

# 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.

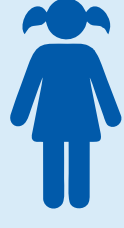
Возникает на фоне дефицита инсулина. При данном типе заболевания поджелудочная железа функционирует неполноценно: либо совсем не вырабатывает инсулин, либо вырабатывает его в объеме, недостаточном для переработки даже минимального количества поступающей глюкозы. Как правило, сахарным диабетом 1 типа 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.



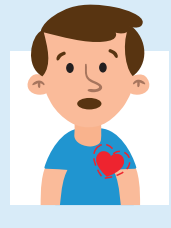
Очень медленно заживают раны и порезы.



Повышенная утомляемость, зевота, сонливость, слабость.



Тошнота, возможна рвота.



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



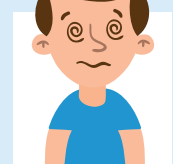
Зуд кожи и половых органов.



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



Учащение мочеиспускания, которое приводит к обезвоживанию организма.



Ухудшение зрения



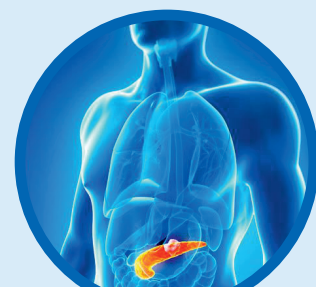
## Причины, которые приводят к сахарному диабету



**Наследственность**  
Диабет 1 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**  
Образ жизни, 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.

