



Сахарный диабет

В России официально зарегистрировано 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета

Факторы риска развития диабета

- избыточная масса тела, ожирение
- ближайшие родственники имеют сахарный диабет
- низкий уровень физической активности
- артериальная гипертония
- низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП < 9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (> 2,82 ммоль/л в крови)
- высокий уровень глюкозы в крови во время беременности
- Ваш ребенок при рождении весил > 4 кг

Симптомы диабета

- постоянная жажда, иногда повышенный аппетит, сухость во рту
- снижение веса
- повышенная утомляемость, слабость
- ухудшение зрения
- частое мочеиспускание, увеличение количества мочи за сутки
- воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже
- снижение эрекции у мужчин
- частая молочница у женщин

Если Вы подвержены влиянию факторов риска развития диабета или обнаружили у себя симптомы заболевания, проверьте свой уровень глюкозы в крови

уровень глюкозы в плазме венозной крови натощак, ммоль/л

снижение уровня глюкозы в крови ниже нормального значения (может возникнуть как побочный эффект лечения диабета)



Гипогликемия



Норма



Преддиабет



Диабет

1 тип сахарного диабета – в организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет первого типа чаще бывает у молодых людей

2 тип сахарного диабета – инсулин в организме вырабатывается в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет второго типа чаще развивается у людей после 45 лет

Без лечения диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям



сердечно-сосудистые осложнения (инфаркт миокарда, инсульт)



ухудшение зрения (вплоть до слепоты)



почечная недостаточность



поражение нервной системы



гангрена, ампутация конечностей

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



регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом



снизить массу тела (не менее 5% от исходной)



увеличить физическую активность



снизить калорийности питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров



регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра



следить, чтобы глюкоза натощак не поднималась выше 6,1 ммоль/л, а гликированный гемоглобин не превышал 6,5%

Подписывайтесь на наши каналы в социальных сетях и получайте больше информации по сохранению здоровья:



https://vk.com/cozimp_92/

<https://t.me/sevcozimp/>

<https://ok.ru/cozimp/>