



## ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

**Как жить с сахарным диабетом.**

**Сахарный диабет – не болезнь, а образ жизни!**

**Самое главное – научиться с ним жить.**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – это заболевание обмена веществ, характеризующееся недостатком гормона инсулина, а также нарушением всех видов обмена веществ.

В России официально зарегистрировано более 4-млн. больных сахарным диабетом, однако истинное число больных в 3-4 раза больше (9-10 млн. человек). 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 тип - инсулинозависимый	2 тип - инсулинонезависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение.	Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему.
Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей, в возрасте до 40 лет, астенического телосложения	Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет, чаще тучных (преобладают женщины)

### Факторы риска сахарного диабета:

- Избыточная масса тела (ожирение) и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии у мужчин 102 см. и более; у женщин 88 см. и более);
- Артериальная гипертония (давление 140/90 мм.рт.ст. и выше);
- Наличие сахарного диабета у ближайших родственников (мать, отец, брат, сестра);
- Низкий уровень физической активности;
- Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более);
- Высокий уровень глюкозы в крови во время беременности;
- Ваш ребёнок при рождении весил более 4 кг;
- Низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови.

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу.

Сделать это очень просто – достаточно пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства или профилактическое обследование в Центре здоровья.

НОРМА	ПРЕДИАБЕТ	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
Уровень глюкозы натощак <i>менее 6 ммоль/л</i>	Уровень глюкозы натощак <i>6,1 – 6,9 ммоль/л</i>	Уровень глюкозы натощак <i>7,8 ммоль/л и более</i>
	Через 2 часа после сахарной нагрузки <i>7,8 – 11,0 ммоль/л</i>	Через 2 часа после сахарной нагрузки <i>11,0 ммоль/л и более</i>

## Симптомы сахарного диабета:

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

Если у Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы сахарного диабета, то Вам необходимо срочно обратиться к врачу!

### **ПОМНИТЕ! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьёзным последствиям:**

- *Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту);*
- *Снижению зрения (вплоть до слепоты);*
- *Почечной недостаточности;*
- *Поражению нервной системы;*
- *Гангрене, ампутации конечностей.*

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

### **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 5% от исходной массы тела);
5. Регулярно применять лекарства, рекомендованные Вашим врачом.

