

ИССЛЕДОВАНИЕ САХАРА КРОВИ НАТОЩАК



Это стандартный тест для выявления сахарного диабета. Анализ крови берется натощак (т.е. если Вы не ели не менее 8 часов до исследования), чтобы уровень сахара крови был минимальным. Если Ваш уровень сахара составляет 6,1 ммоль/л или выше, для подтверждения диагноза сахарного диабета это исследование повторить на другой день.

САХАР КРОВИ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ (ПОСТПРАНДИАЛЬНЫЙ)



Данный анализ крови используется для контроля лечения. Также может применяться для скринингового исследования на сахарный диабет. Постприандиальный означает «после еды», поэтому сахар крови определяется точно через 2 часа после еды. Уровень глюкозы крови после еды не должен превышать 7,8 ммоль/л.



Сахарный диабет – коварное «немое» заболевание. Вы можете не замечать его долгое время, но если Вы игнорируете его сейчас, у Вас могут появиться серьезные проблемы со здоровьем в будущем. Независимо от того, есть у Вас симптомы или нет, очень важно контролировать уровень сахара крови! Узнайте больше о том, как Вы можете контролировать сахарный диабет. Обсудите с лечащим врачом любые свои вопросы и опасения.

**ПОЖАЛУЙСТА, ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ! И ЕСЛИ
ОН У ВАС ВЫШЕ НОРМАЛЬНЫХ
ЗНАЧЕНИЙ – НЕ МЕДЛЕННО
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

**ПОМНИТЕ!
РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА ИЛИ
ИНФАРКТА У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ
ДИАБЕТОМ В 2 – 4 РАЗА ВЫШЕ,
ЧЕМ У ЛЮДЕЙ, НЕ СТРАДАЮЩИХ ЭТИМ
ЗАБОЛЕВАНИЕМ!**



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области, ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

www.aocmp.ru

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН», т. 51-81-81, Заказ С-23-2195, Тираж 500, 2023 год.

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Что следует знать о
САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

г. Благовещенск, 2023 г.

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

Диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови повышен из-за дефицита или полного отсутствия в организме инсулина (гормона поджелудочной железы) либо вследствие неправильной реакции на инсулин.

Содержание глюкозы в крови измеряется в миллимолях на литр (ммоль/л).

Основным признаком диабета является повышенный сахар крови. В связи с этим надо очень хорошо разобраться, какие показатели сахара являются нормальными, а какие эту норму превышают.

Нормальное содержание глюкозы в плазме крови перед едой составляет до 6,1 ммоль/л, после еды не должно превышать 7,8 ммоль/л.



Существует два основных вида заболевания: диабет типа 1 и диабет типа 2. Кроме того, диабет может развиваться и во время беременности – это диабет беременных (гестационный диабет), обычно он проходит после родов.

Сахарный диабет как 1, так и 2 типа – хронические заболевания, при которых полное излечение пока невозможно. Однако если лечить и контролировать диабет так, как это в настоящее время рекомендуется, то он не приводит к снижению продолжительности жизни или к ухудшению ее качества.

ПРИЧИНЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Никто не знает точной причины возникновения сахарного диабета 2 типа, но с наибольшей вероятностью он может быть выявлен у людей при следующих обстоятельствах:

- ♥ возраст старше 40 лет;
- ♥ избыточная масса тела;
- ♥ случаи сахарного диабета у родственников;
- ♥ приходящий сахарный диабет во время беременности;
- ♥ рождение ребенка с весом более 4 кг (для женщин);
- ♥ перенесенный стресс вследствие болезни или травмы;
- ♥ повышенное артериальное давление.



ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ ДИАБЕТА (высокого уровня глюкозы в крови)

- ♥ чувство усталости;
- ♥ чувство жажды и сухость во рту;
- ♥ частые мочеиспускания;
- ♥ затуманенное зрение;
- ♥ потеря веса;
- ♥ плохое заживление ран;
- ♥ зуд в области гениталий.

Поскольку при сахарном диабете 2 типа уровень сахара (глюкозы) крови может расти в течение долгого периода времени, то Вы можете не испытывать никаких необычных ощущений. На ранних стадиях сахарный диабет 2 типа может не проявляться никакими симптомами.

ПРОСТЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:

- ♥ здоровое питание;
- ♥ снижение веса при избыточной массе тела;
- ♥ регулярная физическая нагрузка;
- ♥ умеренность в употреблении алкоголя;
- ♥ поддержание уровня глюкозы (сахара) крови, артериального давления и холестерина как можно ближе к норме – соблюдение рекомендаций Ваших лечащих врачей (эндокринолога, диабетолога, специалиста по диабетической стопе);
- ♥ отказ от курения (курение увеличивает риск развития нарушений кровообращения);
- ♥ следить за состоянием зубов и поддерживать гигиену полости рта (люди с сахарным диабетом подвержены риску заболеваний зубов и десен).
Кроме того:
- ♥ регулярно (не реже одного раза в год) проверяйте органы зрения на наличие симптомов глазных заболеваний;
- ♥ регулярно контролируйте уровень глюкозы крови, показатели гликированного гемоглобина (HbA1c), артериального давления и холестерина;
- ♥ регулярно (не реже одного раза в год) проходите осмотр у диабетолога.

