

Сахарный диабет и артериальная гипертензия

Людмила Николаевна Дегтярёва к.м.н., доцент кафедры семейной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова

Сахарный диабет (СД) — это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией и сопровождающихся повреждением и дисфункцией органов-мишеней, особенно глаз, почек, нервов, сердца и кровеносных сосудов.

Цель терапии СД – снижение уровня глюкозы в крови до показателей как можно больше приближенных к норме при условии безопасности. Задачи лечения СД – предотвратить осложнения и оптимизировать качество жизни пациента.

Осложнения

СД является самым распространенным эндокринным заболеванием, дающим множество осложнений и высокий процент ранней инвалидизации. К острым осложнениям относят диабетическую кому, к хроническим - диабетическую ретинопатию, диабетическую нефропатию, нейропатию, синдром диабетической стопы, атеросклероз.

Подход к лечению осложнений должен быть комплексным и включать в себя медикаментозное лечение, контроль гипергликемии, дислипидемии, артериального давления, устранение факторов риска, коррекцию образа жизни.

При артериальной гипертензии отмечается повышение риска возникновения всех этих осложнений диабета. Это связано с тем, что при гипертензии отмечается сужение артерий, а, кроме того, склонность к развитию атеросклероза. Сам СД также является предрасполагающим фактором к артериальной гипертензии, так как при этом заболевании отмечается поражение артерий и, в особенности, мелких артерий - артериол, что способствует отложению в них атеросклеротических бляшек. В свою очередь атеросклероз при отсутствии должного внимания к нему и адекватного лечения может значительно повышать риск развития артериальной гипертензии, а также ишемической болезни сердца (в виде стенокардии и инфаркта миокарда) и инсультов. Поэтому так важно больным с сахарным диабетом контролировать свое АД.

Правила измерения АД

АД лучше измерять на плече. Размеры манжетки и ее полости для нагнетания воздуха должны быть адаптированы к окружности руки. Измерению АД всегда должно сопутствовать измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС), так как ЧСС в покое является независимым предиктором развития сердечно-сосудистой заболеваний и смерти при ряде заболеваний, включая АГ.

Немедикаментозные методы коррекции АГ

Больным с СД для профилактики возникновения артериальной гипертензии, а также осложнений диабета, рекомендуется соблюдать диету, предписанную врачом. Ограничить потребление соли до 5 г в сутки. Отказаться от курения. Ограничить потребление алкоголя. Увеличить потребления овощей, свежих фруктов, рыбы, орехов, ненасыщенных жирных кислот (оливкового масла). Уменьшить потребление красного мяса. Употреблять молочные продукты с низким содержанием жира. Контролировать массу тела — поддерживать здоровый ИМТ (20-25 кг/м²) и окружность талии (менее 94 см у мужчин и менее 80 см у женщин). Выполнять регулярные аэробные физические нагрузки (не менее 30 минут умеренной динамической физической активности в течение 5–7 дней в неделю). Физические нагрузки определяются возрастом, исходной активностью, сопутствующими заболеваниями. Желательно, чтобы они были ежедневные, однотипные, адекватные.

фото: unsplash.com

Контролируйте уровень глюкозы в крови!

должен быть менее 5,5 ммоль/л

Сахарный диабет — это болезнь, сопровождающаяся стойким повышением глюкозы крови:

- Тип 1- поджелудочная железа не вырабатывает достаточно гормона инсулина
- Тип 2- организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин
- гестационный - развивается или впервые выявляется во время беременности

Чаще встречается диабет второго (**2**) типа, как правило, в результате избыточной массы тела и недостаточной физической активности

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

фото: unsplash.com

ДЕТИ ТОЖЕ БОЛЕЮТ ДИАБЕТОМ!

Основные симптомы:

- Жажда (ребенок пьет больше жидкости)
- Частое и обильное мочеиспускание
- Потеря веса с одновременным повышением аппетита

Если вы заметили у ребенка указанные симптомы, срочно обратитесь к врачу для определения уровня глюкозы в крови.

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

СИМПТОМЫ:

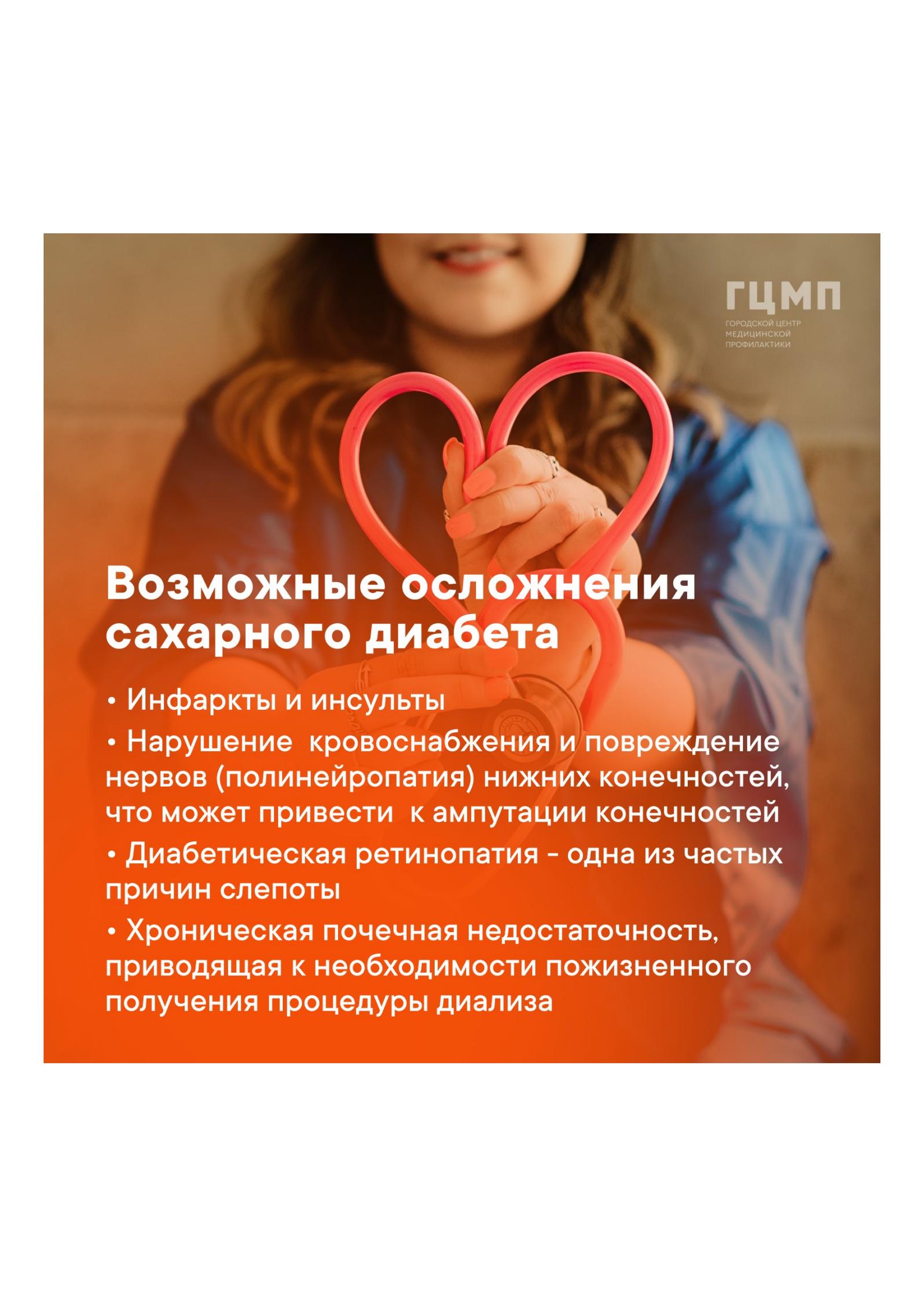
- сухость во рту и жажда,
- учащенное мочеиспускание и ночное
- чувство голода, потеря веса или набор
- изменение зрения
- кожный зуд
- усталость

Фото unsplash.com

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Риск возникновения:

- генетика
- нерациональное питание и ожирение
- возраст старше 40 лет
- гиподинамия

A woman with long dark hair, wearing a blue lab coat, is smiling and holding a large, pink, heart-shaped object made of a thick, flexible material. The background is a warm, orange-toned gradient.

ГЦМП

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Возможные осложнения сахарного диабета

- Инфаркты и инсульты
- Нарушение кровоснабжения и повреждение нервов (полинейропатия) нижних конечностей, что может привести к ампутации конечностей
- Диабетическая ретинопатия - одна из частых причин слепоты
- Хроническая почечная недостаточность, приводящая к необходимости пожизненного получения процедуры диализа