

Что такое сахарный диабет?



Сахарный диабет-это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышением уровнем глюкозы в крови. Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаз, что приводит к развитию инфаркта, инсульта, гангрены, слепоты.

Сахарный диабет бывает 2-ух типов:

-1 тип -инсулинзависимый

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Чаще болеют молодые люди.

-2 тип-инсулиннезависимый

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развиваются у людей после 45 лет.

Факторы риска развития сахарного диабета:

-возраст старше 45 лет;

-ожирение и лишний вес;

-вредные привычки, нездоровое питание;

-низкая физическая активность;

-наследственная предрасположенность.

Симптомы сахарного диабета:-

-постоянная жажда, сухость во рту;

-частое мочеиспускание;

-повышенная утомляемость, слабость;

- зуд кожных покровов .

Профилактика сахарного диабета:

– контроль массы тела;

-регулярный контроль уровня глюкозы крови;

-занятия физкультурой;

-отказ от курения и употребления алкоголя;

-здоровый образ жизни.

Больные с сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяет избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания!

Нормы сахара в крови у здорового человека:

натощак	анализ после 8 часового голода	3,3 – 5,5 ммоль/л
после приёма пищи	в течение 2 часов	не более 7,8 ммоль/л

Следите за своим здоровьем, вовремя проходите диспансеризацию!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

РЦМП