



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Сахарный диабет – это группа заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Люди с диабетом не могут как следует усваивать углеводы и у них значительно повышается концентрация глюкозы (сахара) в крови. В зависимости от причины развития болезни существует два основных типа сахарного диабета.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



При диабете **I типа** в поджелудочной железе вырабатывается мало гормона инсулина, который необходим для транспортировки глюкозы в клетки, и она остаётся в сосудах, транспортируется к тканям и постепенно разрушает их.

При диабете **II типа** поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина, но клетки нечувствительны к нему, поэтому не могут усваивать глюкозу, и она накапливается в крови.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Симптомы сахарного диабета

Жажда, сухость во рту.

Частое мочеиспускание с выделением большого объема мочи, как днем, так и ночью.

Постоянное ощущение голода, в период прогрессирования и ухудшения болезни резкое снижение аппетита.





ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



**Слабость, утомляемость, сонливость.
Зуд кожи, появление воспалительных
элементов на коже.
Медленно заживающие раны.
Онемение конечностей.
Затуманенное зрение.**



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

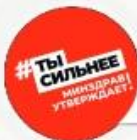


У взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше. Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности и ампутаций нижних конечностей.

Сахарный диабет I типа обычно возникает в детском или подростковом возрасте. II тип диабета чаще всего возникает в возрасте от 40 лет.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

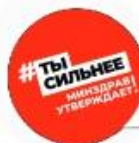
Чтобы способствовать предупреждению диабета II типа и его осложнений необходимо следующее:

- Поддерживать оптимальный вес тела.
- Быть физически активным (30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58%).





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- Отказаться от фастфуда.
- Ограничить в рационе жиры и сахар.
- Употреблять не менее 500 г. овощей и фруктов в день.
- Не курить.
- Проходить периодически медицинские осмотры и ежегодную диспансеризацию (контролировать уровень глюкозы крови).





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

При первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.
Сегодня сахарный диабет – заболевание, с которым можно жить полноценной жизнью. Но все-таки лучше предупредить болезнь, чем ее лечить.



С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

