

# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, которое сопровождается повышенным уровнем глюкозы крови. Существуют 2 основных типа сахарного диабета: тип 1 и тип 2:

- Первый тип составляет до 10% от всего диабета, развивается чаще у детей и молодых людей и проявляется практически полной гибелью клеток, вырабатывающих инсулин. Этот тип диабета подразумевает инсулинотерапию.
- Второй тип составляет 90% от всей заболеваемости диабетом. Чаще проявляется во взрослом возрасте у людей с избыточным весом и, как правило, не требует инсулинотерапии в дебюте заболевания.

## **Факторы риска развития сахарного диабета:**

- ожирение или избыточная масса тела
- возраст >40 лет
- семейная отягощенность
- высокий холестерин
- высокое артериальное давление
- малоподвижный образ жизни
- курение

## **Симптомы сахарного диабета:**

- слабость, утомляемость, сухость во рту
- жажда, частое мочеиспускание
- потеря веса (при сахарном диабете первого типа)
- частые инфекции, кожный зуд
- нарушения зрения

## **Нормы уровня сахара в крови:**

Натощак от 3,3 до 5,5 ммоль/л, после приема пищи до 7,8 ммоль/л.

## **Критерии диагностики сахарного диабета:**

Глюкоза цельной капиллярной крови (из пальца)  $\geq 6,1$  натощак и/или после еды  $\geq 11,1$  ммоль/л.

Глюкоза венозной плазмы  $\geq 7,0$  ммоль/л натощак и/или  $\geq 11,1$  ммоль/л после еды.

Гликированный гемоглобин (показатель среднего содержания глюкозы за длительный период)  $\geq 6,5\%$ .

Если вы имеете факторы риска, вам необходимо не реже 2 раз в год контролировать сахар крови, если у вас хотя бы однократно был выявлен повышенный уровень сахара или при наличии факторов риска имеются

симптомы - не откладывайте визит к эндокринологу!

Доброго здоровья!