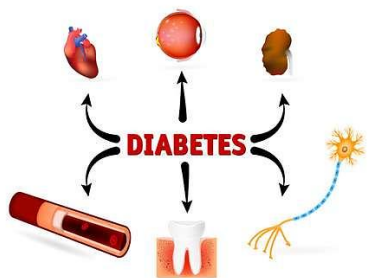


ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ - це хронічне захворювання, яке розвивається, коли підшлункова залоза не виробляє достатньо інсуліну, або коли організм не може ефективно використати вже вироблений інсулін.

Інсулін - це гормон, що регулює рівень цукру(глюкози) в крові і дає нам необхідну для життя енергію.



В результаті неконтрольованого діабету виникає гіперглікемія (підвищення рівня глюкози в сироватці крові), що призводить до тяжких наслідків - серцево-судинних ускладнень (інфаркту міокарда та мозкового інсульту), зниження зору (аж до сліпоти), ниркової недостатності, ураження нервової системи. ЦД може стати причиною гангрені і ампутації кінцівок.

Розрізняють декілька типів діабету:

Діабет I типу (або ж інсулінозалежний) – характеризується недостатнім виробленням інсуліну. Причини виникнення недостатньо вивчені, тому запобігти захворюванню практично неможливо.

Діабет II типу (інсулінонезалежний) – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків діабету цього типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності.

Гестаційний діабет – характеризується підвищенням рівня цукру у крові, яке розвивається у жінок під час

вагітності. При цьому типі діабету виникає висока ймовірність ускладнень під час вагітності та пологів.

Основні симптоми діабету:

- ✓ постійна спрага, сухість у роті;
- ✓ часте сечовипускання і збільшення кількості сечі за добу;
- ✓ підвищена стомлюваність, слабкість;
- ✓ втрата ваги;
- ✓ інколи підвищений апетит, постійне відчуття голоду;
- ✓ погіршення зору.



Специфічним обов'язковим проявом захворювання є порушення вуглеводного обміну з прогресуючим зростанням рівня глюкози у крові та сечі.

Люди часто не підозрюють, що такі порушення є проявами цукрового діабету. Вимірювання рівня глюкози в крові - простий аналіз, що дозволяє своєчасно запобігти серйозним проблемам із здоров'ям. Проведення цього аналізу особливе важливо для людей з ожирінням, за наявності близьких родичів, що страждають на цукровий діабет, а також жінок, що народили велику (більше 4 кг) дитину.

Діабет є досить серйозним захворюванням, але можна навчитися ним керувати.

Люди з діабетом повинні зробити вибір на користь здорової їжі, нормальної ваги та активного способу життя. Їм необхідно приймати ліки, навіть якщо вони почуваються добре. Коли рівень цукру в крові близький до норми, люди

мають більше енергії, менше втомлюються, рани гояться краще, зменшується відчуття спраги, ризик інфекційних захворювань шкіри та сечового міхура. Також знижується ймовірність виникнення викликаних діабетом проблем зі здоров'ям, таких як: серцевий напад або інсульт, біль, поколювання або оніміння в руках і ногах, проблеми з нирками, зором, захворювання зубів і ясен.

ПРОФІЛАКТИКА ДІАБЕТУ



Профілактика діабету II типу полягає у простих заходах з підтримання здорового способу життя.

Щоб вберегтися від діабету II типу, вам необхідно:

- ✓ досягнути нормальної ваги тіла та підтримувати її;
- ✓ регулярно займатися фізичною активністю помірної інтенсивності протягом як мінімум 30 хвилин на день якомога більше днів на тиждень;
- ✓ дотримуватися здорового раціону харчування, вживаючи фрукти і овочі 3-5 разів на день та зменшувати кількість цукру та насичених жирів;
- ✓ утримуватись від тютюнокуріння.

БАЖАЄМО ВАМ ЗДОРОВ'Я!



ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ



ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ВОСКДРЗН