

Сахарный диабет: актуально для каждого!

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Эта дата играет важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и проведения профилактики.

В России официально зарегистрировано свыше 5 миллионов больных сахарным диабетом, при этом истинное число пациентов в разы больше. Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них этого опасного заболевания.

Преддиабет

Это промежуточное состояние, которое создается между здоровьем и сахарным диабетом.

Организм не поддерживает стандартную концентрацию уровня сахара, повышается глюкоза в крови.

Растет вероятность инфаркта или инсульта, так как нарушается состояние сосудов.

Сахарный диабет бывает 2х типов:

- 1) диабет первого типа – в организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Встречается чаще у молодых людей.
- 2) диабет второго типа – инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Чаще развивается у людей старше 45 лет.

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.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак <6,1 ммоль/л или гликированный гемоглобин <6,5%.

Проверьте уровень глюкозы в крови, если:

- ✓ У вас избыточная масса тела и, особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии > или = 102 см у мужчин и 88 см у женщин).
- ✓ Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) больны сахарным диабетом.
- ✓ У вас низкий уровень физической активности.
- ✓ Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг.
- ✓ Во время беременности у вас был высокий уровень глюкозы в крови.

- ✓ У вас артериальная гипертензия (артериальное давление $>$ или $=$ 140/90 мм рт. ст.).
- ✓ У вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л) в крови.

9 основных симптомов диабета:

1. Постоянная жажда и сухость во рту.
2. Частое мочеиспускание.
3. Повышенная утомляемость, слабость.
4. Снижение веса.
5. Иногда повышенный аппетит.
6. Ухудшение зрения.
7. Снижение эрекции у мужчин.
8. Вагинальные инфекции у женщин.
9. Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживают раны и ссадины.

Если у вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то вам необходимо:

- Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе с помощью глюкометра.
- Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров.
- Увеличить физическую активность.
- Снизить массу тела (не менее 5-10% от исходной).
- Регулярно принимать лекарства, рекомендованные врачом.

Профилактика сахарного диабета

Если исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, возможно минимизировать риски развития болезни.

1. Отказ от рафинированных углеводов и сахара.
2. Переход от сидячего к активному образу жизни.
3. Отказ от напитков в пользу воды.
4. Снижение потребления жирной и жареной пищи.
5. Контроль веса и приведение его в норму.

Конечно, полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность вашего здоровья.

СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.