***Министерство здравоохранения***

***Республика Беларусь***

***УЗ «Краснопольская центральная районная***

***больница»***

***Чтобы сладкое не горчило…***

**Полезно знать каждому!**

**Сахарный диабет – обменное заболевание, характеризующееся хроническим повышением концентрации глюкозы в крови, нарушением всех видов обмена веществ и обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина.**

**Сахарный диабет относится к распространённым заболеваниям,при котором снижается качество жизни, наступает ранняя инвалидность, высокая летальность за чёт осложнений (инсульт, инфаркт, слепота, гангрена конечностей, почечная недостаточность).**

**Сахарный диабет 1- го типа - страдают в основном молодые люди в возрасте до 30 лет. Заболевание развивается быстро, порой внезапно. На первых стадиях у больных появляется экзема, фурункулы, пародонтоз, грибковые заболевания. Факторы риска – генетическая предрасположенность, заболевания поджелудочной железы, вирусные инфекции (паротит, краснуха, гепатит).**

**Сахарный диабет 2- го типа – возникает в среднем возрасте (чаще после 40 лет). Заболевание развивается постепенно (в течение 10 лет) и имеет выраженную наследственную предрасположенность. Факторы риска - нарушение качественных и количественных характеристик питания, снижение физической активности, избыточная масса тела, ожирение, наличие хронических стрессов, курение, неумеренное употребление алкоголя. В 85% случаев диабет 2 – го типа ассоциируется с лишним весом.**

**Численность пациентов с сахарным диабетом на планете с каждым годом растёт, прогнозируется, что к 2025 году достигнет 300 миллионов человек, к 2030 году - 380 миллионов. На сегодняшний день, основная часть больных (90%) составляют пациенты с сахарным диабетом 2 – го типа. Сахарный диабет 2 – го типа характеризуется развитием тяжёлых осложнений, приводящих к потере трудоспособности и преждевременной смертности.**

**Клинические признаки сахарного диабета: жажда, учащённое мочеиспускание, сонливость, зуд, покалывание в ладонях и стопах, плохо заживающие раны, нарушения в работе сердечно – сосудистой системы (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца).**

**У пациентов с 1 – м и 2 – м типом сахарного диабета повышен уровень глюкозы в крови (утром натощак – более 6,1 ммоль(л), после еды – более 8.1 ммоль(л).**

**Для нормализации глюкозы в крови необходимо: - рациональное питание; отказ от употребления чистого сахара; употребление постного мяса; употребление продуктов с минимальным количеством жира; уменьшение количества соли; употребление 3 раза в день овощей; исключение стрессовых ситуаций.**

**Диабет – не приговор, а состояние, влиять на которое можно, изменив образ жизни и выполняя рекомендации врача.**

**Тираж 10 экземпляров 2016 год**