

ПАМЯТКА ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА



Сахарный диабет представляет собой заболевание эндокринной системы, которое характеризуется превышением допустимой нормы сахара в крови, а это возникает из-за недостаточного количества инсулина или же в организме произошли изменения.

Инсулин — гормон поджелудочной железы, он поддерживает нормальный обмен веществ: углеводов, белков и непосредственно жиров.

Наиболее важным углеводом в организме человека является именно глюкоза. Он играет серьезную роль во всем обмене веществ – это буквально единственный источник энергии, который так необходим для организма человека.

Но чтобы перерабатывать весь объем глюкозы, который поступает в организм человека, нужно достаточно инсулина. Если его недостаточно, тогда развивается первый тип болезни, а вот вторым типом считается изменение действия инсулина на весь организм в целом.

В таком случае в крови скапливается большое количество глюкозы – такое состояние еще называется гипергликемией, а весь организм остается без запаса энергии, которая является основой для нормальной жизнедеятельности человека.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

- закупоривание артерий и сосудов в конечностях как периферических, так и нижних;
- возникновение болезней сердца;
- возможно поражение других мелких сосудов, которые находятся в нижних конечностях;
- резкое ухудшение зрения;
- в конечностях снижается чувствительность, кожа начинает шелушиться и становится сухой, возможны появления судорог или других болей;
- в моче находится белок, нарушается нормальная работа почек;
- болезнь стоп – появление на них язв и гнойных процессов, при этом всем происходит поражение сосудов, и нервных окончаний, непосредственно кожных покровов и ее мягких тканей;
- появление других инфекций – гнойные высыпания на кожном покрове и возможен грибок на ногтях;
- при ухудшении состояния – диабетическая, гипогликемическая и гиперсомнолярная комы;
- возможны заболевания зубов – развивается пародонтит;
- нарушение нормальной работы печени;
- возможно развитие гангрены любой конечности, а это ведет к ампутации;
- у мужчин возможна импотенция;
- у женщин – нарушается менструальный цикл и может быть поставлен диагноз бесплодие.

ПРОБЛЕМА САХАРНОГО ДИАБЕТА СЕГОДНЯ

Если верить данным организации здравоохранения, то картина болезни обстоит так:

В возрасте 20–79 лет болеет около 6% населения – эти данные были указаны в начале 2010 года.

По предварительным расчетам ученых к 2030 году около 500 млн человек будут иметь такую болезнь, как диабет.

На период 2010 года в России было зафиксировано около 9,5 млн человек, которые имеют эта болезнь. А к 2030 году на территории России будет примерно 10,3 млн человек.

Одной из болезней, что имеет серьезные последствия, является именно сахарный диабет, они могут стать причиной серьезных заболеваний и даже смерти, но это среди населения, которому не более 70, а половина смертей припадает именно на женскую половину человечества.

Примерно половина всех людей на планете даже не подозревает о том, что они имеют подобное заболевание, а в некоторых уголках планеты число людей, которые болеют диабетом может быть существенно больше.

Большая смертность от этого заболевания наблюдается в основном в тех странах, где люди имеют значительно низкий уровень жизни и совершенно не соблюдают правила **памятки профилактики сахарного диабета**.

ВОЗ предоставляет данные, в которых указано, что число смертей за период с 2010 по 2030 года значительно возрастет, а именно в два раза.

Чтобы заболевание не было настолько распространенным, нужно вести здоровый образ жизни, не употреблять алкоголь, проводить регулярные занятия спортом, держать свой вес под контролем.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Основными причинами появления болезни есть:

- наследственные факторы;
- лишний вес;
- вести достаточно активный образ жизни;
- недостаточно хорошее питание.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА – ПАМЯТКА

Диабет невозможно излечить, но его можно поддерживать на одном уровне. Наилучший способ достичь такого результат – это быть хорошо осведомленным об этом заболевании. В любом случае вы сможете оказать себе помощь сами, если это будет необходимо.

Профилактика сахарного диабета памятка поможет вам контролировать свое здоровье:

ПАМЯТКА-СВЕТОФОР ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



- вовремя выявлять всевозможные факторы риска, держать все под четким контролем;
- постоянно следить за уровнем сахара в крови;
- своевременно посещать врачей, которые контролируют ваше состояние здоровья;
- соблюдать правильный режим питания – нужно обязательно исключить все слишком сладкие продукты, есть больше свежих фруктов и овощей;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело и значительно ее увеличить;
- вовремя принимать лекарства, которые назначили вам в лечебном заведении;
- оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют;
- стараться в меру отдыхать, чтобы не перегрузить себя – проводить несколько дней в году на оздоровительном курорте;
- пить оптимальное количество воды в сутки;
- избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



- возникает потребность в обильном питье;
- мочеиспускание происходит гораздо чаще;
- во рту становится сухо;
- проявляется всеобщая слабость организма – мышечная в том числе;
- постоянное чувство голода;
- у женщин в области половых органов появляется зуд;
- постоянно хочется спать и чувствуется усталость;
- раны практически не заживают;
- люди, которые болеют сахарным диабетом первого типа сильно худеют, а для тех, у кого второй тип – это ожирение.

Чтобы проверить себя на наличие заболевания или же предрасположенности к нему, стоит только провести необходимые исследования. Если у вас в крови обнаружат глюкозу, которая превышает допустимую норму, а в анализе мочи будет повышенный ацетон и глюкоза.