



## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА?

Сахарный диабет 2-го типа – это хроническое заболевание, которое характеризуется высоким уровнем сахара в крови. Если не привести содержание сахара в норму в соответствии с рекомендациями врача, со временем это вызовет тяжелые осложнения.

- **Каждый одиннадцатый человек** страдает от сахарного диабета;
- **Каждый второй человек** с диабетом не знает о наличии у него этого заболевания;
- **Каждые 7 сек** в мире кто-то умирает от диабета;
- **Диабет** является первой причиной, приводящей к ампутации конечностей;
- Диабет является первой причиной потери зрения;
- Диабет является первой причиной назначения человеку лечения с помощью диализа;
- Диабет в **2-4 раза увеличивает** появление сердечно-сосудистых заболеваний.

## ПОЧЕМУ НУЖНО ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО ОТНЕСТИСЯ К ДИАБЕТУ?

**Уровень сахара в крови** (называемый и **гликемией**) узнают с помощью глюкометра. Единица измерения сахара в крови ммоль/л. О наличии диабета судят на основании трех анализов, приведенных в таблице ниже. Результаты анализов позволяют сказать, здоровы ли вы, находитесь ли вы в преддиабетном состоянии или же у вас есть диабет.

	Сахар в крови натощак, ммоль/л	Сахар в крови через 2 часа после еды, ммоль/л	Гликированный гемоглобин, %
<b>Здоровый человек</b>	4,4 – 6,1	< 7,8	4,0 – 6,0
<b>Преддиабетное состояние</b>	5,6 – 6,9	7,9 – 11,0	5,7 – 6,4
<b>Сахарный диабет</b>	≥ 7,0	≥ 11,1	≥ 6,5

Сахарный диабет 2-го типа долгое время может «скрываться», даже если уровень сахара в крови достигает 11 ммоль/л!

И только при переходе за этот «порог», могут появиться симптомы диабета:

- **Повышенная жажда** и, как следствие, потребление большого количества жидкостей, особенно воды;
- **Частое мочеиспускание;**
- **Растущий аппетит;**
- **Потеря веса.**

Из-за долгого бессимптомного периода человек с сахарным диабетом 2-го типа обращается за помощью с запозданием, только когда начинают появляться некоторые осложнения, являющиеся признаками болезни:

- затуманивание **зрения**;
- боли или отсутствие чувствительности в ногах (в состоянии покоя или при ходьбе);
- боли в сердце и др.

Если уровень глюкозы продолжает оставаться высоким длительное время, неделями подряд, могут появиться новые признаки диабета:

- **плохое заживление ран** или послеоперационных швов;
- **длительные инфекции**, микозы (грибки) на коже, ногтях или гениталиях;
- **потеря веса.**

Если вы обнаружили у себя такие факторы риска, проверьте уровень сахара в крови. Обратитесь за консультацией к семейному врачу.

- Вам больше 45 лет;
- У кого-то из ваших близких родственников (мать, отец, брат, сестра) уже выявлен диабет 2-го типа;
- Ваш вес превышает норму (индекс массы тела выше 25);
- У вас повышенное артериальное давление (вы постоянно принимаете антигипертензивные препараты) или другие сердечные заболевания;
- У вас повышенный уровень жиров в крови (холестерол, триглицериды), а уровень «хорошего» холестерина (HDL) понижен;
- У вас выявляли повышенный уровень сахара в крови во время беременности (гестационный диабет) или вы родили ребенка весом свыше 4 кг;
- У вас повышенный уровень сахара в крови (преддиабетная стадия);
- У вас поликистоз яичников;
- Вы обычно ведете малоподвижный образ жизни.

В начальной стадии заболевания человек, у которого выявлен диабет, должен соблюдать режим питания, рекомендованный эндокринологом, и ежедневно уделять время физическим нагрузкам (делать физические упражнения, двигаться). Если диабет прогрессирует, необходимо соблюдать предписанную врачом схему лечения и обращаться к эндокринологу каждый раз, когда в этом возникает необходимость.

**ВЫ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К РАЗВИТИЮ ДИАБЕТА ЕСЛИ:**

**ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА: ДРУГОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

## УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, УКАЗЫВАЮЩИЙ НА НАЛИЧИЕ ДИАБЕТА

## СИМПТОМЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА НАЛИЧИЕ ДИАБЕТА



## ЧТО НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ В ВАШИХ ПРИВЫЧКАХ, ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ИЛИ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА?



**Питайтесь правильно:** питание – это ключевой элемент в лечении преддиабета и диабета 2-го типа!



**Не забывайте о движении** (ежедневные физические упражнения, прогулки): физическая нагрузка – часть лечения наряду с питанием! Объем физических нагрузок нужно установить вместе с врачом.



**Контролируйте свой вес** и, если необходимо, примите меры для похудения: диабет чаще появляется у людей, страдающих ожирением. У 90% пациентов с сахарным диабетом 2-го типа вес превышает норму.



**Откажитесь от курения и алкоголя:** осложнения диабета чаще возникают у курильщиков; им также требуются более высокие дозы антидиабетических препаратов. В алкоголе же много калорий, которые «расшатывают» пищевой режим пациента с диабетом.



**Соблюдайте баланс между трудом и отдыхом:** во время сна организм восстанавливается.



**Избегайте стрессов:** они не самые лучшие друзья человека с диабетом, приводят к истощению организма.

**Строго соблюдайте схему лечения,** предписанную врачом, регулярно приходите на консультации: так вы сможете предотвратить появление тяжелых хронических осложнений диабета.

### ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 112 ЕСЛИ...

Звоните по номеру 112 и требуйте медицинскую помощь, если подозреваете развитие острого осложнения или почувствовали себя плохо и рядом с вами нет никого.

Скачайте пособие для пациентов с сахарным диабетом 2-го типа, в котором вы найдете ответы на все вопросы, связанные с поддержанием уровня сахара в крови в пределах нормы. Вы можете найти его по адресу [www.viatasan.md](http://www.viatasan.md)

Данный материал разработан в рамках проекта «Здоровая жизнь: снижение бремени неинфекционных заболеваний», финансируемого Швейцарским бюро по сотрудничеству и реализуемого Швейцарским Институтом Тропической Медицины и Общественного Здоровья.

Цель проекта – способствовать улучшению здоровья и благосостояния населения Республики Молдова, особенно проживающего в сельской местности, путем снижения бремени неинфекционных заболеваний.



ул. Марии Чиботарь, 6, MD-2012, Кишинэу, Республика Молдова  
+ 373 22 23 32 45 | [info@viatasan.md](mailto:info@viatasan.md)