ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Цукровий діабет. Ризики, ускладнення, профілактика

Державна установа «Херсонський обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Швейцарська Конфедерація
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

У світі 82% основних причин смерті припадає на 4 основних хронічних неінфекційних хвороби:



серцево-судинні захворювання
онкологічні захворювання
хронічні респіраторні захворювання
цукровий діабет

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

GFA CONSULTING GROUP

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Що таке цукровий діабет



Цукровий діабет — це хронічне ендокринне захворювання, при якому в крові постійно підвищений рівень цукру (глюкози) через те, що підшлункова залоза виробляє недостатньо гормону інсуліну або організм не може ефективно його використовувати

Інсулін це гормон, який виробляється підшлунковою залозою Його головне завдання — регулювати рівень глюкози (цукру) у крові

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Симптоми цукрового діабету

-часте сечовипускання
-постійна спрага
-сильний голод
-втрата ваги без очевидної причини
-втома
-затуманений зір
-повільне загоєння ран
-часті інфекції
-у чоловіків — зниження статевого потягу, еректильна дисфункція



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Швейцарська Конфедерація
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Типи цукрового діабету

Існують три основні типи діабету:
- діабет I типу- аутоімунне захворювання, при якому імунна система помилково атакує клітини підшлункової залози, що виробляють інсулін

- гестаційний діабет – тимчасовий стан під час вагітності Близько половини жінок з гестаційним діабетом через 5–10 років можуть захворіти на діабет II типу

- цукровий діабет II типу - це найпоширеніший тип діабету — ним страждають 85–90% людей з цукровим діабетом. Організм або не може ефективно використовувати інсулін, або виробляє його недостатньо.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

GFA CONSULTING GROUP

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Цукровий діабет 2 типу:

Причина- інсулінорезистентність — клітини організму втрачають чутливість до інсуліну, або підшлункова залоза виробляє його недостатньо

Найчастіше розвивається у дорослих після 40 років (хоча все частіше зустрічається у молоді), часто пов'язаний із надмірною вагою чи ожирінням

Роками протікає непомітно або безсимптомно, характерні хронічна втома, сонливість після їжі, повільне загоєння ран

Лікування: Зміни в харчуванні, фізична активність, препарати для зниження рівня цукру в крові (на пізніших стадіях можливе призначення інсуліну)



Цукровий діабет 1 типу:

Причина- аутоімунне захворювання, при якому імунна система помилково атакує і руйнує клітини підшлункової залози, що виробляють інсулін

Інсулін в організмі майже або повністю відсутній

Найчастіше діагностується в дитячому, підлітковому або молодому віці

Розвиваються швидко та гостро (сильна спрага, різке схуднення, запах ацетону з рота, слабкість)

Лікування: Довічні ін'єкції або постійне введення інсуліну через помпу, суворий контроль цукру та дієта.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Показники глюкози в крові

ПРЕДІАБЕТ- це стан, коли рівень цукру в крові вищий за норму, але ще не настільки високий, щоб діагностувати діабет 2 типу

Клітини починають гірше реагувати на інсулін.
У нормі інсулін відкриває клітини для проникнення глюкози, при інсулінорезистентності глюкоза не може проникнути всередину клітини, а залишається у крові, створюючи хронічно підвищений рівень цукру, тоді як самі клітини відчувають енергетичний голод.

(ммоль/л)

Норма натще	**3.3 – 5.5**
Через 2 години після їжі	**до 7.8**
Предіабет	**5.6 – 6.9**
Через 2 години після їжі	7,8 - 11,1
Цукровий діабет	**≥ 7.0**
Через 2 години після їжі	**≥ 11,1**

Глікований гемоглобін (HbA1c)— показує середній рівень цукру за 2–3 місяці:

Норма: менше 5.7%

Предіабет: 5.7–6.4%

Діабет: 6.5% і вище

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Основні фактори ризику цукрового діабету II типу

Немодифіковані фактори (на них ми вплинути не можемо):

- Генетика та спадковість (наявність діабету у близьких родичів)
- Вік (після 45 років)

Модифіковані фактори (на них можемо та повинні впливати):
- Ожиріння
- Низька фізична активність
- Вживання тютюну та алкоголю

Інші фактори ризику:
- Супутні захворювання (ендокринні, серцево-судинні та інші)
- Прийом певних медикаментів
- Стрес



Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

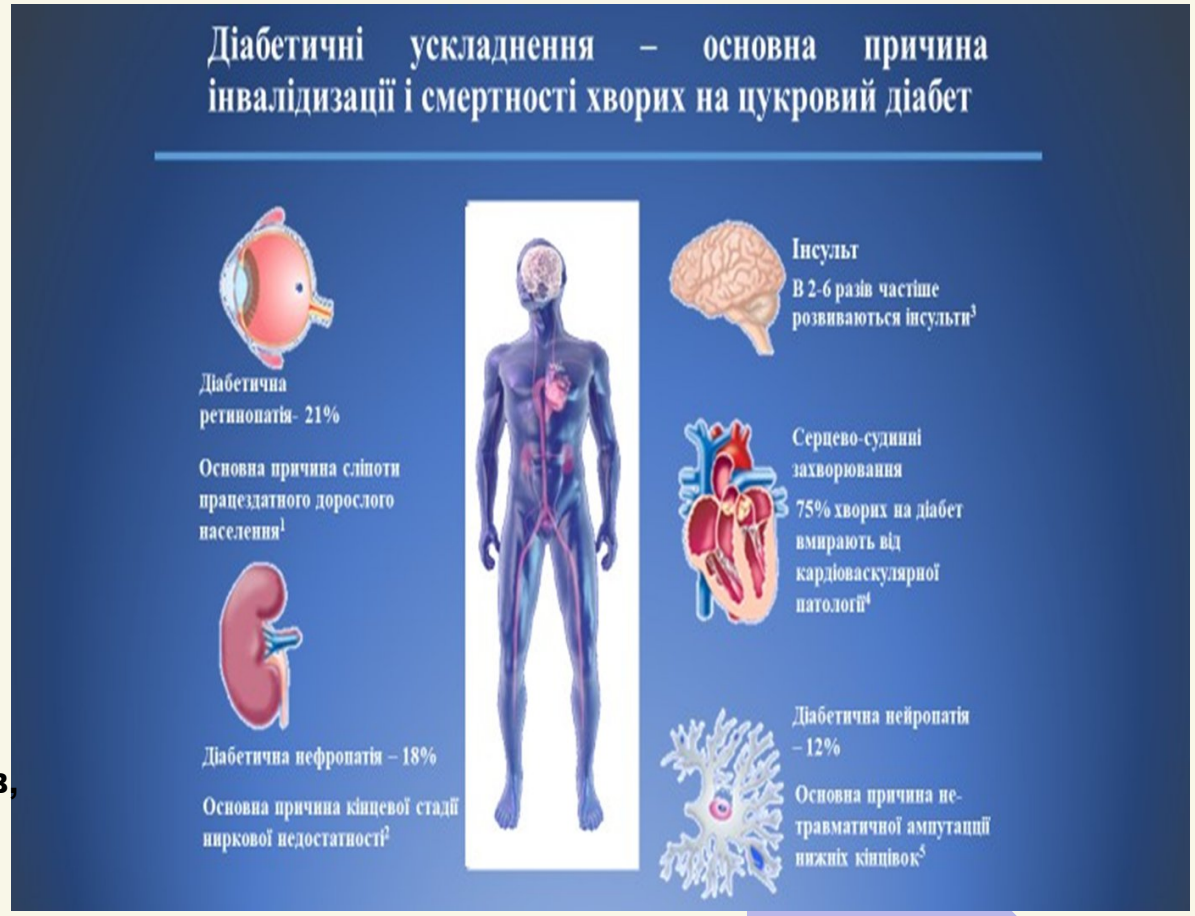
ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Ускладнення цукрового діабету

Гострі ускладнення:
Гіпоглікемічна кома — критично низький рівень цукру в крові
Гіперглікемічна кома — критично високий рівень цукру в крові

Хронічні ускладнення:
Діабетична нефропатія — ураження нирок, основна причина ниркової недостатності
Діабетична ретинопатія — ураження сітківки очей, основна причина сліпоти
Діабетична нейропатія — ураження нервів, основна причина нетравматичних ампутацій нижніх кінцівок
Серцево-судинні захворювання — до 75% хворих на діабет помирають від кардіопатології
Інсульт — розвивається у 2–6 разів частіше, ніж у людей без діабету
Синдром діабетичної стопи — ускладнення через погане кровопостачання та нервові ураження

Тривалість життя хворих на діабет може скорочуватися на 10–12 років, тому контроль рівня цукру та здоровий спосіб життя надзвичайно важливі



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

GFA CONSULTING GROUP

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Ускладнення цукрового діабету- серцево-судинні захворювання

Люди з цукровим діабетом мають підвищений ризик розвитку серцево-судинних захворювань:
ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, інсульту та гіпертонії

Це обумовлено тим, що високий рівень глюкози в крові пошкоджує судини та нерви, які контролюють серце
Серцево-судинні захворювання є основною причиною інвалідності та смерті у людей з цукровим діабетом



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Ускладнення цукрового діабету- діабетична ретинопатія

Діабетична ретинопатія — це пошкодження кровоносних судин сітківки ока, що може призвести до сліпоти. Діабет також підвищує ризик розвитку катаракти та глаукоми

Треба обов'язково регулярно відвідувати офтальмолога для профілактики і лікування

Турбота про зір — частина контролю цукрового діабету!



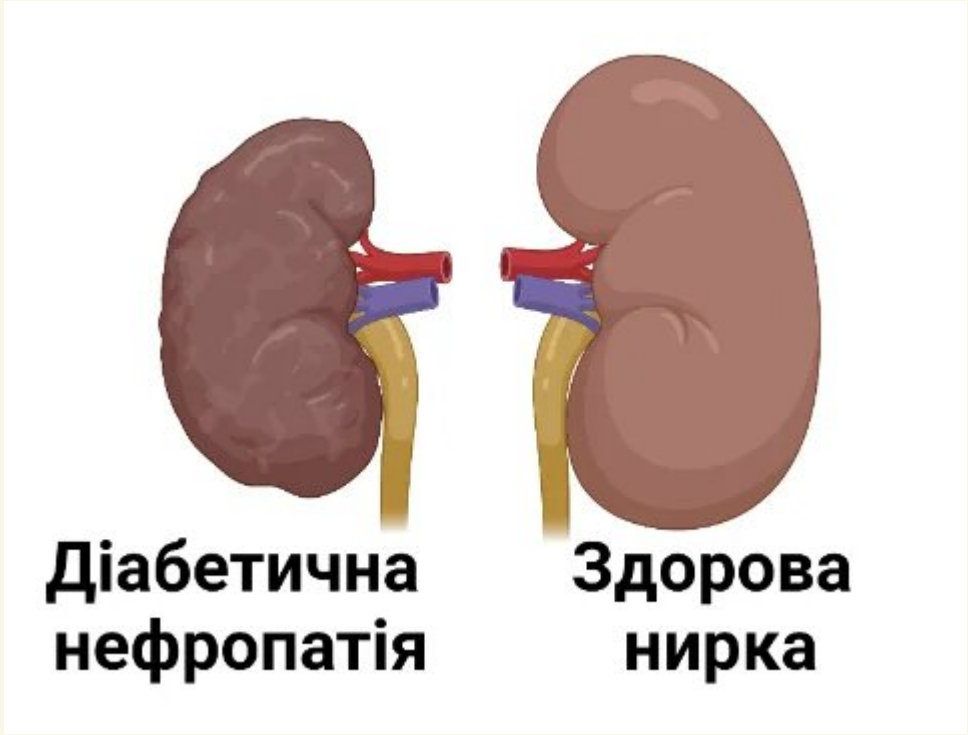
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Швейцарська Конфедерація
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Ускладнення цукрового діабету- діабетична нефропатія

При цукровому діабеті пошкоджуються кровоносні судини нирок. Високий рівень цукру в крові поступово звужує судини, що призводить до руйнування тканин, запалення і склерозу
Нирки перестають нормально працювати як фільтри
Високий рівень цукру в сечі сприяє швидкому розмноженню бактерій

Цукровий діабет призводить до ураження нирок, що зумовлює хронічну ниркову недостатність, яка потребує діалізу або трансплантації нирки



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Ускладнення цукрового діабету- діабетична стопа

Діабетична стопа — одне з найсерйозніших ускладнень цукрового діабету
Проявляється незагойними виразками, які поступово збільшуються
Спочатку страждають м'які тканини, потім — м'язи, судини та нерви.
Без своєчасного лікування може розвинутися некроз, що поширюється на кістки та зв'язки, і навіть призвести до гангрени або ампутації
Це ускладнення виникає через 5–7 років після діагнозу, якщо рівень цукру в крові залишається підвищеним
Більше 70% щорічних ампутацій у світі пов'язані з діабетом
Щоб запобігти ускладненням, всі пацієнти з діабетом повинні щорічно проходити огляд стопи для виявлення ризику розвитку діабетичної стопи.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Профілактика цукрового діабету

Здорове харчування багате на фрукти, овочі, цільні зерна та нежирні білки може знизити ризик розвитку діабету на 30%. Також слід обмежити споживання насичених жирів, цукру та солі

Регулярна фізична активність допомагає підтримувати здорову вагу, покращує чутливість до інсуліну
Слід займатися фізичними вправами щонайменше 150 хвилин на тиждень (наприклад, швидкою ходьбою), це може знизити ризик розвитку діабету 2 типу на 58%

Регулярні перевірки рівня глюкози в крові, особливо для людей з групи ризику, можуть допомогти виявити захворювання на ранній стадії і запобігти ускладненням

Відмова від тютюну та надмірного вживання алкоголю є важливими аспектами профілактики цукрового діабету



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

GFA CONSULTING GROUP

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Програма медичних гарантій покриває обстеження на виявлення ризику захворіти на цукровий діабет, постановку самого діагнозу, а в разі потреби – призначені ліки.
Для цього пацієнту потрібно звернутись до сімейного лікаря у лікарні, що має договір із НСЗУ

Що ще буде безоплатним для людей з діагностованим цукровим діабетом:
-вимірювання рівня цукру в крові
-регулярне вимірювання артеріального тиску
-оцінка загального серцево-судинного ризику
-вимірювання індексу маси тіла
-аналіз на загальний холестерин
-консультація щодо здорового способу життя
-направлення на інші аналізи та дослідження у вузьких спеціалістів
-призначення ліків з програми «Доступні ліки»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я
Українсько-швейцарський проєкт

Онлайн тест на ризик цукрового діабету 2 типу

За посиланням:

https://diabetes.phc.org.ua/opytuvannia/

За QR-кодом:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ
GFA CONSULTING GROUP
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї
onehealth

ДІЄМО ДЛЯ ЗДОРОВ’Я

Українсько-швейцарський проєкт

Передбачити загрози.
Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

ХЕРСОНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦКПХ

GFA CONSULTING GROUP

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

onehealth