



Автор: Исполнитель  
23.12.2025 16:33 -

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 17 миллионов больных сахарным диабетом. Однако реальное число заболевших в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет имеет длительное время течения и протекает в скрытой или подострой форме, поэтому у нас диабет.

**Сахарный диабет бывает 2 типов:**

- 1 тип** – аутоиммунный. В организме вырабатываются антитела, которые разрушают клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. Заболевание развивается в раннем возрасте, чаще всего до 30 лет.
- 2 тип** – инсулинрезистентный. Развивается в результате нарушения чувствительности клеток организма к инсулину. Заболевание развивается в позднем возрасте, чаще всего после 40 лет.

**ПРЕДИАБЕТ**

- Гликемия натощак 5,1-5,9 ммоль/л
- Гликемия 2 ч после нагрузки 7,8 ммоль/л и выше

**ДИАБЕТ**

- Гликемия натощак  $\geq 7,0$  ммоль/л
- Гликемия 2 ч после нагрузки  $\geq 11,1$  ммоль/л
- Гликемия  $\geq 12,6$  ммоль/л в любое время суток

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым осложнениям – сердечно-сосудистым заболеваниям (инфаркт миокарда и инсульт), почечной недостаточности, слепоте, деформации конечностей, повреждению нервов, поражению органов зрения. Сахарный диабет может стать причиной беременности и акушерских осложнений.

**Основной сахарный диабет можно избежать, если добиться оптимального уровня глюкозы в крови:**  
глюкоза натощак  $\leq 5,1$  ммоль/л и гликемизация  $\leq 6,5\%$

МИНИСТЕРСТВО Здравоохранения РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВНЕШНИХ ОРГАНОВ

### Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У вас избыточный вес или ожирение – избыток висцерального жира
- Ваша наследственность имеет близкого родственника с сахарным диабетом
- У вас низкий уровень физической активности
- У вас избыточный прием углеводов
- Во время беременности у вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У вас артериальная гипертензия (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.)
- У вас низкий уровень холестерина липопротеинов (ЛПВП) и высокий уровень триглицеридов (ТГ) в крови

### ДИАБЕТ 9 СИМПТОМОВ

- Частое мочеиспускание, особенно в ночное время
- Постоянная жажда, сухость во рту
- Потеря веса, несмотря на увеличение количества съеденной пищи
- Повышенная утомляемость, слабость
- Снижение зрения
- Резкие колебания настроения
- Ухудшение заживления ран
- Частые инфекции (частые кандидозы)
- Выпадение волос, ломкость ногтей
- Болезни почек, печени, поджелудочной железы

Если у вас выявлены симптомы преддиабета или сахарной болезни, вам необходимо:

- Получить консультацию врача-эндокринолога
- Сделать самоконтроль глюкозы в крови
- Скорректировать питание, отказаться от вредных привычек, снизить вес
- Снизить нагрузку (не менее 5% от исходной)
- Не пренебрегать физкультурой, рекомендованной Вашим врачом

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

140/90 и выше – Артериальная гипертензия  
130-139/85-89 – Высокое нормальное давление  
120-129/80-84 – Нормальное давление  
Ниже 120/80 – Оптимальное давление

Артериальную гипертензию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи артериальной способ выявить заболевание – это регулярно измерять артериальное давление.

**ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:**

- МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
- ИНФАРКТА МИОКАРДА
- ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
- СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- БОЛЕЗНИ АЛЬЦЕЙМЕРА

МИНИСТЕРСТВО Здравоохранения РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВНЕШНИХ ОРГАНОВ

### ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 граммов в сутки и менее
- Употребляйте каждый день по 500 граммов овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- Необходимо снизить массу тела, если она избыточна. Снижение массы тела до 2 кг обеспечит существенное снижение давления
- Уменьшите потребление алкоголя
- Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин
- Откажитесь от курения
- Спите не менее 7-8 часов в сутки

**РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ**

Для того, чтобы предотвратить развитие осложненной гипертонии, необходимо добиться целевого давления до уровня  $< 140/90$  мм рт.ст.