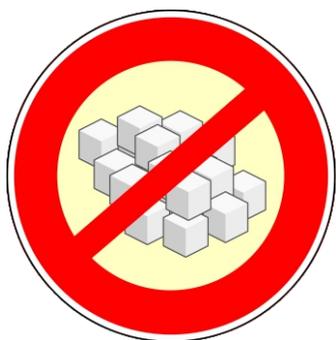




## Чем опасен сахарный диабет!

Если лечение диабета начато несвоевременно и проводится неадекватно, когда больные не выполняют рекомендации врача, то это может привести к развитию тяжелых осложнений, таких как:

- **инфаркт миокарда**
- **мозговой инсульт**
- **снижение зрения (вплоть до слепоты)**
- **почечная недостаточность**
- **поражение нервной системы**
- **эректильная дисфункция у мужчин**
- **развитие диабетической стопы**, которая может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.



**Постоянное и правильное выполнение рекомендаций врача – эндокринолога по лечению и самоконтролю диабета позволит избежать осложнений заболевания, жить полноценной и активной жизнью.**

## Как предупредить развитие заболевания?

**Самым эффективным средством профилактики сахарного диабета и его осложнений является ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

С помощью правильного питания и адекватной физической нагрузки необходимо поддерживать здоровый вес тела.

В ежедневном рационе необходимо предусмотреть цельнозерновые продукты, достаточное количество фруктов и овощей, ограничить соль, сахар и насыщенные жиры, белый хлеб, кондитерские изделия.

Ежедневная физическая активность не менее 30 минут в день снижает степень риска заболеть диабетом на 40%. Давая нагрузку мышцам, мы заставляем их активно расходовать поступающую из крови глюкозу, снижая ее уровень в крови.

Активный образ жизни обеспечивает хорошее настроение, снимает стресс, улучшает сон и общее самочувствие.

Очень важно воздерживаться от употребления табака и алкоголя.

Регулярный контроль уровня глюкозы и холестерина в крови, а также контроль показателей артериального давления позволят своевременно выявить в них изменения и вовремя обратиться к врачу.

**Больше интересной информации в наших группах:**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** занимает третье место в мире среди причин заболеваемости и смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

В России более 5 миллионов пациентов состоят на диспансерном учете с диабетом, но фактическое количество диабета в стране значительно больше, так как о своем заболевании не знает каждый второй человек.

## Что такое сахарный диабет?

**Сахарный диабет – это хроническое эндокринное заболевание, при котором организм не может нормально усваивать углеводы.**

Заболевание проявляет себя постоянным увеличением уровня глюкозы в крови.

Для усвоения клетками глюкозы и получения энергии необходим инсулин, который является гормоном поджелудочной железой.

В одних случаях у больных с диабетом организм вырабатывает мало инсулина или не вырабатывает его вообще.

А в других случаях в организме не усваивается вырабатываемый в должном объеме инсулин.

**Поэтому различают 2 типа диабета.**

## Типы сахарного диабета

**I тип диабета** (инсулинозависимый) развивается вследствие гибели клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, в итоге образуется дефицит собственного инсулина.

В основе диабета I типа лежит генетическая предрасположенность. Болезнь чаще начинается в детстве. Возможны ее первые проявления и у взрослых.

Запускающим фактором для заболевания зачастую становятся острые отравления, вирусные заболевания или сильный стресс.

На долю больных с диабетом I типа приходится 5,5 % от общего числа пациентов с диабетом.

Единственным способом лечения диабета I типа является введение инсулина извне.

**II тип диабета** (инсулиннезависимый). Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но организм человека не может его усваивать, так как развивается инсулинорезистентность (недостаточная чувствительность клеток организма к инсулину, поэтому глюкоза не может проникнуть в клетки и дать им энергию. В итоге глюкоза в больших концентрациях накапливается в крови.

Диабет II типа развивается, в основном, у людей старше 40-50 лет, но его проявление возможно в любом возрасте и, даже, у детей.

Факторы риска возникновения диабета II типа: избыточный вес, ожирение, неправильное питание (избыток в рационе жирных блюд, кондитерских изделий, варенья, сахара, меда), малоподвижный образ жизни, диабет у ближайших родственников, возраст старше 40 лет, артериальная гипертензия, повышенный уровень холестерина, курение, злоупотребление алкоголем.

## Предиабет

Предиабет - это пограничное состояние между нормальным усвоением глюкозы и диабетом. Это состояние предрасположенности к диабету.

**Предиабет обратим.** Для сохранения здоровья и лечения предиабета достаточно придерживаться низкоуглеводной диеты и адекватной физической нагрузки.

### Когда можно заподозрить сахарный диабет?

- частые позывы к мочеиспусканию;
- сухость во рту и жажда;
- чувство голода, которое не проходит после приема пищи;
- зуд кожи;
- общая слабость, утомляемость;
- длительно не заживающие ранки;
- запах ацетона изо рта.

**При наличии подобных симптомов необходимо обратиться к участковому терапевту.**

Основным критерием диагностики сахарного диабета служит повышенный уровень глюкозы в крови.

**Предиабет**  
- когда глюкоза натощак 6,1- 6,9 ммоль/л;  
- когда глюкоза 7,7 - 11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки.

**Диабет**  
- глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более;  
- глюкоза 11,0 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

**Нормальные показатели глюкозы по капиллярной крови у взрослого человека: 3,3 – 6,0 ммоль/л.**

**Своевременно проходи диспансеризацию**

