

с 11 по 17 мая 2026 года – Неделя борьбы с артериальной гипертензией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)

Сахарный диабет

Хроническое заболевание, при котором не вырабатывается достаточное количество инсулина – гормона регуляции сахара в крови.

Чаще возникает у детей, подростков, молодых людей.

← 2 основных типа диабета →

Чаще возникает у людей старше 30–40 лет.

1

Инсулин перестает вырабатываться из-за гибели клеток поджелудочной железы.

↓

Глюкоза не может проникнуть в ткани и накапливается в крови.

2

Инсулин вырабатывается, но клетки организма его не чувствуют.

↓

Глюкоза не может проникнуть в ткани и накапливается в крови.

Факторы риска

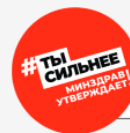
- Наследственность
- Вирусная инфекция
- Неизвестные внешние факторы

- Возраст больше 35 лет
- Избыточный вес
- Малоподвижный образ жизни
- Сахарный диабет у родителей или братьев/сестер
- Рождение крупного ребенка (более 4 кг)
- Гипертония и сердечно-сосудистых заболевания

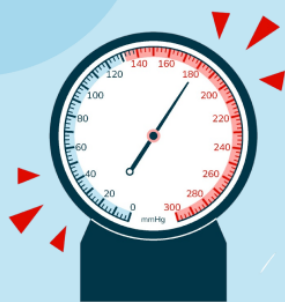
Факт
Повышенный уровень сахара крови приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

ДИАБЕТ 1 ТИПА	ВОЗРАСТ К НАЧАЛУ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ДИАБЕТ 2 ТИПА	
МОЛОДОЙ, ОБЫЧНО ДО 30 ЛЕТ	НАЧАЛО ЗАБОЛЕВАНИЯ	СТАРШЕ 40 ЛЕТ	
ОСТРОЕ		ПОСТЕПЕННОЕ	
СНИЖЕНА		ОЖИРЕНИЕ	
НЕТ ИЛИ СОВСЕМ МАЛО		ИНСУЛИН В КРОВИ	В НОРМЕ ИЛИ ПОВЫШЕН
ТОЛЬКО ИНСУЛИНОТЕРАПИЯ		ЛЕЧЕНИЕ	ДИЕТА, ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА



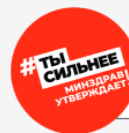
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Наиболее частые жалобы при повышении АД:

- **головные боли,**
часто пульсирующего характера в затылочной области
- **головокружение,**
- **мелькание «мушек» перед глазами,**
- **плохой сон,**
- **нарушения зрения,**
- **боли в области сердца.**

У ряда людей повышенное АД не сопровождается никакими признаками.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

**Не существует лечения артериальной гипертонии
кратковременными курсами.**

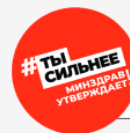
**Лечение гипертонической болезни –
долговременная программа, а не эпизод в жизни
больного, необходимый для снижения АД!**

Помните!

Болезнь легче (и дешевле) предупредить, чем лечить.

*С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»*





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Первичная профилактика АД предполагает:

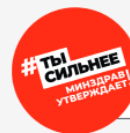
- **Коррекцию массы тела.**

Не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25, у пожилых людей - не выше 29), особенно ожирения в области живота (оптимальная окружность талии для женщин не более 80 см, для мужчин не более 94 см.)

- **Ограничение суточного потребления поваренной соли.**

Не досаливайте пищу после готовки, ограничьте объем потребления соли до 4,5-5 граммов в сутки, по возможности заменяйте поваренную соль специями и травами.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Первичная профилактика АД предполагает:

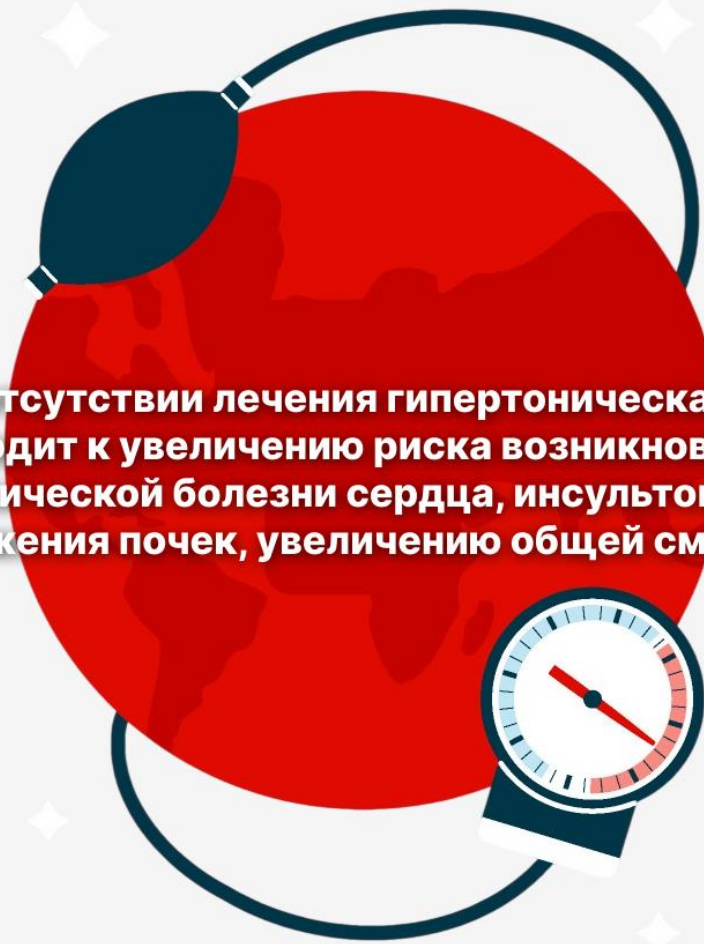
- **Увеличение физической и двигательной нагрузки.**
Уровень физической активности не менее среднего уровня (ходьба в тренировочном режиме не менее 30 мин в день).
- **Отказ от курения.**
Табак и содержащийся в нем никотин способствуют спазму артерий, ишемии сердечной мышцы.
- **Отказ от употребления алкоголя.**

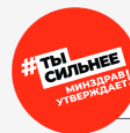




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

При отсутствии лечения гипертоническая болезнь приводит к увеличению риска возникновения ишемической болезни сердца, инсультов, поражения почек, увеличению общей смертности.





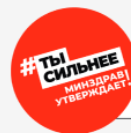
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Первичная профилактика АД предполагает:

- **Соблюдение режима сна и бодрствования.**
Ночной сон должен составлять 8-9 часов.

- **Исключение стрессовых состояний.**
Стресс является пусковым фактором многих заболеваний. Во время него в кровь в большом количестве выбрасываются гормоны стресса (адреналин и норадреналин), которые вызывают спазм сосудов.

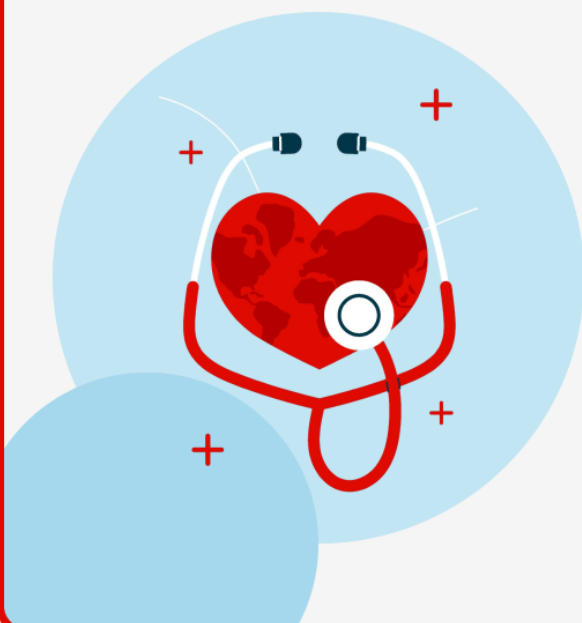




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Артериальное (кровеное) давление (АД) - это сила , с которой кровь, выброшенная из сердца, давит на сосуды.

Кровь по сосудам поступает ко всем органам и тканям человека и снабжает их питательными веществами и кислородом.



Под артериальной гипертензией или гипертонией понимают повышение АД свыше 140 и 90 мм. рт. ст.