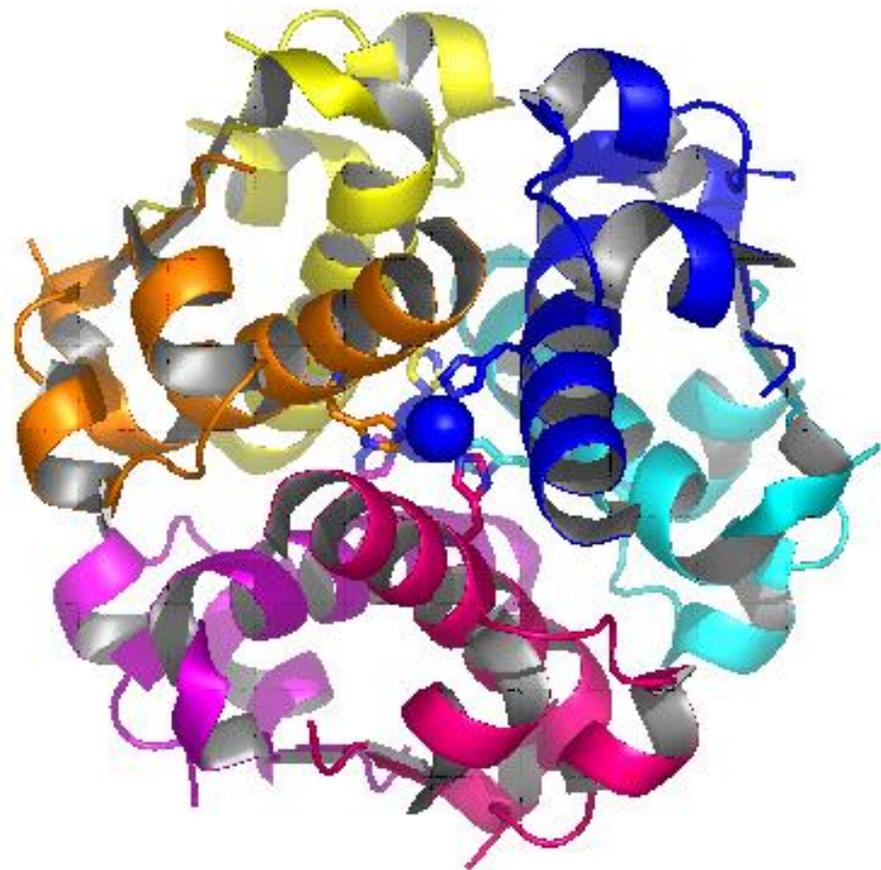


# **Всемирный день борьбы против диабета**



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!*

