

Сахарный диабет - заболевание, которое обусловлено абсолютным или относительным дефицитом гормона инсулина в организме (в поджелудочной железе мало вырабатывается инсулина или организм не может правильно реагировать на него).

Различают сахарный диабет I и II типов.

Сахарный диабет I (инсулинзависимый) типа - удел детей и молодых людей до 35 лет, II (инсулиннезависимый) типом заболевают чаще в более солидном возрасте, но бывают и исключения.

Клиническое течение сахарного диабета II типа характеризуется, как правило, постепенным началом. Развивается обычно у пациентов старше 40 лет.



Симптомы сахарного диабета



- *сухость во рту*
- *жажда*
- *повышенный аппетит*
- *частое мочеиспускание*
- *зуд кожи и слизистых*
- *долгое заживание ран*
- *общая слабость, утомляемость*

Данные симптомы наблюдаются не у всех, у многих пациентов диабет выявляется случайно, во время обследования.

Норма сахара в крови = 3,3-5,5 моль/л.

Преддиабет = 5,5-6,0 моль/л,

Диабет = 6,1 и выше.

Факторы риска возникновения диабета типа II

- Избыточный вес
- Родственники, болеющие сахарным диабетом
- Дети, имевшие вес при рождении более 4х кг или родившиеся у матери, перенесшей диабет при беременности
- Возраст старше 40 лет
- Артериальная гипертензия
- Перенесенный в молодом возрасте инфаркт миокарда
- Повышенный уровень холестерина

Оценка уровня веса

Простой метод оценки массы тела. ИМТ— это Ваш вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах.

ИМТ	
18,5 – 25	Нормальный вес
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение I степени
35 - 40	Ожирение II степени
более 40	Ожирение III степени

Окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин — серьезный фактор риска.



Профилактика сахарного диабета:

- Правильное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Регулярное плановое обследование;
- Отказ от вредных привычек;
- Борьба с избыточной массой тела и ожирением;

Правильное питание и активный образ жизни почти в 60% случаев предотвращают развитие болезни. Такой эффект не обеспечит ни один лекарственный препарат.



Конечно, диабет — это серьезное заболевание. Но при тщательном соблюдении всех врачебных рекомендаций и ответственном подходе к собственному здоровью он не сможет кардинально изменить вашу жизнь в худшую сторону. Вооружившись знаниями, вы сможете жить, работать, заниматься любимыми делами, встречаться с друзьями, словом — жить насыщенной жизнью.



Республиканский Центр медицинской профилактики

Наш адрес: Республика Тыва
г. Кызыл,
ул. Дружбы, 44

Телефон: (39422) 2-84-67
E-MAIL: CMP17@MAIL.RU

WWW.RCMP17.RU



Республиканский
Центр медицинской
профилактики



**ПРЕДОТВРАТИМ
САХАРНЫЙ
ДИАБЕТ**



г. Кызыл, ул. Дружбы, 44,
тел. 8 (39422) 2-84-67
e-mail: cmp17@mail.ru
www.rcmp17.ru