

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, но истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек!). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться и люди не подозревают о наличии у них заболевания.

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- Чувство неутолимой жажды и сухость во рту
- Учащённое мочеиспускание
- Быстрая утомляемость и повышенная слабость
- Избыточный вес при диабете 2-го типа
- Кожный зуд, фурункулы
- Ухудшение зрения
- Онемение и покалывание пальцев рук и ног
- Уровень глюкозы повышен

НОРМА – уровень глюкозы натощак менее 6 ммоль/л

ПРЕДДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак от 6,1 до 6,9 ммоль/л

ДИАБЕТ – уровень глюкозы равен или выше 7,0 ммоль/л

Если у Вас один или более симптомов, сдайте кровь на глюкозу. Пройдите профилактическое обследование в центре здоровья или диспансеризацию по месту жительства.

БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТ ПРОГРЕССИРУЕТ И ДАЁТ ТЯЖЁЛЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ



В ГРУППУ РИСКА ВХОДЯТ ЛЮДИ:

 старше 50 лет	 с отягощённой наследственностью
 имеющие лишний вес	 страдающие гипертонией

ПРОФИЛАКТИКА:

ЗДОРОВАЯ ПИЩА:

- овощи и фрукты, крупы, хлеб из муки грубого помола;
- ограничение сахара и соли

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:

- ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50%

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ:

- профилактические медицинские осмотры, диспансеризация позволяют своевременно выявить нарушение углеводного обмена.

