**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**



**ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

****

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – **это заболевание обмена веществ, характеризующееся недостатком гормона инсулина, а также нарушением всех видов обмена веществ.**

В России официально зарегистрировано более 4-млн. больных сахарным диабетом, однако истинное число больных в 3-4 раза больше (9-10 млн. человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

**Факторы риска сахарного диабета:**

* *Избыточная масса тела (ожирение) и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии у мужчин 102 см. и более; у женщин 88 см. и более);*
* *Артериальная гипертония (давление 140/90 мм.рт.ст. и выше);*
* *Наличие сахарного диабета у ближайших родственников (мать, отец, брат, сестра);*
* *Низкий уровень физической активности;*
* *Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглециридов (2,82 ммоль/л и более);*
* *Высокий уровень глюкозы в крови во время беременности;*
* *Ваш ребёнок при рождение весил более 4 кг;*
* *Низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови.*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу.

Сделать это очень просто – **достаточно пройти диспансеризацию в поликлинике по месту жительства или профилактическое обследование в Центре здоровья.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **НОРМА** | **ПРЕДДИАБЕТ** | **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** |
| Уровень глюкозы натощак ***менее 6ммоль/л*** | Уровень глюкозы натощак ***6,1 – 6,9 ммоль/л*** | Уровень глюкозы натощак ***7,8 ммоль/л и более*** |
|  | Через 2 часа после сахарной нагрузки***7,8 – 11,0 ммоль/л*** | Через 2 часа после сахарной нагрузки***11,0 ммоль/л и более*** |

**Симптомы сахарного диабета:**

1. *Постоянная жажда, сухость во рту;*
2. *Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки;*
3. *Повышенная утомляемость, слабость;*
4. *Снижение веса, иногда повышенный аппетит;*
5. *Ухудшение зрения;*
6. *Снижение эрекции у мужчин;*
7. *Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин;*
8. *Воспалительные процессы, расчёсы на коже, плохо заживающие раны, ссадины.*

Если у Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы сахарного диабета, то Вам необходимо срочно обратиться к врачу!

**ПОМНИТЕ! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения**

 **могут привести к серьёзным последствиям:**

* *Сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту);*
* *Снижению зрения (вплоть до слепоты);*
* *Почечной недостаточности;*
* *Поражению нервной системы;*
* *Гангрене, ампутации конечностей.*

|  |
| --- |
| **Осложнений сахарного диабета можно избежать,** **если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови:****глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5%** |

**Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:**

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра;
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров;
3. Увеличить физическую активность;
4. Снизить массу тела (не 5% от исходной массы тела);
5. Регулярно применять лекарства, рекомендованные Вашим врачом.



Материал подготовлен

отделом подготовки и тиражирования

медицинских информационных материалов «ЦОЗиМП»

 - 2019г.