**сахарный диабет**

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никакие проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

**Сахарный диабет бывает 2 типов:**

**1 типа - инсулинозависимый**

В организме вырабатывается недос­таточное количество инсулина, поэтому требуется его дополни­тельное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

**2 типа - инсулинонезависимый**

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развива­ется у людей после 45 лет

**Преддиабет** – глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л. Глюкоза 7,8-11,0 ммоль через 2 часа после сахарной нагрузки.

**Диабет** – глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более. Глюкоза 11,1ммоль/ л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избжать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак меньше 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин меньше 6,5%. гемоглобин < 6,5 %

**Проверьте уровень глюкозы в крови, если:**

**9 СИМПТОМОВ**

У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии >102 см у мужчин и > 88 см у женщин)

Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет

**У Вас низкий уровень физической активности**

**Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг**

**Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови**

**У Вас артериальная гипертония (артериальное давление > 140/90 мм рт.ст.)**

**У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови**

**ИАБЕТ**

1. Постоянная жажда, сухость во рту
2. Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
3. Повышенная утомляемость, слабость
4. Снижение веса
5. Иногда повышенный аппетит
6. Ухудшение зрения
7. Снижение эрекции у мужчин
8. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
9. Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

**Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:**

1.Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра

2.Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров

3.Увеличить физическую активность

4.Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)

5.Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом.