

Внимание! Сахарный диабет!

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, или организм не эффективно использует вырабатываемый железой инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии). Выделяют два типа сахарного диабета.

Сахарный диабет 1 типа – развивается в раннем возрасте: у детей, подростков и молодых людей с резко пониженной выработкой инсулина.

Сахарный диабет 2 типа – чаще появляется в зрелом возрасте, после 40 лет, когда в организме ослабевает восприимчивость клеток к инсулину и его недостаточно для нормализации сахара в крови.

Факторы риска развития сахарного диабета

- Нерациональное питание
- Малоактивный образ жизни
- Избыточный вес (абдоминальное ожирение)
- Сахарный диабет во время беременности (гестационный сахарный диабет)
- Родственники первой линии с сахарным диабетом
- Возраст старше 65 лет
- Острые стрессовые состояния, длительное перенапряжение
- Сердечно-сосудистые заболевания: артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз
- Заболевания поджелудочной железы (панкреатит, рак)

Первые признаки сахарного диабета

- Слабость, повышенная утомляемость
- Жажда, сухость во рту
- Частое мочеиспускание
- Зуд, сухость кожи
- Резкая потеря или набор веса
- Длительное заживление ран и царапин
- Часто возникающие инфекции

Профилактика сахарного диабета 1 типа

- Грудное вскармливание
- Профилактика инфекционных заболеваний

Профилактика сахарного диабета 2 типа

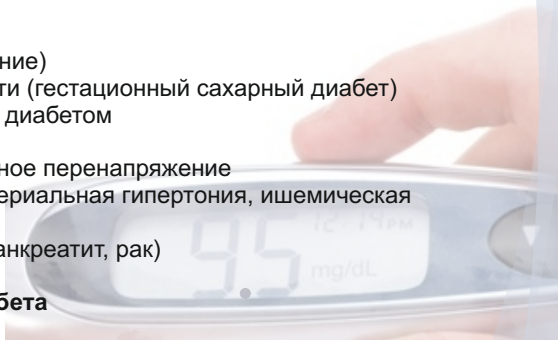
- Здоровый образ жизни
- Правильная организация питания (5-6 кратный прием пищи в день)
- Умеренная физическая активность (не менее 40 минут 2 раза в день ходьба по ровной местности, плавание, велосипедные прогулки)
- Контроль веса
- Борьба со стрессами
- Своевременное обращение к врачу

Помните!

Раннее выявление сахарного диабета позволит предотвратить его осложнения.

Сахарный диабет – это, прежде всего, особый образ жизни, при соблюдении которого можно снизить риск возникновения осложнений до нуля и длительно сохранять высокий уровень качества жизни.

Если Вы относитесь к группе риска – два раза в год проверяйте уровень содержания глюкозы в крови.



Назар аударыңыз! Қант диабеті!

Қант диабеті – ұйқыбезі жеткілікті түрде инсулинді шығармайтын немесе ағзаның безбен шығарылатын инсулинді тиімсіз қолданатын созылмалы ауру. Бұл қандағы глюкоза құрамының жоғарғы деңгейіне (гипергликемия) әкеп соқтырады. Қант диабеті екі түрге бөлінеді.

Қант диабеті 1 түрі – ерте жаста: балаларда, жасөспірімдерде және жастарда инсулин бірден азаяды.

Қант диабеті 2 түрі – жиі ретте өгде жаста, 40 жастан кейін, ағзада инсулинге жасушалардың қабылдағыштығы әлсірегенде және оның қандағы қанттың нормасы үшін жеткіліксіздігінен пайда болады.

Қант диабетінің дамуы қауіп-қатерінің факторлары

- Рационалды емес тамақтану
- Аз қимылдау
- Артық салмақ (абдоминальдік семіру)
- Жүктілік кезіндегі қант диабеті (гестациондық қант диабеті)
- Қант диабеті бар бірінші жолдағы туысқандар
- 65 жоғары жас
- Күйзелістік жігі жағдай, ұзақ уақыт бойғы артық күш жұмсау
- Жүрек-қан тамырлары аурулары: артериальдық гипертония, жүректің ишемиялық ауруы, атеросклероз
- Ұйқыбезінің аурулары (панкреатит, обыр)

Қант диабетінің алғашқы белгілері

- Өлсіреу, аса шаршағыштық
- Шөлдеу, ауызда құрғау
- Жиі-жиі зәр шығару
- Қышу, терінің құрғауы
- Бірден салмақтың түсуі немесе артуы
- Жарақаттардың және тырналған жараның ұзақ жазылуы
- Жиі туындайтын инфекциялар

Қант диабеті 1 түрінің профилактикасы

- Емшекпен емізу
- Инфекциялық аурулар профилактикасы

Қант диабеті 2 түрінің профилактикасы

- Салауатты өмір салты
- Тамақтануды дұрыс ұйымдастыру (күніне 5-6 рет тамақтану)
- Мөлшерлі дене қимылы белсенділігі (күніне 2 рет жазық жерде жүру, жүзу, велосипедте серуендеу 40 минут)
- Салмақты бақылау
- Күйзеліспен күресу
- Уақытылы дәрігерге жүгіну

Есіңізде болсын!

Қант диабетін ерте анықтау оның асқинуын болдырмауға мүмкіндік береді.

Қант диабеті – бұл, бәрінен бұрын, асқинудың туындау қауіп-қатерін нөлге дейін азайтуды сақтаған кезде және өмір сапасының жоғарғы деңгейін ұзақ сақтауға болатын ерекше өмір салты.

Егер Сіз қауіп-қатер тобында болсаңыз – жылына екі рет қандағы глюкоза құрамының деңгейін тексертіңіз.

