

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

*Типы и симптомы заболевания,
кому проверить уровень
глюкозы в крови?
И как избежать
осложнений?*



Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение.

Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей.

2 типа – инсулинонезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему.

Диабет 2 типа чаще развивается после 45 лет.

Преддиабет:

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

Диабет:

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

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

Проверьте уровень глюкозы в крови, если:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертензия (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

9 симптомов сахарного диабета:

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

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

- **Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра**
- **Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров**
- **Увеличить физическую активность**
- **Снизить массу тела (не менее чем на 5%)**
- **Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом**



Больше полезных советов о том, как поддерживать свое здоровье, ищите на официальном портале Минздрава России [#ТакЗдорово](#)