

4 САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет - заболевание, которое проявляется повышением концентрации сахара крови, приводящее к поражению сосудов, нервных окончаний и патологическим изменениям в различных органах и тканях. Заболевание чаще возникает после 40 лет, а риск возникновения возрастает с каждым годом жизни.



Как диагностировать сахарный диабет?

При сахарном диабете наиболее частыми жалобами являются сухость во рту, жажда, частые мочеиспускания в дневное и ночное время, повышенный аппетит. Другими жалобами могут быть снижение зрения, повышенная утомляемость, плохое заживление ран, гнойничковые высыпания на коже, зуд кожи, зуд в области промежности, грибковые заболевания кожи, кандидоз половых органов, снижение потенции у мужчин.

Как предупредить сахарный диабет?

- Питаться рационально;
- Вести здоровый образ жизни;
- Избегать стрессовых ситуаций;
- Отказаться от курения;
- Контролировать массу тела;
- Не злоупотреблять алкоголем;
- Заниматься физическими упражнениями.

Уровень сахара крови натощак в норме не должен превышать **6,1** ммоль/л

Если вы имеете факторы риска: возраст старше 40 лет, ожирение, наследственность, повышенное артериальное давление **ОБЯЗАТЕЛЬНО** определяйте сахар крови 1 раз в год!

5 ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ !

Это позволит Вам вовремя выявлять различные заболевания, предупреждать их появление, а также поддерживать свое здоровье.

Министерство здравоохранения Пермского края
Пермский краевой центр медицинской профилактики

Отпечатано ИП Патрушева Н. В. Тел./факс (342) 212-54-74. Тираж 20000 экз.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ:

- » индекс массы тела
- » артериальное давление
- » холестерин крови
- » сахар крови
- » ежегодное прохождение диспансеризации

Пермь, 2006



Многие люди, а особенно молодежь, даже не подозревают о том, что внимательное отношение к своему здоровью и выполнение несложных правил профилактики заранее предотвращают многие болезни. В этой брошюре приводится список элементарных методов предупреждения многих заболеваний, а также сохранения и укрепления здоровья.

1 РАСЧИТАЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Установлено, что прибавка одного лишнего килограмма веса в среднем повышает артериальное давление на 1-2 мм рт. ст. У лиц с повышенным артериальным давлением каждый сниженный килограмм автоматически приводит к уменьшению глюкозы в крови, снижению артериального давления, уменьшает вероятность развития осложнений.

Последствия избыточного веса:

- Высокое кровяное давление.
- Высокий уровень холестерина в крови.
- Сахарный диабет (риск развития у тучных людей в 3 раза выше, чем у людей с нормальным весом).
- Проблемы с суставами.
- Желчнокаменная болезнь.

Если у вас имеются какие-либо из данных заболеваний - потеря веса поможет вам.

Индекс массы тела определяется по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

Вес (кг) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

ИМТ в норме должен составлять 18,5 - 25
При ИМТ менее 18,5 - пониженная масса тела;
более 25 - избыточная масса тела;
более 30 - ожирение.

Расчет соотношения объемов «талии/бедер»:
объем талии (см) / объем бедер (см)

При нормальной массе тела индекс составляет 0,8 - 0,9
объем талии у женщин 80-88 см, у мужчин 94 -104 см.

2 ЗНАЙ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ!

Доказано, что гипертония (повышенное артериальное давление) ведет к тяжелым поражениям сосудов сердца и головы - инфаркту и инсульту.

Знайте: большинство людей, имеющих повышенное давление, даже не подозревают об этом. Поэтому давление нужно измерять людям всех возрастов. Лучший вариант - если прибор для измерения кровяного давления - **тонометр** - будет в каждой семье.



Проверь свое артериальное давление!
Если оно выше 140/90 мм рт. ст. - обратись к врачу.
Помните! Контроль артериального давления - залог сохранения
Вашего здоровья на долгие годы!

3 ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин - это жироподобное вещество, которое образуется в печени и поступает в организм с некоторыми продуктами. Он необходим для организма, но его избыток может откладываться на стенках артерий и приводить к образованию бляшек, которые сужают сосуды - так развивается атеросклероз. Большие бляшки или бляшки, осложненные тромбом, могут полностью перекрыть артерию, что препятствует прохождению крови по сосудам. При этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, что приводит к ее отмиранию. Если это происходит в сердце, развивается инфаркт миокарда, если в мозге - мозговой инсульт.

Каждый человек, начиная с 20-летнего
возраста, должен проверять уровень
холестерина каждые 5 лет.

Общий холестерин крови должен составлять $\leq 5,0$ ммоль/л у здоровых людей и $\leq 4,5$ ммоль/л у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом.