

## Симптомы диабета



Постоянная жажда, ощущение сухости во рту



Повышенная утомляемость, слабость, сонливость



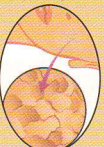
Резкая потеря веса (или быстрый набор)



Частое ощущение мурашек, онемение и покалывание в ладонях и подошвах ног



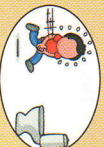
Кожный зуд, особенно в области промежности



Сухая, склонная к воспалительным процессам кожа



Плохо заживающие раны и царапины на коже



Частое мочеиспускание



Ухудшение зрения



Повышенный аппетит

Если у вас есть подобные симптомы, обращайтесь к участковому терапевту для проведения обследования.



**Важно!** Сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них заболевания.

**Не упустите возможность пройти диспансеризацию или профилактический осмотр по полису ОМС. В объеме исследований входит анализ на определение уровня глюкозы в крови.**

### ТФОМС в сети Интернет:

ВКонтакте: <https://vk.com/public1390000897>

<https://vk.com/public167391151>

Telegram: <https://t.me/omspenza>

Яндекс-Дзен:

<https://zen.yandex.ru/id/625544fa00ee5265a80c3d9f>

Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCiIKKlGMVGOR19VvideIdo6Q>



Вопросы по оказанию медицинской помощи и профилактике Вы можете задать по телефону "горячей линии" Единого Контакт-Центра в сфере ОМС Пензенской области

**8-800-100-80-44**

(бесплатно, в рабочее время – в режиме ответа оператора, в остальное время – в режиме электронного секретаря)



Использовались материалы, размещенные на официальном информационном ресурсе МЗ РФ "Здоровая Россия" <http://www.takzdorovo.ru/>

Изображения взяты из открытых источников

Единый Контакт-центр - ☎ 8 800 100 80 44

[www.omspenza.ru](http://www.omspenza.ru)

Единый Контакт-центр - ☎ 8 800 100 80 44

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
**ОМС**  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверьте  
сахар в крови

**САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ**  
симптомы  
снижение рисков  
защита

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ —

хроническое эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы, возникающее в результате абсолютной или относительной инсулиновой недостаточности.

### Диабет первого типа (инсулинозависимый)

Этот тип диабета возникает, если в организме вырабатывается недостаточное количество инсулина. Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых.

Главная причина развития диабета первого типа — разрушение клеток, в которых вырабатывается гормон инсулин. Первые симптомы возникают, если они погибли на 80-90 процентов.

**Инсулин** — гормон, вырабатываемый бета-клетками поджелудочной железы. При сахарном диабете первого типа инсулин перестает вырабатываться, а при диабете второго типа — не воспринимается клетками тела.

### Как снизить риск развития диабета первого типа?

Необходимо соблюдать основные принципы:

- ✓ Продолжать грудное вскармливание не менее шести месяцев — как рекомендует Всемирная организация здравоохранения.
- ✓ Укреплять иммунитет ребенка — вовремя давать необходимые прививки, проводить закаливание, соблюдать разумные правила гигиены.
- ✓ Обеспечивать ребенку полноценное питание, богатое основными питательными веществами и витаминами как растительного, так и животного происхождения (например, витамином D, который есть в рыбе и сливочном масле).
- ✓ Следить за массой тела малыша — не позволять ему набирать лишние килограммы. Здоровый ребенок должен двигаться не менее часа в день.

### Вероятность развития сахарного диабета 1 типа

большая сахарный диабетом первого типа	риск развития заболевания у ребенка
отец мать	5-10%
брат или сестра	2-2,5%
большая двое детей	5% до 10%

### Диабет второго типа (инсулинонезависимый)

Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста. При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. При этом, чем больше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину.

**Факторы риска развития диабета второго типа** — пожилой возраст, ожирение, малоподвижный образ жизни, передаление, стрессы.

### Как защититься от диабета второго типа?

- ✓ Сократите количество высококалорийной пищи в рационе.
- ✓ Регулярно двигайтесь: Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее получаса умеренной физической нагрузки в день.
- ✓ Следите за массой тела. Понять, нормальный ли у вас вес, можно, посчитав индекс массы тела (ИМТ).

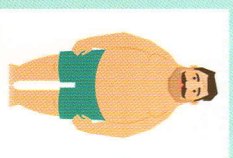
$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

ИМТ меньше **18,5** — дефицит массы тела. Усилить питание.

ИМТ в пределах от **18,5 до 25** — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ от **25 до 30** — лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ **больше 30** — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион, займитесь подходящим для Вас видом спорта.



**ПРИМЕР:** Мужчина, рост 180 см, вес 114 кг. Индекс массы тела (ИМТ) составляет (114кг/3,24м) **35,2** — ожирение.

**Необходима консультация врача** по изменению рациона питания и двигательной активности.

### Проверь себя!

### Как определить, что есть диабет?

Наличие сахарного диабета можно определить по анализу крови на уровень глюкозы.

## ПРЕДИАБЕТ

- глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- глюкоза 7,7-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

## ДЕРЖИ САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ!

## ДИАБЕТ

- глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- глюкоза 11,0 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

**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 менее 5% от исходной).
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендуемые Вашим врачом.

Лечение инсулином является жизненно необходимым пациентам с диабетом 1 типа и может применяться в ряде случаев для лиц с диабетом 2 типа.

### ВАЖНО!

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

