

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

5 ВОПРОСОВ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ответы на которые нужно знать каждому



Причинами заболевания могут быть ожирение, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, а также генетические факторы



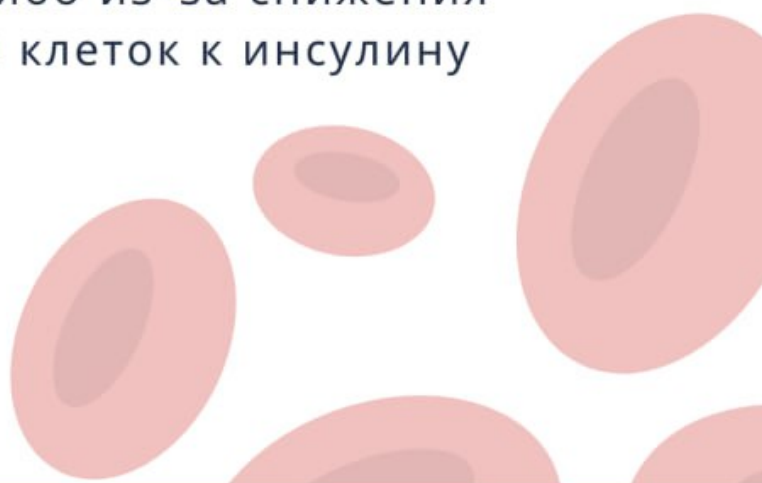
Простые правила

Что такое сахарный диабет, и почему он возникает?

Сахарный диабет — метаболическое расстройство, при котором организм не может эффективно использовать инсулин.

Инсулин — это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, который помогает перемещать глюкозу из крови в клетки для получения энергии.

Диабет возникает либо из-за недостаточной выработки инсулина (диабет I типа), либо из-за снижения чувствительности клеток к инсулину (диабет II типа)





Простые правила

Какие симптомы сахарного диабета?

Симптомы могут варьироваться в зависимости от типа и прогрессии, но основные включают:

- Частое мочеиспускание и непреодолимое чувство жажды;
- Необъяснимая потеря веса;
- Усталость;
- Медленное заживление ран;
- Частые инфекции



**Важно обратиться к врачу
при первых признаках
заболевания!**



Простые правила



В чем главная опасность диабета?

Если пациент не следит за уровнем сахара и регулярно не принимает предписанные врачом препараты — **сахарный диабет приводит к поражению сердца, глаз, почек и нижних конечностей.**

Кроме того, он губительно влияет на сетчатку глаза и клубочки почек, вызывая слепоту и почечную недостаточность



По статистике, на фоне сахарного диабета инфаркты и инсульты случаются в 2–3 раза чаще



Простые правила



Как выявить сахарный диабет?



Лабораторная диагностика: через общий анализ крови и мочи врачи оценивают содержание глюкозы в организме человека;



Измерение гликированного гемоглобина: более точный способ, который отражает содержание глюкозы в эритроците на протяжении последних 3 месяцев.



В норме уровень гликированного гемоглобина составляет до 6%, более высокие показатели – повод для детального обследования



Простые правила



Как можно профилактировать диабет?

Самый эффективный способ профилактики диабета II типа — **здоровый образ жизни.**

Регулярная физическая активность, сбалансированное питание с низким содержанием сахара и насыщенных жиров, поддержание нормального веса, отказ от курения и алкоголя существенно снижают риск развития заболевания

