питьевое лечение - минеральные воды и фитотерапия (Кисловодский нарзан, «Ессентуки-№2»);
- Уникальная по составу Тамбуканская грязь (нормализует пищеварительные ферменты, стимулирует обменные процессы);
- Здоровое и сбалансированное питание;
- Эффективные методы очищения организма;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне);
- Управление стрессом и формирование новых здоровых привычек.

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки "РЖД - ЗДОРОВЬЕ" 8 (800) 555 2 777**

## ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий  
«Мыс Видный»

354037,  
Краснодарский край,  
г. Сочи,  
ул. Новороссийское шоссе, 1

+7 (800) 77-50-100  
+7 (862) 260-94-48



Санаторий  
«Черноморье»

354000,  
Краснодарский край,  
г. Сочи,  
ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00  
+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Ессентуки

357600, Ставропольский край,  
г. Ессентуки,  
Привокзальная пл., 1а

8 (800) 200-47-07



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,  
г. Шадринск,  
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,  
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84









Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

**Благотворительный фонд «Почет»:**

**+7 (499) 262 0 262**

**для звонков из регионов:**

**8 (800) 775 22 42**

**Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения**

**ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:**

**8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru**

**Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:**

**8 (800) 555 2 777**