

Что такое диабет?

Вы рискуете больше других заболеть диабетом 2-го типа:

- если вам больше 40 лет;
- если вы страдаете ожирением;
- если вы унаследовали предрасположенность к диабету от родителей;
- если вы переболели диабетом во время беременности;
- если у вас родился ребенок весом более 4 кг;
- если вы находитесь в состоянии стресса, вызванного заболеванием или травмой;
- если у вас повышенное кровяное давление;
- если вы относитесь к этнической группе африканцев, латиноамериканцев или индейцев.

Так как диабет может быть наследственным заболеванием, любому, кто удовлетворяет не менее чем трем перечисленным выше условиям, следует пройти проверку на диабет. Кроме того, **регулярные физические упражнения и поддержание нормального веса в некоторых случаях помогают предотвратить или задержать развитие диабета.**

Гипогликемия (низкий уровень сахара крови)

Если содержание сахара в крови снижается до определенного уровня (как правило до менее чем 70 мг/дл), может иметь место гипогликемия.

Симптомы гипогликемии: неуверенность движений (мышечная дрожь), обильное выделение пота, усталость, голод, учащенное сердцебиение, рассеянность, появление пелены перед глазами, головная боль; возможно также *полное отсутствие симптомов.*

Лечение гипогликемии

Необходимо немедленно повысить содержание сахара в крови. Как правило, если уровень сахара крови снизился до менее чем 70 мг/дл (и если вы не беременны), достаточно безотлагательно выпить полчашки фруктового сока или содержащего сахар прохладительного напитка, съесть чайную ложку меда или сахара. Если вы не почувствуете себя лучше через 15 минут, снова съешьте что-нибудь сладкое. Если уровень сахара крови не повысится и после этого, обратитесь к врачу.

Гипергликемия (высокий уровень сахара крови)

Содержание сахара в крови обычно считается чрезмерно повышенным, если оно составляет более 120 мг/дл перед едой или более 180 мг/дл после еды. Если такое повышение уровня сахара крови происходит часто, следует обратить внимание на эту проблему.

Симптомы гипергликемии: необычно обостренное ощущение голода или жажды, частое мочеиспускание (особенно по ночам), сухость или раздражение кожи, усталость или сонливость, появление пелены перед глазами, частые инфекции.

К методам *лечения гипергликемии* могут относиться изменение состава или доз принимаемых лекарственных препаратов, более внимательное планирование приема пищи, более регулярные физические упражнения.



11 West 42nd Street, New York, NY 10036

Информация для участников плана:

1-800-303-9626

Информация о плане медицинского страхования

MetroPlus:

1-800-475-METRO

 **MetroPlus**
Health Plan

Организм больного диабетом неправильно использует энергию, вырабатываемую при переваривании пищи. Эта проблема связана с процессом внутреннего выделения и распределения инсулина — гормона, способствующего поддержанию нормального среднего уровня содержания сахара в крови. Различают два основных типа диабета, 1-й и 2-й.

- **Организм больного диабетом 1-го типа не вырабатывает или почти не вырабатывает инсулин.**
- **В случае диабета 2-го типа организм больного, как правило, вырабатывает инсулин, но клетки не могут его эффективно использовать.**

В обоих случаях происходит накопление в крови сахара, не проникающего в клетки. Неиспользованный сахар остается в крови, и его содержание (уровень) повышается. Повышение уровня сахара в крови может приводить к повреждению кровеносных сосудов и, в течение длительного времени, к возникновению очень серьезных проблем.

Диабет во время беременности — временное состояние, для которого характерно повышение содержания сахара в крови. В США диабетом во время беременности страдают от 3% до 5% всех беременных женщин. Такой диабет является следствием изменений обмена веществ, происходящих в организме беременной женщины. Если вы беременны, обсудите возможность возникновения этой проблемы с вашим врачом.

Диабет 1-го типа

Больные диабетом 1-го типа вынуждены делать инъекции инсулина для того, чтобы выжить. Диабет 1-го типа развивается, как правило, в молодости, но известны случаи его возникновения и в зрелом возрасте.

Симптомы:

- обострение жажды;
- учащенное мочеиспускание;
- обострение голода;
- неожиданная потеря веса;
- ощущение сильной усталости.

Возможные причины развития болезни:

- наследственная предрасположенность к диабету 1-го типа;
- нарушение внутренних процессов в организме, приводящее к уничтожению выделяющих инсулин клеток.

Информация для больных диабетом 1-го типа

Кетоацидоз — опасное состояние, обычно возникающее только у больных диабетом 1-го типа. О наступлении этого состояния могут свидетельствовать несколько признаков: необычное обострение голода и жажды, рвота или желудочные боли, сладковатый запах изо рта, глубокое учащенное дыхание, высокая температура, озноб. В этом состоянии не следует заниматься самолечением! **Немедленно обратитесь к врачу**, если уровень сахара крови повысится до более чем 240 мг/дл, или если анализ мочи приведет к обнаружению кетонов. О наличии кетонов в моче свидетельствует изменение цвета полоски, с помощью которой производится анализ.

Диабет 2-го типа

Состояние больных диабетом 2-го типа может быть улучшено посредством надлежащего планирования приема пищи и физических упражнений, а также с помощью лекарственных препаратов для приема внутрь и (или) инъекций инсулина. Диабет 2-го типа — наиболее распространенная форма этого заболевания. Несмотря на то, что такой диабет встречается и у молодых людей, чаще всего он развивается в возрасте более 40 лет.

Некоторые из симптомов:

- ощущение усталости;
- сухость и раздражение кожи;
- ощущение онемения и покалывания в конечностях;
- частые инфекции;
- учащенное мочеиспускание;
- появление пелены перед глазами;
- возникновение проблем сексуального характера;
- медленное заживание порезов и нарывов;
- обострение голода и жажды.



На ранней стадии развития диабета 2-го типа *часто отсутствуют какие-либо симптомы*. Когда симптомы появляются, они могут быть малозаметными.