



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ (СД)

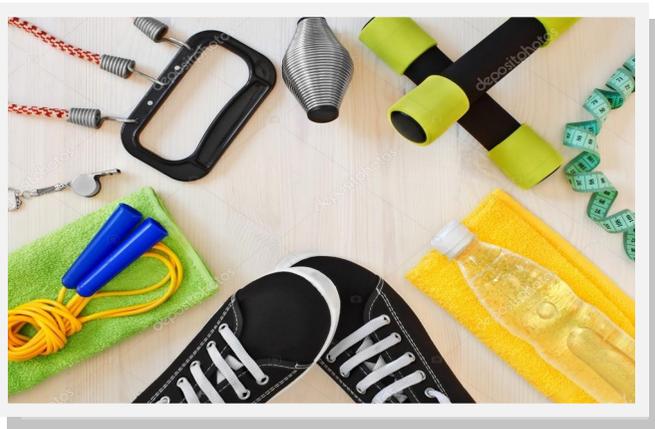
проявляется высоким уровнем сахара в крови из-за недостаточного воздействия инсулина.

Инсулин – гормон, который выделяет поджелудочная железа, регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов. При диабете по причине недостаточного воздействия инсулина проявляется сложное нарушение обменных процессов, вследствие чего повышается содержание сахара в крови, сахар выводится с мочой.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ СД

- ⇒ резкое ухудшение зрения,
- ⇒ пародонтит,
- ⇒ у мужчин возможна импотенция,
- ⇒ у женщин – бесплодие,
- ⇒ гангрена любой конечности,
- ⇒ заболевания печени, почек, сердца,
- ⇒ гнойные высыпания на коже.

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОГРОМНА!



- ⇒ Повышается чувствительность тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах, что снижает уровень глюкозы крови.
- ⇒ Улучшаются показатели артериального давления.
- ⇒ Снижается уровень «плохих» липопротеидов низкой плотности и триглицеридов и увеличивается уровень «хороших» липопротеидов высокой плотности, что снижает риск развития инфаркта миокарда, инсульта.
- ⇒ Нормализуется масса тела за счет расхода энергии – «сжигает» калории.
- ⇒ Улучшается сон.
- ⇒ Повышается стрессоустойчивость.
- ⇒ Кости и мышцы становятся более крепкими.
- ⇒ Появляется гибкость и легкость в теле.

Государственное учреждение
«Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!



ЗНАЙ СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Сахарный диабет I типа

Инсулина в организме очень мало, поэтому обязательной частью терапии являются ежедневные инъекции этого гормона. Обычно болезнь развивается у людей до 20 лет.

Сахарный диабет II типа

Инсулин выделяется, но недостаточно. Заболевание развивается медленно и его течение легкое. Чаще всего наблюдается у людей, страдающих от ожирения. Если болезнь вовремя диагностировать, есть возможность справиться с ней без медикаментозного лечения.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ СД II ТИПА

- ⇒ Возраст > 45 лет.
- ⇒ Избыточная масса тела или ожирение. ИМТ ≥ 25 кг/м².
- ⇒ СД у родственников.
- ⇒ Низкая физическая активность.
- ⇒ Диагностированный ранее предиабет.
- ⇒ Гестационный СД (развивается во время беременности).
- ⇒ Артериальная гипертензия.
- ⇒ Нарушения липидного обмена.
- ⇒ Синдром поликистозных яичников.
- ⇒ Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

Вы не можете изменить свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и СД 2 типа, однако кое-что вы можете сделать – изменить свой образ жизни. Важно помнить, что изменение образа жизни – это не временная мера, а «раз и навсегда».

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ

- ⇒ Сократите потребление пищи, богатой насыщенными жирами (жирное мясо и молочные продукты).
- ⇒ Выбирайте постные сорта и куски мяса, обрезайте видимый жир, кожу у птицы. Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жира.
- ⇒ Готовьте пищу на гриле, на пару, методом варки или запекания вместо обжаривания на сковороде.
- ⇒ Внимательно изучайте этикетки: «диетические» продукты могут содержать больше простых сахаров и калорий, чем вы думаете.



- ⇒ Употребляйте в пищу не менее 400 г. овощей и фруктов в день.
- ⇒ Исключите из повседневного рациона продукты с высоким содержанием сахара и жиров: пирожные, торты, сладкую выпечку.
- ⇒ Уменьшите потребление соли, для придания вкуса пище используйте различные приправы, специи или травы.