

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около **4,9 миллионов больных** сахарным диабетом, однако истинное число людей, страдающих этим заболеванием, **в 2-3 раза больше**. Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа — инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа — инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДИАБЕТ

- Глюкоза натощак **6,1-6,9 ммоль/л**
- Глюкоза **7,8-11,0 ммоль/л** через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак **7,0 ммоль/л**
- Глюкоза **11,1 ммоль/л** и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального уровня сахара в крови:
глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л
и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии >102 см у мужчин и > 88 см у женщин)
- У Ваших ближайших родственников (мать, отец, брат, сестра) диагностирован сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление > 140/90 мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 моль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

9 СИМПТОМОВ



ДИАБЕТ

1. Постоянная жажда, сухость во рту
2. Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
3. Повышенная утомляемость, слабость
4. Снижение веса
5. Иногда повышенный аппетит
6. Ухудшение зрения
7. Снижение эрекции у мужчин
8. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
9. Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины



Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Каждый житель РФ в возрасте 18 лет и старше **должен ежегодно** проходить профилактический медицинский осмотр либо диспансеризацию. Подробнее узнавайте в поликлинике по месту жительства.

Ваше здоровье в Ваших руках!

Прслушайте аудиокнигу «Школа управления сахарным диабетом»

на сайте: profilaktika.tomsk.ru в разделе «Библиотека» – «Говорящая книга»



Посетите Школы здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, сайт: profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»

