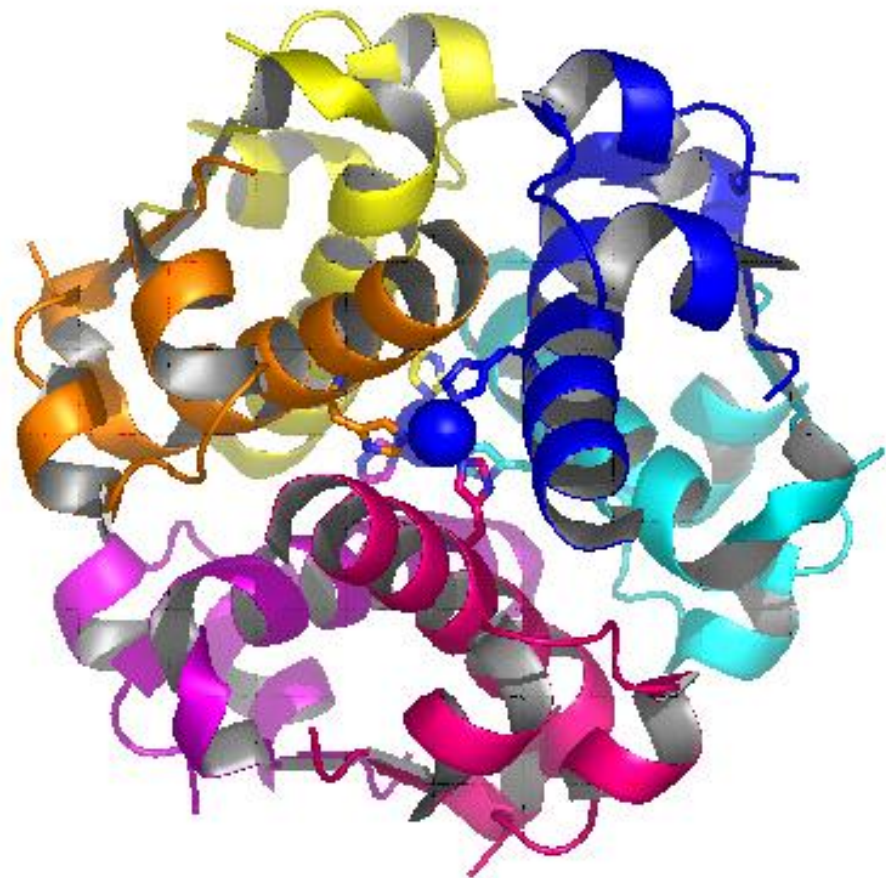


Всемирный день борьбы против диабета



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ





Гормон инсулин

- ▶ **В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма.**
- ▶ **Если вырабатывается недостаточно инсулина, уровень глюкозы зашкаливает, нарушается процесс расщепления углеводов и их преобразования в энергию. Клеткам начинает не хватать пищи, они пытаются добыть ее из здоровых органов, чем наносят непоправимый урон здоровью. Именно сильно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит в последствии к серьезным осложнениям: нарушение работы почек, судороги, поражение сетчатки глаза, сбои в работе сердца и сосудов. Постепенно организм попросту разрушается.**

ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ДИАБЕТУ:



Наследственность

Диабет I типа наследуется с вероятностью 3–7% по линии матери и с вероятностью 10% по линии отца



Ожирение

Опасно, если тело принимает форму яблока, а окружность талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см



Заболевания поджелудочной

Панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции – могут спровоцировать дисфункцию поджелудочной железы



Вирусные инфекции

Краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и грипп могут спровоцировать диабет у тучных людей



«Городские» факторы:

стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание и загрязненный воздух

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ДИАБЕТА

СИМПТОМЫ



УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

(почки не справляются с количеством глюкозы и требуют больше жидкости)



СУХОСТЬ ВО РТУ И ЖАЖДА

(вода необходима чтобы "разбавить" высокую концентрацию глюкозы в крови и восполнить потери жидкости)



БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ И ПОВЫШЕННАЯ СЛАБОСТЬ

(глюкоза не поступает в клетки, и им не хватает энергии)



БЫСТРАЯ ПОТЕРЯ ВЕСА

(при диабете 1 типа)



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

(при диабете 2 типа)



КОЖНЫЙ ЗУД, ФУРУНКУЛЫ

(из-за развития грибковой инфекции)



ОНЕМЕНИЕ И ПОКАЛЫВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУК И НОГ

(повышенный уровень глюкозы повреждает нервные окончания и мелкие сосуды)



УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ ПОВЫШЕН

(купить глюкометр можно в любой аптеке)

ДИАБЕТ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

Необходимо периодически проводить анализ крови на содержание глюкозы

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- ▶ не допускать избыточного веса;
- ▶ заниматься физкультурой;
- ▶ отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- ▶ регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- ▶ не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- ▶ не подвергать себя стрессам;
- ▶ принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- ▶ соблюдать лечебную диету.

На сегодняшний день вылечить сахарный диабет, устранив причину развития заболевания, практически невозможно. Но у нас есть все возможности для полноценного контроля над ним. Научиться контролировать свой диабет, держать уровень глюкозы крови на оптимальных значениях и есть основная цель лечения.

Конечно, это требует от человека с диабетом высокой осознанности и мотивации. Свою болезнь надо хорошо знать и чётко понимать необходимость изменения образа жизни для снижения рисков развития осложнений. Поддержание нормального уровня глюкозы в крови, т.е. такого, с каким живут люди без сахарного диабета, снижает риск развития и прогрессирования осложнений.

*Будьте
всегда*

здоровы!

