

# Профилактика сахарного диабета

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – хроническое нарушение обмена веществ вследствие недостаточной выработки организмом инсулина, а также повышения уровня глюкозы в крови.**

## В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Сахарный диабет может долгое время протекать бессимптомно, то есть никак себя не проявлять.

Чаще всего встречается сахарный диабет 1 и 2 типов.

	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА
Чем опасен	Быстрое начало, при несвоевременном обращении возможно развитие неотложных состояний, при которых требуется лечение в реанимации	Может развиваться медленно, поэтому выявляется достаточно поздно, когда человек себя неплохо чувствует, но уже имеет серьезные осложнения диабета, грозящие развитием инфаркта, инсульта, гангрены нижних конечностей, слепотой
Кто наиболее подвержен заболеванию	Чаще болезнь начинается в детском и молодом возрасте	В основном люди старше 40 лет, имеющие лишний вес и ведущие малоподвижный образ жизни
Симптомы	Острое начало в виде учащенного мочеиспускания, сухости во рту, жажды, быстрого снижения веса	Жажда и сухость во рту (даже если человек пьет достаточное количество жидкости), частое мочеиспускание, резкая потеря или, наоборот, набор веса

**ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЛИ У СЕБЯ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СИМПТОМЫ, СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ И СДАЙТЕ КРОВЬ НА САХАР.**

## ЕСЛИ ВАС НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ, НО У ВАС ЕСТЬ:

- ✓ избыточный вес
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания, в том числе артериальная гипертензия
- ✓ повышенный холестерин
- ✓ синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
- ✓ родственники с диабетом (родители, братья, сестры, дети)
- ✓ у вас был гестационный сахарный диабет или вы рожали детей весом более 4000 г

Вам также необходимо проверить свой уровень сахара в крови.



## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

-  не реже 1 раза в год измеряйте уровень сахара в крови
-  следите за своим весом
-  правильно питайтесь: ограничьте употребление сахаросодержащих продуктов (сахар, мед, сладости, сладкие напитки), мучных изделий, а также снизьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров. Употребляйте ежедневно не менее 400 г овощей и фруктов
-  занимайтесь ежедневной умеренной физической активностью (лучше проконсультироваться с врачом для определения максимальной нагрузки и выбора безопасного вида активности)
-  откажитесь от курения и алкоголя – эти вредные привычки могут спровоцировать развитие заболевания



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Подробности на сайте  
**PROFILAKTICA.RU**

# Профилактика сахарного диабета

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – хроническое нарушение обмена веществ вследствие недостаточной выработки организмом инсулина, а также повышения уровня глюкозы в крови.**

## В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Сахарный диабет может долгое время протекать бессимптомно, то есть никак себя не проявлять.

Чаще всего встречается сахарный диабет 1 и 2 типов.

	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА	САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА
Чем опасен	Быстрое начало, при несвоевременном обращении возможно развитие неотложных состояний, при которых требуется лечение в реанимации	Может развиваться медленно, поэтому выявляется достаточно поздно, когда человек себя неплохо чувствует, но уже имеет серьезные осложнения диабета, грозящие развитием инфаркта, инсульта, гангрены нижних конечностей, слепотой
Кто наиболее подвержен заболеванию	Чаще болезнь начинается в детском и молодом возрасте	В основном люди старше 40 лет, имеющие лишний вес и ведущие малоподвижный образ жизни
Симптомы	Острое начало в виде учащенного мочеиспускания, сухости во рту, жажды, быстрого снижения веса	Жажда и сухость во рту (даже если человек пьет достаточное количество жидкости), частое мочеиспускание, резкая потеря или, наоборот, набор веса

**ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЛИ У СЕБЯ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ СИМПТОМЫ, СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ И СДАЙТЕ КРОВЬ НА САХАР.**

## ЕСЛИ ВАС НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ, НО У ВАС ЕСТЬ:

- ✓ избыточный вес
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания, в том числе артериальная гипертензия
- ✓ повышенный холестерин
- ✓ синдром поликистозных яичников (СПКЯ)
- ✓ родственники с диабетом (родители, братья, сестры, дети)
- ✓ у вас был гестационный сахарный диабет или вы рожали детей весом более 4000 г

Вам также необходимо проверить свой уровень сахара в крови.



## ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

-  не реже 1 раза в год измеряйте уровень сахара в крови
-  следите за своим весом
-  правильно питайтесь: ограничьте употребление сахаросодержащих продуктов (сахар, мед, сладости, сладкие напитки), мучных изделий, а также снизьте употребление продуктов с высоким содержанием жиров. Употребляйте ежедневно не менее 400 г овощей и фруктов
-  занимайтесь ежедневной умеренной физической активностью (лучше проконсультироваться с врачом для определения максимальной нагрузки и выбора безопасного вида активности)
-  откажитесь от курения и алкоголя – эти вредные привычки могут спровоцировать развитие заболевания



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

Подробности на сайте

**PROFILAKTICA.RU**