

ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА ПРИ ДИАБЕТЕ



эндокринолог
ГБУЗ РБ БСМП Г. УФА
Э.В. Галина, 2016г.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

- Существует 2 типа :
- сахарный диабет 1 типа (абсолютная недостаточность в-клеток,инсулинзависимый) ;
- сахарный диабет 2 типа(нарушена секреции инсулина)

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА



- Молодой возраст



- Развиваются быстро



- Только инсулинотерапия

ВОЗРАСТ

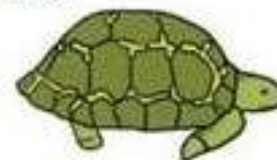
СИМПТОМЫ

ЛЕЧЕНИЕ

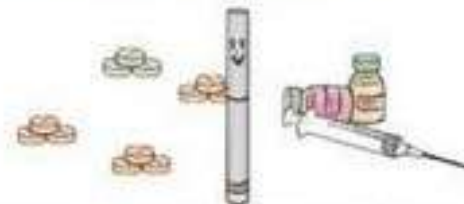
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА



- Любой, но чаще после 40 лет



- Развиваются медленно



- Диета + физическая активность, таблетированные препараты, агонисты ГПП-1, инсулин

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

В НОРМЕ НАТОЩАК - 3,5-5,5 ммоль/л

***ПРИ НАРУШЕНИИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К
ГЛЮКОЗЕ - 5,6-6,9 ммоль/л***

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ:

НАТОЩАК ≥ 7.0 ммоль/л

ПОСЛЕ ЕДЫ $> 11,0$ ммоль/л

ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН:



Овощи и фрукты ● Оливковое масло ● Рыбу ● Орехи

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ:



Картофеля ● Сливочного масла ● Соли ● Сладостей

ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

- ✓ Избыточный вес, ожирение.
- ✓ Хроническое переедание.
- ✓ Частые стрессы.
- ✓ Злоупотребление алкоголем.
- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Повышенный уровень холестерина.
- ✓ Повышенное артериальное давление.
- ✓ Заболевания органов пищеварения.
- ✓ Применение гормональных препаратов.
- ✓ Нарушения сна.



Осложнения диабета

Острые

Диабетический кетоацидоз

Гипергликемическая кома

Требуют экстренного лечения,
иначе потеря сознания и смерть.

Хронические

Атеросклероз сосудов

Нарушения нервной проводимости

Почки

Зрение

Ноги

Инфаркт, инсульт



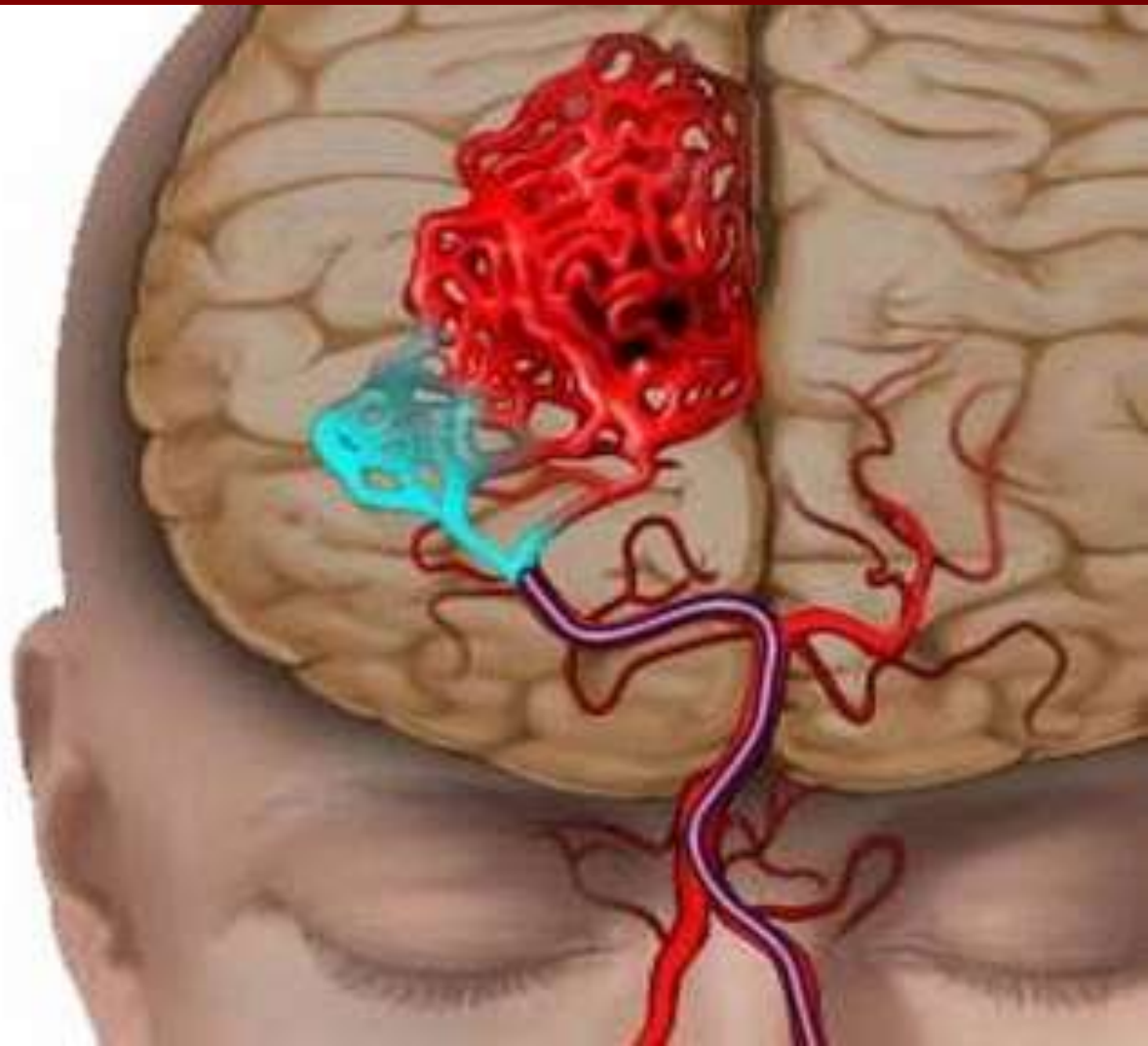
Низко-
углеводная
диета

Стабильно
нормальный
сахар в крови



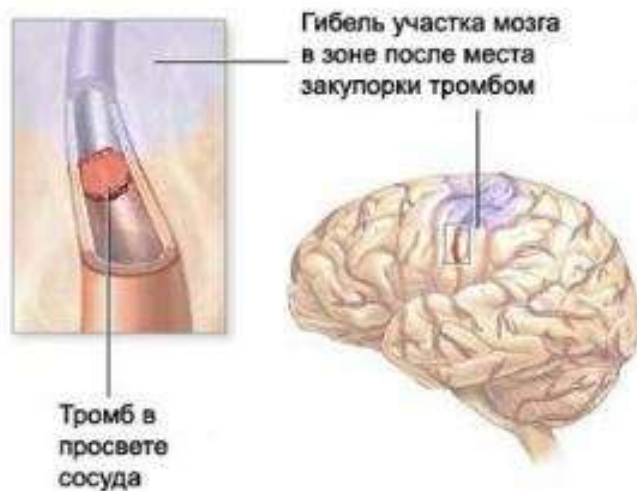
Осложнения
диабета
не развиваются

ИНСУЛЬТ



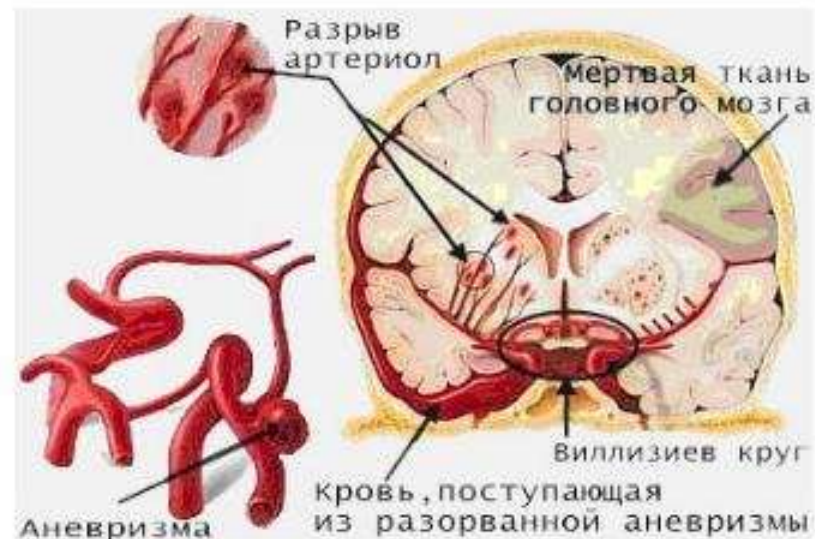
- **Инсульт – это внезапное прекращение деятельности мозга или отдельных его частей из-за острого нарушения кровообращения или кровоизлияния.**

- Ишемический инсульт



• www.mindclinic.ru

- Геморрагический инсульт

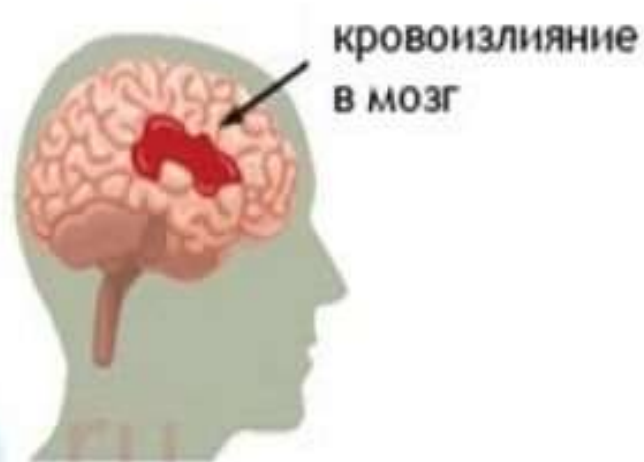


• www.dre20st.ru

ишемический инсульт (инфаркт мозга)



геморрагический инсульт



sosudinfo.ru



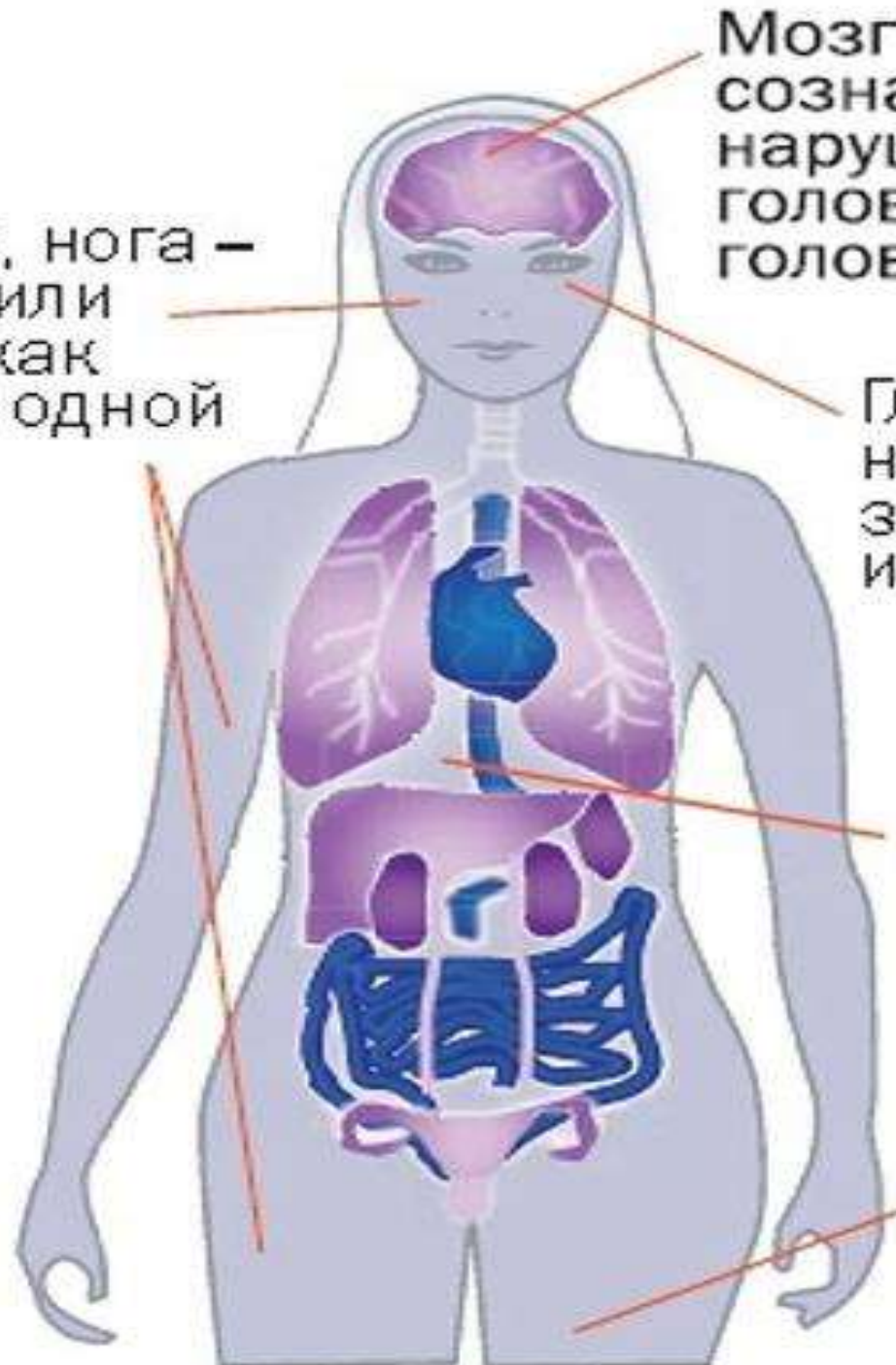
кровоток блокирован
атеросклеротической
бляшкой, тромбом
или по иной причине



кровь попадает в ткани
мозга из-за разрыва сосуда,
либо просачивается
сквозь его стенки

Лицо, рука, нога –
онемение или
слабость (как
правило, с одной
стороны)

Тело –
ощущение
усталости



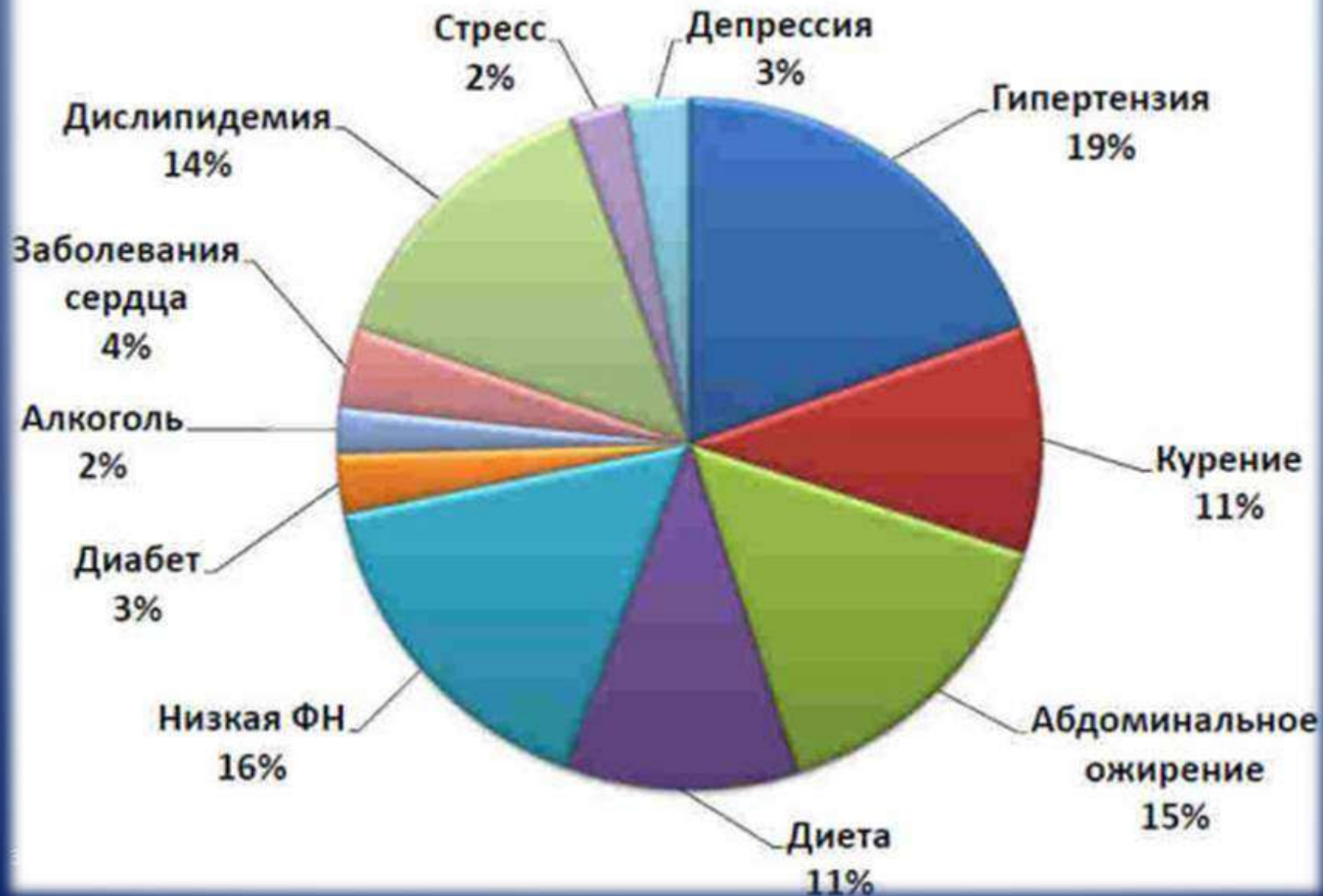
Мозг – спутанность
сознания,
нарушения речи,
головокружение,
головная боль

Глаза –
нарушение
зрения одного
или обоих глаз

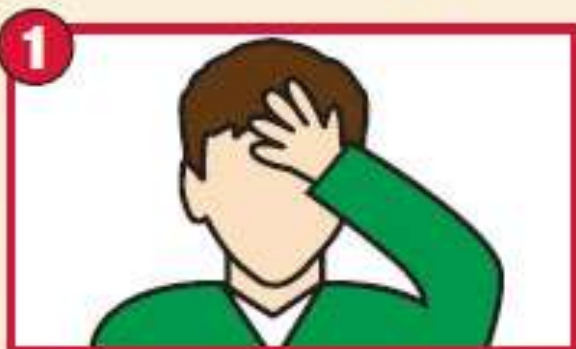
Желудок –
тошнота
или рвота

Ноги –
нарушение
движений

Факторы риска инсульта



Как распознать инсульт (для обращения к врачу достаточно одного признака)



Внезапная слабость, онемение в руке или ноге



Нарушение речи или её понимания



Потеря равновесия, нарушение координации, головокружение



Обморок, потеря сознания



Резкая головная боль



Онемение губы, половины лица, перекося лица

ИНСУЛЬТ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Распознать инсульт поможет быстрый тест
ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

1

Улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, уголок рта не поднимается



2



Высунуть язык: язык западает или смещен в сторону

3

Поднять обе руки: одна или обе руки непроизвольно опускаются



4



Повторить простое предложение: речь невнятная

**НЕМЕДЛЕННО ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ В ПЕРВЫЕ
85 МИНУТ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ
ОДНОГО ИЛИ НЕСКОЛЬКИХ
ПРИЗНАКОВ ИНСУЛЬТА**



**ПЕРВИЧНАЯ
И ВТОРИЧНАЯ
ПРОФИЛАКТИКА
ИНСУЛЬТА**

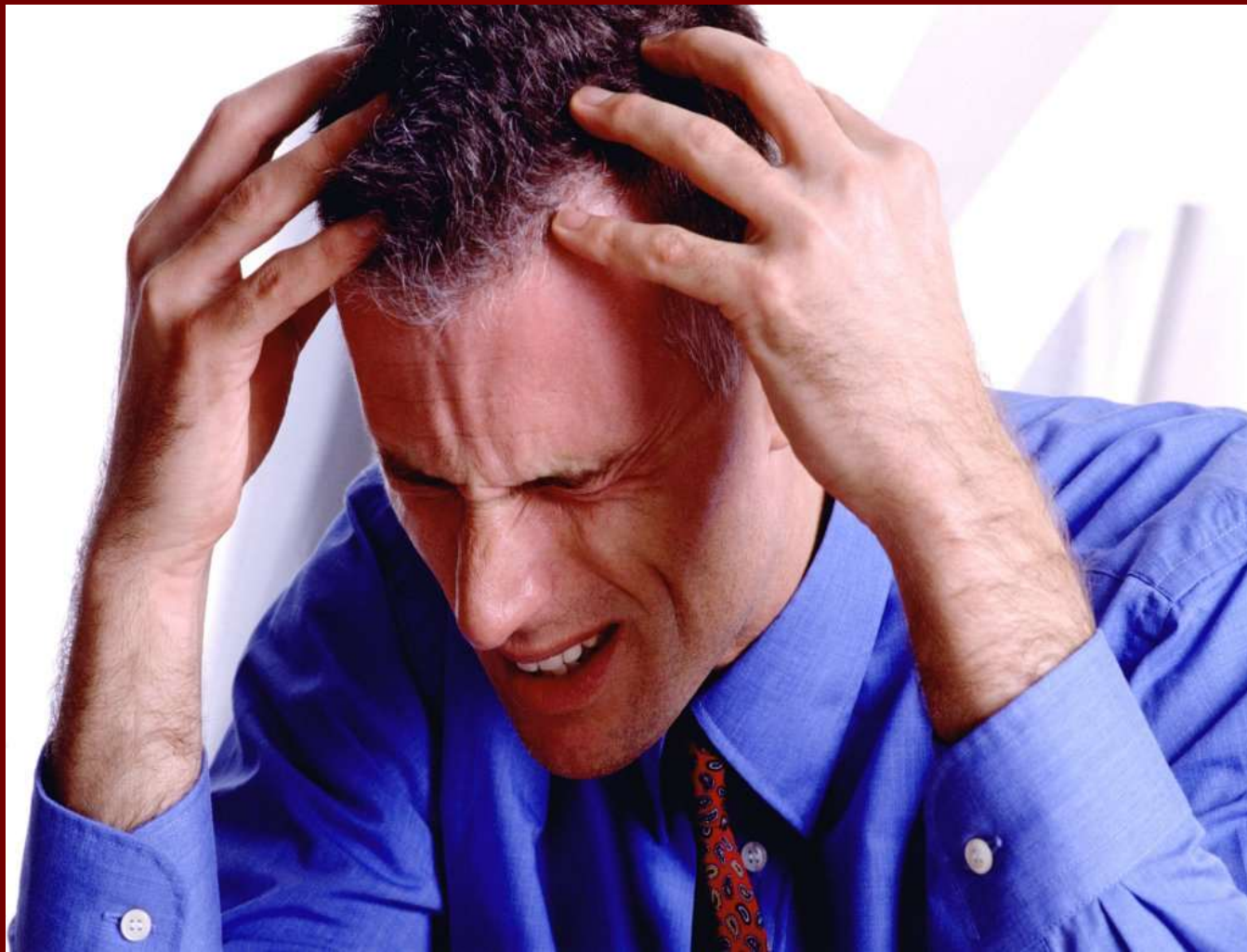
ЦЕЛЕВЫЕ ЦИФРЫ АД

<140 И 90 ММ РТ СТ

**У БОЛЬНЫХ С АГ И САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ, НАРУШЕНИЕМ
ФУНКЦИИ ПОЧЕК ИЛИ
ОТНОСЯЩИХСЯ К ГРУППЕ
ВЫСОКОГО ИЛИ ОЧЕНЬ
ВЫСОКОГО РИСКА**

< 120 И 70 ММ РТ СТ

СТРЕСС И ПСИХИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПОВЫШЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.**
- ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ ДАВЛЕНИЕ НА 5-6 ММ. РТ. СТ. В ГОД**



КУРЕНИЕ

- **КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА, ПОПАДАЯ В КРОВЬ, ВЫЗЫВАЮТ СПАЗМ СОСУДОВ**



ИЗБЫТОК ПИЩЕВОГО НАТРИЯ

- ***ИЗБЫТОК СОЛИ В ОРГАНИЗМЕ ЧАСТО ВЕДЕТ К СПАЗМУ АРТЕРИЙ, ЗАДЕРЖКЕ ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, К РАЗВИТИЮ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ.***

ОЖИРЕНИЕ

- *ЛЮДИ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА, ЧЕМ ХУДЫЕ*
- *ОЖИРЕНИЕ ЧАСТО СВЯЗАНО С ДРУГИМИ ПЕРЕЧИСЛЕННЫМИ ФАКТОРАМИ — ОБИЛИЕМ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ В РАЦИОНЕ (ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АТЕРОСКЛЕРОЗ), УПОТРЕБЛЕНИЕМ СОЛЕННОЙ ПИЦЦЫ, А ТАКЖЕ МАЛОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ.*

АТЕРОСКЛЕРОЗ

- ***АТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИЕ БЛЯШКИ СУЖАЮТ ПРОСВЕТ СОСУДОВ, ЧТО ЗАТРУДНЯЕТ РАБОТУ СЕРДЦА, ЧТО ВЕДЕТ К ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ТРОМБОЗА СОСУДОВ***

ИТАК, ЗАПОМНИТЕ!!!

- Ежедневно измеряйте давление!
- Следите за цифрами глюкозы и холестерина!
- Вычеркните из жизни навсегда
КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, ПЕРЕЕДАНИЕ!
- Регулярно занимайтесь физ.культурой, спортом!
- Посещайте регулярно терапевта, невролога и др. специалистов!
- Принимайте регулярно лекарства!

■ СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!