

Нормы показателя содержания сахара в крови

Кровь из пальца (натощак):

- 3,3–5,5 ммоль/л – норма независимо от возраста
- 5,5–6,0 ммоль/л – предиабет, промежуточное состояние (нарушение толерантности к глюкозе (НТГ)/ нарушенная гликемией натощак (НГН))
- 6,1 ммоль/л и выше – сахарный диабет

Кровь из вены (натощак):

- до 6,1 ммоль/л – норма
- выше 7,0 ммоль/л – сахарный диабет

Проба с «сахарной нагрузкой»:

Определяют уровень сахара в крови натощак, потом пациент выпивает 75 г глюкозы в виде сиропа и через 2 часа снова сдает кровь на сахар и проверяет результат:

- до 7,8 ммоль/л – норма;
- 7,8–11,00 ммоль/л – предиабет;
- выше 11,1 ммоль/л – диабет.

Перед тестом можно есть как обычно. В течение 2 часов между первым и вторым анализами нельзя есть, курить, пить; нежелательно гулять (физическая нагрузка снижает сахар) или, наоборот, спать и лежать в кровати – все это может исказить результаты.




Центр внешкольной
работы

Всемирный день
здоровья

**Всемирный день
здоровья:
Победим диабет!**



Оленегорск— 2016



Победим диабет!

Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Факторы риска возникновения сахарного диабета:

1. Избыточная масса тела. Доказано, что если преимущественное накопление жира происходит выше пояса, то риск заболевания диабетом повышается.
2. Употребление с пищей большого количества жиров и сахара, а также частое переедание. Такой рацион приводит к перегрузке поджелудочной железы, ее истощению и разрушению, что в конечном итоге отражается на производстве инсулина. Сахар же, получаемый из сахарной свеклы, способствует развитию сахарного диабета и осложняет его течение.
3. Недостаток в пище витаминов (в первую очередь А, В, Е) и некоторых микроэлементов (серы, никеля и др.).
4. Недостаточная физическая нагрузка.

Для профилактики сахарного диабета необходимо:

- Ограничить в пищевом рационе жиры и сахар, одновременно увеличить долю сырых фруктов и овощей. Такое соотношение продуктов поможет привести в норму массу тела и улучшит работу поджелудочной железы.
- Употреблять достаточное количество витамина В, который способствует образованию инсулина. Витамин В в большом количестве содержится в каше из цельных зерен, ростках пшеницы, дрожжах, молоке, йогурте. Включить в рацион необходимые для работы поджелудочной железы микроэлементы:
 - о серу и никель, которые содержатся в большинстве белков;
 - о цинк, обладающий способностью увеличивать действие инсулина. Цинк в большом количестве содержится в свекле.
 - о Регулярно (3-5 раз в неделю) проводить оздоровительную физическую тренировку, позволяющую на протяжении всей жизни поддерживать в норме массу тела и перерабатывать избыточное количество жиров и сахара в пище. Проведенное в США обследование 90 тыс. женщин показало, что физическая нагрузка является наиболее эффективным среди всех средств снижения массы тела в целях профилактики диабета (особенно в позднем возрасте). Женщины, интенсивно выполнявшие физические упражнения, в 2-3 раза реже заболевали инсулиннезависимым диабетом, чем те, кто не занимался оздоровительной тренировкой. (Инсулиннезависимый диабет развивается в позднем возрасте и служит одной из основных причин болезней сердца, особенно у женщин).

Типы сахарного диабета	Диабет 1 типа	Поджелудочная железа теряет способность вырабатывать инсулин. Требуется регулярные инъекции инсулина.
	Диабет 2 типа	Повышена устойчивость тканей к действию инсулина. Поджелудочная железа не может производить достаточно инсулина, чтобы ее преодолеть.
	Гестационный диабет	Во время беременности потребность в инсулине возрастает. Поджелудочная железа не справляется с повышенной нагрузкой, и поэтому сахар в крови растет.

