**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

***В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.***

***Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина***

**ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА**

Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертония (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)

Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности

Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)

Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в

**Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.**

**НОРМА –** уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

**ПРЕДДИАБЕТ -** уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

**ДИАБЕТ –** уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**

**ДИАБЕТ –** уровень глюкозы **равен или выше 7,0 ммоль/л**

**СИМПТОМЫ ДИАБЕТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://www.flaticon.com/png/512/10698.pngПостоянная жажда, сухость во рту  | http://freeiconbox.com/icon/256/15105.pngухудшение зрения | https://image.freepik.com/free-icon/_318-29367.jpgПовышенная утомляемость, слабость | http://www.monkeywrenchplumbing.ca/wp-content/uploads/2015/05/PlumbingLargeIcons.pngЧастое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки |
| https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e3/Toilet_women.svg/2000px-Toilet_women.svg.pngЧастая молочница у женщин | http://static9.depositphotos.com/1674252/1149/v/950/depositphotos_11495474-thumbs-up-set.jpgСнижение эрекции у мужчин | http://st.depositphotos.com/1029662/2312/v/950/depositphotos_23121566-Woman-Girl-Female-Person-Basic-Body-Language-Posture-Stick-Figure-Pictogram-Icon.jpgСнижение веса, иногда повышение аппетита | http://img2.standartgost.ru/images/Data2/f/1/4293802/4293802424.files/x003.jpgВоспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже |

У Вас повышенный уровень сахара в крови или Вы отметили у себя симптомы диабета? Вам необходимо обратиться к врачу!

**Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сердечно-сосудистым осложнениям** (инфаркт, инсульт)**Снижению зрения, вплоть до слепоты** |  | **Почечной недостаточности****Поражению нервной системы****Гангрене, ампутации конечностей** |

ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России

Министерство здравоохранения Забайкальского края