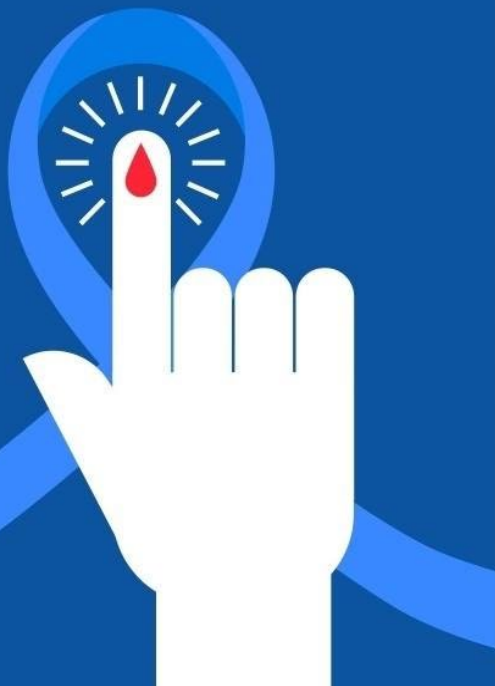


14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Сахарный диабет — эндокринное заболевание, обусловленное недостатком в организме гормона инсулина или его низкой биологической активностью. Характеризуется нарушением всех видов обмена веществ, поражением кровеносных сосудов.

ДИАБЕТ БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ:

1 тип

(инсулинозависимый)

**Страдают до 15 % всех
больных сахарным
диабетом.**

Возникает на фоне дефицита инсулина. При данном типе заболевания поджелудочная железа функционирует неполноценно: либо совсем не вырабатывает инсулин, либо вырабатывает его в объеме, недостаточном для переработки даже минимального количества поступающей глюкозы. Как правило, сахарным диабетом 1 типа заболевают дети и молодые люди в возрасте до 30 лет. Болезнь развивается быстро.

2 тип

(неинсулинозависимый)

**Страдают до 85 % всех
больных сахарным
диабетом.**

Для больных диабетом этого типа характерна избыточная масса тела: более 70 % таких больных страдают ожирением. Он сопровождается выработкой достаточного количества инсулина, к которому ткани постепенно теряют чувствительность. Как правило, сахарным диабетом 2 типа болеют лица старше 40 лет, чаще всего женщины. Болезнь развивается постепенно.

14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



У детей
3,33-5,55
ммоль /л



У взрослых
3,89-5,83
ммоль /л

НОРМА ГЛЮКОЗЫ

3.3-5.5 ммоль /л - это норма сахара в крови.

Выше 6 ммоль/л - это преддиабет,
нарушение толерантности в глюкозе.



У людей
старше 60 лет
6,38
ммоль /л



У беременных
женщин
3,3-6,6
ммоль /л

Симптомы сахарного диабета



Чувство
неутолимой
жажды,
сухость
во рту.



Очень
медленно
заживают раны
и порезы.



Повышенная
утомляемость,
зевота,
сонливость,
слабость.



Тошнота,
возможна
рвота.



Учащенное
сердцебиение.
Дыхание частое
(возможно
с запахом
ацетона).



Зуд кожи
и половых
органов.



Потеря массы
тела при диабете
1-й степени,
лишний вес
при диабете
2-й степени.



Учащение
мочеиспускания,
которое приводит
к обезвоживанию
организма.



Ухудшение
зрения

Причины, которые приводят к сахарному диабету

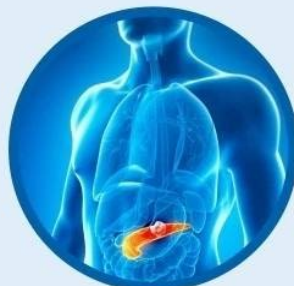


Наследственность

Диабет I типа наследуется с 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 железы

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

Вирусные инфекции

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



«Городские» факторы

Стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание, загрязненный воздух.

Профилактика сахарного диабета



- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

Не менее 30 минут физической нагрузки ежедневно.

- **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

Отказаться от жирной пищи, сладкого, углеводов. Есть больше овощей и фруктов - не менее 400 г ежедневно.

- **ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Соблюдайте режим сна и отдыха, старайтесь, чтобы состояние стресса не становилось хроническим.

