

Знай свой сахар крови



Число больных сахарным диабетом в мире ежегодно растет. Сегодня в мире больны диабетом 285 миллионов человек. В России официально зарегистрировано более 3,5 млн. пациентов с сахарным диабетом, но, по оценкам экспертов, реальное количество больных в нашей стране – в 3-4 раза больше, потому что, больше половины людей не измеряют уровень сахара в крови и потому не знают о своем диагнозе.

Проверка уровня сахара в крови – жизненно необходима! Стойкое увеличение уровня глюкозы в крови приводит к развитию сахарного диабета и его осложнениям со стороны различных органов и систем, таких как глаза, почки, сердце, нервная система и кровеносные сосуды.

ДИАБЕТ – это хроническое заболевание, характерным проявлением которого является нарушение углеводного обмена с нарастанием уровня глюкозы (сахара) в крови.

Сахарный диабет бывает двух типов.

ДИАБЕТ I ТИПА	ДИАБЕТ II ТИПА
развивается, когда клетки поджелудочной железы не вырабатывают инсулин или вырабатывают его в недостаточном количестве	обусловлен уменьшением чувствительности тканей организма человека к инсулину
Такой тип заболевания имеют до 10 % пациентов с сахарным диабетом, чаще всего он выявляется у людей до 35 лет и, как правило, возникает внезапно	Такой тип заболевания имеют более 90 % пациентов с сахарным диабетом. Обычно встречается у людей старше 40 лет. Заболевание развивается постепенно, часто обнаруживается при лечении другой болезни, во время диспансеризации или госпитализации, не связанной с диабетом

В норме у здорового человека в крови из пальца уровень сахара натощак составляет **3,3-5,5 ммоль/л**, в плазме крови, взятой из вены, норма составляет **4,0-6,1 ммоль/л**, а после приёма пищи через **2 часа не должен превышать 7,8 ммоль/л** как в венозной крови, так и в капиллярной.



Показатель выше значения 11,1 ммоль/л через 2 часа после еды является тревожным сигналом, свидетельствующем о сахарном диабете.

Перед тем, как сдавать анализ на глюкозу, уточните у своего врача, как вы должны к нему подготовиться, *при разных методиках подготовка к анализу на сахар различается*. Потому что различная подготовка может сказаться на результатах исследования.

Следить за показателями сахара крови необходимо ежегодно, а если у Вас появились такие симптомы как:

- >** слабость, не только общая, но и мышечная. Сильная утомляемость, желание все время прилечь, отдохнуть;
- >** повышенный аппетит, на фоне которого наблюдается потеря веса, общее похудание;
- >** учащенное мочеиспускание, не только днем, но и ночью. Возможно даже развитие энуреза (ночного недержания мочи);
- >** постоянная жажда, которую невозможно утолить. Человек может выпить до 5 литров воды в сутки, тогда как норма потребления жидкости составляет около 2 литров;
- >** постоянная сухость во рту;
- >** может появиться зуд кожи и половых органов, а также фурункулы, которые долго не заживают,

необходимо сразу обращаться в медицинское учреждение для определения уровня сахара в крови.

Предупреждения развития заболевания уберезет от тяжелых осложнений в будущем.



БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»
www.cmphmao.ru

Отпечатано в ООО «Издательско-полиграфический центр «Экспресс»
г. Тюмень, ул. Минская, д. 3Г, корпус 3
тел./факс (3452) 41-99-30, www.express72.ru
Заказ № 23168, тираж 100000 экз.