



Профилактика Сахарного диабета

Сахарный диабет - заболевание, которое обусловлено абсолютным или относительным дефицитом гормона инсулина в организме (в поджелудочной железе мало вырабатывается инсулина или организм не может правильно реагировать на него).

Различают сахарный диабет I и II типов.

Сахарный диабет I (инсулин-зависимый) типа - удел детей и молодых людей до 35 лет, II (инсулиннезависимый) типом заболевают чаще в более солидном возрасте, но бывают и исключения.

Клиническое течение сахарного диабета II типа характеризуется, как правило, постепенным началом. Развивается обычно у пациентов старше 40 лет.

Симптомы сахарного диабета

- сухость во рту
- жажда
- повышенный аппетит
- частое мочеиспускание
- зуд кожи и слизистых
- долгое заживание ран
- общая слабость, утомляемость



Данные симптомы наблюдаются не у всех, у многих пациентов диабет выявляется случайно, во время обследования.

Норма сахара в крови = 3,3-5,5 моль/л.

Преддиабет = 5,5-6,0 моль/л,

Диабет = 6,1 и выше.



Профилактика Сахарного диабета

Сахарный диабет - заболевание, которое обусловлено абсолютным или относительным дефицитом гормона инсулина в организме (в поджелудочной железе мало вырабатывается инсулина или организм не может правильно реагировать на него).

Различают сахарный диабет I и II типов.

Сахарный диабет I (инсулин-зависимый) типа - удел детей и молодых людей до 35 лет, II (инсулиннезависимый) типом заболевают чаще в более солидном возрасте, но бывают и исключения.

Клиническое течение сахарного диабета II типа характеризуется, как правило, постепенным началом. Развивается обычно у пациентов старше 40 лет.

Симптомы сахарного диабета

- сухость во рту
- жажда
- повышенный аппетит
- частое мочеиспускание
- зуд кожи и слизистых
- долгое заживание ран
- общая слабость, утомляемость



Данные симптомы наблюдаются не у всех, у многих пациентов диабет выявляется случайно, во время обследования.

Норма сахара в крови = 3,3-5,5 моль/л.

Преддиабет = 5,5-6,0 моль/л,

Диабет = 6,1 и выше.

Факторы риска возникновения диабета типа II

- Избыточный вес
- Родственники, болеющие сахарным диабетом
- Дети, имевшие вес при рождении более 4х кг или родившиеся у матери, перенесшей диабет при беременности
- Возраст старше 40 лет
- Артериальная гипертензия
- Перенесенный в молодом возрасте инфаркт миокарда
- Повышенный уровень холестерина

Оценка уровня веса

Простой метод оценки массы тела. **ИМТ**— это Ваш вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах.

ИМТ	
18,5 – 25	Нормальный вес
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение I степени
35 - 40	Ожирение II степени
более 40	Ожирение III степени

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС(КГ)}}{\text{РОСТ}^2(\text{М})}$$

Окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин — серьезный фактор риска.



Профилактика сахарного диабета:

- Правильное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Регулярное плановое обследование;
- Отказ от вредных привычек;
- Борьба с избыточной массой тела и ожирением;

Правильное питание и активный образ жизни почти в 60% случаев предотвращают развитие болезни. Такой эффект не обеспечит ни один лекарственный препарат.

Факторы риска возникновения диабета типа II

- Избыточный вес
- Родственники, болеющие сахарным диабетом
- Дети, имевшие вес при рождении более 4х кг или родившиеся у матери, перенесшей диабет при беременности
- Возраст старше 40 лет
- Артериальная гипертензия
- Перенесенный в молодом возрасте инфаркт миокарда
- Повышенный уровень холестерина

Оценка уровня веса

Простой метод оценки массы тела. **ИМТ**— это Ваш вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах.

ИМТ	
18,5 – 25	Нормальный вес
25 - 30	Избыточная масса тела
30 - 35	Ожирение I степени
35 - 40	Ожирение II степени
более 40	Ожирение III степени

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС(КГ)}}{\text{РОСТ}^2(\text{М})}$$

Окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин — серьезный фактор риска.



Профилактика сахарного диабета:

- Правильное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Регулярное плановое обследование;
- Отказ от вредных привычек;
- Борьба с избыточной массой тела и ожирением;

Правильное питание и активный образ жизни почти в 60% случаев предотвращают развитие болезни. Такой эффект не обеспечит ни один лекарственный препарат.