



## Інформаційний бюлетень

### ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ: ЩО ВАРТО ЗНАТИ ТА ЯК УБЕРЕГТИСЯ

Діабет – це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін. Хвороба й досі залишається однією з найбільш актуальних медико-соціальних проблем суспільства та є однією з провідних причин передчасної захворюваності і смертності, оскільки часто призводить до ампутації кінцівок, втрати зору, ниркової недостатності і провокує серцево-судинні захворювання.

В результаті неконтрольованого діабету виникає гіперглікемія (підвищення рівня глюкози в сироватці крові), що призводить до ураження багатьох систем організму, особливо нервів та кровоносних судин.

Незважаючи на те що сьогодні цукровий діабет є однією з основних причин інвалідності та смертності поряд з раком і серцево-судинними захворюваннями, навколо нього існує велика кількість помилкових думок. Найчастіше люди недостатньо обізнані про реальні причини та наслідки захворювання.

Через назву багато хто вважає, що до виникнення діабету призводить вживання великої кількості цукру. Це не зовсім вірно. Немає ніяких доказів, що цукор сам по собі викликає діабет. Однак пристрасть до солодкого сприяє ожирінню, яке в свою чергу підвищує ризик розвитку діабету II типу. Що стосується діабету I типу, тут любов до цукру ні при чому, так як цей тип є генетичним захворюванням.

Деякі вважають, що люди з зайвою вагою неодмінно рано чи пізно захворіють на цукровий діабет, а худим – діабет не загрожує. Переїдання та малорухливий спосіб життя дійсно збільшують ймовірність захворіти діабетом II типу, проте на це впливають і інші фактори, наприклад генетика або вік. Тому повнота не означає, що у людини обов'язково буде діабет. Хвороба може вражати людей з будь-яким типом статури. Діабетики I типу, як правило, мають нормальну вагу.

#### Основні симптоми цукрового діабету:

- спрага
- надмірне сечовиділення
- постійне відчуття голоду
- втрата ваги
- стомленість
- погіршення зору

#### Розрізняють декілька типів діабету:

- Діабет I типу (або ж інсулінозалежний) – характеризується недостатнім виробленням інсуліну. Причини виникнення недостатньо вивчені, тому запобігти захворюванню практично неможливо.
- Діабет II типу (інсулінонезалежний) – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків діабету цього типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності.
- Гестаційний діабет – характеризується підвищенням рівня цукру у крові, яке розвивається у жінок під час вагітності. При цьому типі діабету виникає висока ймовірність ускладнень під час вагітності та пологів.





# Інформаційний бюлетень

## Ризики й ускладнення

Дорослі люди з діабетом мають ризик розвитку інфаркту та інсульту у 2-3 вищий за інших. Загальний ризик смерті серед людей, хворих на діабет, як мінімум вдвічі більший за людей того ж віку, які не хворіють на діабет. 6,2% смертей у світі пов'язано з діабетом.

Зниження кровотоку через уражені судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їх інфікування та в кінцевому результаті – ампутації.

Ураження сітківки очей – діабетична ретинопатія виникає внаслідок ураження дрібних кровоносних судин та є причиною 1% випадків сліпоти.

Діабет може бути причиною нирковою недостатності.

## Профілактика діабету

Профілактика діабету II типу полягає у простих заходах з підтримання здорового способу життя. Щоб вберегтися від діабету II типу, вам необхідно:

- досягнути нормальної ваги тіла та підтримувати її;

- бути фізично активним та приділяти не менше 150 хвилин на тиждень регулярній фізичній активності;
- дотримуватись здорового харчування та зменшувати кількість цукру та насичених жирів
- утримуватись від паління та зловживання алкоголем.

Діабет є хронічним прогресуючим захворюванням, але люди з діабетом можуть прожити довге життя завдяки вчасно розпочатому лікуванню. Воно передбачає не лише регулювання глюкози у крові, але також контроль факторів ризику розвитку ускладнень, таких як високий артеріальний тиск і високий рівень холестерину. Ними можна управляти за допомогою здорової дієти, регулярних фізичних навантажень та правильного використання ліків.

Людам із цукровим діабетом I типу потрібна щоденна інсулінотерапія, регулярний моніторинг глюкози у крові та здорова дієта і здоровий спосіб життя, щоб ефективно управляти своїм станом і затримати або уникнути багатьох ускладнень, які зумовлює діабет.



**Не займайтеся самолікуванням і своєчасно звертайтеся до лікаря!**