

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПОВЫШЕНИЕМ УРОВНЯ САХАРА КРОВИ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕФИЦИТА ИНСУЛИНА. ДИАБЕТ I и II типов — ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ**

**I тип — АБСОЛЮТНЫЙ ДЕФИЦИТ собственного ИНСУЛИНА в организме**

**II тип — НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ собственного ИНСУЛИНА в организме**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**В 90% случаев встречается диабет II типа.**

**Сахарный диабет I типа обычно возникает в детском или подростковом возрасте.**

**II тип диабета – в возрасте от 40 лет.**

### **СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА:**

- Жажда, сухость во рту
- Частое мочеиспускание с выделением большого объема мочи, как днем, так и ночью
- Постоянное ощущение голода, в период прогрессирования и ухудшения болезни резкое снижение аппетита



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

- Слабость, утомляемость, сонливость
  - Зуд кожи, появление воспалительных элементов на коже
  - Медленно заживающие раны.
- Онемение конечностей
- Затуманенное зрение





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- Инфаркты и инсульты
- Нарушение кровоснабжения и повреждение (полинейропатия) нервов нижних конечностей, что может привести к ампутации
- Диабетическая ретинопатия – одна из частых причин слепоты
- Хроническая почечная недостаточность, приводящая к необходимости пожизненного получения процедуры диализа



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

## ЧТОБЫ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ДИАБЕТА II типа И ОСЛОЖНЕНИЙ НЕОБХОДИМО СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Поддерживать оптимальный вес тела
- Быть физически активным (30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58%)
- Отказаться от фастфуда.

Ограничить в рационе жиры и сахар



ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



- Употреблять не менее 500 г. овощей и фруктов в день
- Не курить
- Проходить периодические медицинские осмотры и ежегодную диспансеризацию (контролировать уровень глюкозы крови)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕОБХОДИМО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



**СЕГОДНЯ  
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЗАБОЛЕВАНИЕ,  
С КОТОРЫМ МОЖНО ЖИТЬ  
ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ.  
НО ВСЕ-ТАКИ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ  
БОЛЕЗНЬ, ЧЕМ ЕЕ ЛЕЧИТЬ.**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

