



Территориальный отдел  
Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Ленинградской области  
в Бокситогорском районе

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

### Здоровая пища

- употребляйте хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия, рис, овес, ячмень, гречка, фрукты и овощи;
- уменьшите употребление соли, сахара и насыщенных жиров;
- обогатите свой рацион растительными маслами;
- исключите продукты, содержащие транс жиры (жиры и маргарины, которые используются при изготовлении вафель, чипсов, картофеля фри, шоколада);
- отдавайте предпочтение обезжиренным молочным продуктам и постному мясу, курице, индейке. Употребляйте вегетарианские супы (крупяные, молочные и овощные), мясные и рыбные бульоны допускаются не чаще 2-3 раз в неделю;
- избегайте жирного мяса, цельного молока, 40-50% сыра, сливочного масла, пирожных, бисквитов и других кондитерских изделий;
- ограничьте поваренную соль до 5 г в день;
- регулярно употребляйте рыбу (минтай, сельдь, лосось, скумбрию).



### Воздержитесь от употребления табака и алкоголя



Курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярное употребление алкоголя приводит к ухудшению работы поджелудочной железы, нарушает все виды обмена веществ.

## Физическая активность

Всего 30 минут в день ежедневных физических упражнений – снижение степени риска заболевания на 50 %!



- ежедневно 1-2 остановки до работы и с работы ходите пешком;
- занимайтесь физическим трудом, равномерно распределяя нагрузку в течение дня;
- на работе периодически делайте перерывы на 5 минут для гимнастики или ходьбы;
- начинать физические упражнения надо в медленном темпе, постепенно повышая их интенсивность;
- выполнять упражнения в удобной обуви и одежде;
- периодически меняйте вид физических упражнений, чтобы устранить элемент монотонности;
- занимайтесь достаточно, чтобы разогреть мышцы, при этом вы не должны задыхаться;
- необходимо следить, чтобы во время физических нагрузок не было одышки, болей и перебоев в области сердца, отеков, головокружения;
- контролировать интенсивность нагрузки можно по пульсу, который на высоте нагрузки не должен превышать 55-70 % от максимального возрастного пульса, продолжительность периода восстановления – не более 10 минут.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

По данным государственного регистра, в России сахарным диабетом страдает более 4 млн. человек, но, учитывая, что фактическая распространенность сахарного диабета больше регистрируемой в 2-3 раза, предполагается, что число больных сахарным диабетом в России превышает 10 млн. человек.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина или организм не может его эффективно использовать.

**Инсулин** — это гормон поджелудочной железы, регулирующий уровень сахара (глюкозы) в крови. Нехватка гормона приводит к тому, что глюкоза застаивается и накапливается в крови до опасных уровней, но в клетки не проникает и они испытывают «голод».

## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

**Сахарный диабет 1 типа.** В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей.

### Симптомы диабета 1 типа:

- сильная жажда: человек пьет до 3-5 литров жидкости в сутки;
- запах ацетона в выдыхаемом воздухе;
- у больного повышенный аппетит, он много ест, но при этом все равно резко худеет;

- частое и обильное мочеиспускание (полиурия);
- раны плохо заживают;
- кожа чешется, грибковые поражения кожи или фурункулы.

**Сахарный диабет 2 типа.** Возникает в связи с относительной недостаточностью инсулина или же он используется ненадлежащим образом. Диабет 2 типа чаще развивается у людей старше 45 лет.

### Симптомы диабета 2 типа:

- общие жалобы: утомляемость, ухудшение зрения, проблемы с памятью;
- проблемная кожа: зуд, частые грибки, раны и любые повреждения плохо заживают;
- жажда — до 3-5 литров жидкости в сутки; мочеиспускание в ночное время суток;
- язвы на голенях и стопах, онемение или покалывание в ногах, боли при ходьбе;
- у женщин — молочница, которая трудно поддается лечению;
- на поздних стадиях заболевания — похудение без диет;
- диабет протекает без симптомов — у 50% больных;
- потеря зрения, заболевание почек, внезапный инфаркт, инсульт.

## ФАКТОРЫ РИСКА

- наследственная предрасположенность;
- избыточный вес;
- гипертония;
- высокий уровень холестерина в крови.

## ОСЛОЖНЕНИЯ

- диабетический кетоацидоз (накопление в крови продуктов метаболизма жиров);
- гипосмолярная кома (проявления — слабость, вялость, мышечные судороги, потеря сознания);
- гипогликемия (снижение сахара в крови ниже 4,4 ммоль/л — обильное потоотделение, постоянное чувство голода, покалывание губ и пальцев, мелкая дрожь, мышечная слабость и утомляемость).



Если у вас есть избыточный вес, а также утомляемость, плохо заживают раны, падает зрение, ухудшается память — не поленитесь проверить уровень сахара в крови в лаборатории.