

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: СИМПТОМЫ И профилактика

Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара (глюкозы) крови, который является основным источником энергии для организма. Глюкоза образуется из углеводов, поступающих с пищей. Для того чтобы она перешла из крови в клетку и превратилась в энергию, необходим гормон инсулин, который помогает организму использовать сахар и поддерживать уровень глюкозы крови в норме.

В норме уровень сахара в крови натощак составляет -3.3-5.5 ммоль/л.

Сахарный диабет опасен своими осложнениями:

Если заболевание своевременно не лечить, могут возникнуть осложнения – инфаркт, инсульт, слепота. Почечная недостаточность, язвы и гангрена стоп, диабетические комы.



ФАКТОРЫ РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Вероятность развития сахарного диабета повышают факторы риска:

- ♦ Высокий уровень холестерина и жиров в крови
- ♦ Избыточный вес или ожирение
- ♦ Артериальная гипертензия и другие болезни сердца
- ♦ Наследственность, отягощенная по диабету Возраст старше 45 лет
- ♦ Малоподвижный образ жизни
- ♦ Рождение детей с весом более 4 кг

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ СИМПТОМЫ

- ▶ Увеличение количества мочи
- ▶ Сухость во рту, жажда и избыточное потребление жидкости
- ▶ Слабость, утомляемость, снижение работоспособности
- ▶ Зуд кожи и слизистых
- ▶ Гнойничковые инфекции кожи
- ▶ Похудение, несмотря на повышенный аппетит

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться в ГСВ/ФАП.

ПРОФИЛАКТИКА

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- ▶ уменьшите потребление сахара и сладостей, сладких газированных и негазированных напитков
- ▶ ограничьте прием жирной пищи
- ▶ употребляйте больше овощей, зелени и фруктов
- ▶ Занимайтесь физической активностью не менее 30 минут в день
- ▶ Откажитесь от курения и чрезмерного употребления алкоголя

КОНТРОЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ. ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Источник: <https://saksalamat.kg>