

**В Казахстане 11,5% жителей больны сахарным диабетом; 23,5 – страдают ожирением; 58,7-имеют избыточный вес; 20 % -малоподвижный образ жизни.**

**Сахарный диабет** – это нарушение обмена углеводов и воды в организме. Следствием этого является нарушение функций поджелудочной железы. Именно поджелудочная железа вырабатывает гормон, называемый инсулином. Инсулин участвует в процессе переработки сахара.

**Проверьте уровень глюкозы, если:**

- у вас близкие родственники (мать, отец, брат, сестра) с сахарным диабетом;
- у вас избыточная масса тела ;
- у вас артериальная гипертония (более 140/90 мм рт. ст.);

- вы рожали ребенка с весом больше 4,5 кг;
- во время беременности у вас был повышенный уровень глюкозы;

- дети, которые родились с весом больше 4,5 кг.

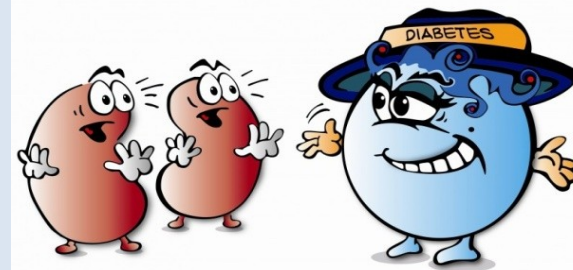
**Симптомы сахарного диабета:**

- сухость во рту, постоянная жажда;
- частое мочеиспускание ;
- быстрая потеря веса или ожирение;
- сильная слабость;
- быстрая утомляемость;
- повышенное АД;
- нарушение зрения;
- онемение и покалывание в руках, ногах;
- склонность к гнойничковым заболеваниям;
- кожный зуд.



**Лабораторные данные:**

- в норме анализы глюкозы:
- в крови натощак не более 5,5 ммоль/л;
- в моче не определяется.



**Чем опасен диабет?**

- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Хроническая почечная недостаточность
- Потеря зрения
- Ампутация нижних конечностей
- Расстройства нервной системы

**осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального уровня сахара в крови: глюкоза натощак не более 6,1 ммоль/л и гликозилированный гемоглобин не более 6,5%.**

**Чтобы снизить риск заболевания, необходимо:**



достичь и поддерживать нормальную массу тела



вести подвижный образ жизни: 30 минут умеренной физической нагрузки несколько раз в неделю

вполне достаточно, чтобы снизить риск диабета



отказаться от жирной пищи, продуктов с высоким содержанием углеводов, есть больше овощей и фруктов.

Контакты:

Центр Материнства и Детства

пр.Туран, 32

тел.70-14-44



**Сахарный диабет-  
ЗНАТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ**