поделить на рост в м кв. Избыточный вес определяется при значении ИМТ более 25, ожирение – при значении более 30.
При этих показаниях необходимо срочно пересмотреть рацион, уменьшить порции и обратиться к врачу;

- для снижения и поддержания веса тела в норме необходимо исключить потребление высококалорийной, жирной, с избыточным содержанием холестерина пищи (сливочное масло, жирное мясо, колбасы, жареная пища, фаст-фуд, сладости, выпечка), а также хлеб, макаронные изделия, картофель, острые, пряные и соленые блюда. Включать в ежедневный рацион овощи и несладкие фрукты, мясо птицы, нежирную рыбу и морепродукты в отварном, тушеном и запеченном виде. Не переедать, контролировать размер порций, которые не должны превышать 200г. Количество приемов пищи 5-6 раз в день и последний прием пищи за 2-3 часа до сна;
- осуществлять систематический контроль за артериальным давлением, уровнем глюкозы и холестерина в крови;
- стараться не нервничать, избегать конфликтных ситуаций и быть оптимистом.

Соблюдение этих простых рекомендаций, позволят сохранить не только Ваше здоровье и здоровье Ваших близких, но и оказать существенную поддержку Вашим родным с выявленным диагнозом сахарного диабета.

Берегите себя и будьте здоровы!

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Что нужно знать в каждой семье о сахарном диабете?

г. Тула

Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний в мире. В России более 4,5 млн. человек больны сахарным диабетом и около 200 тысяч россиян ежегодно погибают от осложнений, вызванных этим заболеванием.

Сахарный диабет (СД) – это хроническое заболевание, которое возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина **(диабет 1 типа)** или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин **(диабет 2 типа)**. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови или гипергликемии. Наиболее распространен среди населения сахарный диабет 2 типа.

Заболевание СД 2 типа опасно осложнениями, которые происходят в результате поражения мелких и крупных сосудов:

- сетчатки глаза с риском развития **слепоты**;
- почек с риском развития **почечной недостаточности**;
- нижних конечностей с риском развития синдрома **диабетической стопы** с ампутацией нижних конечностей;
- головного мозга с риском развития **инсульта;**
- сердца с риском развития **инфаркта миокарда**.

Риск развития инфаркта миокарда и инсульта у больных сахарным диабетом в 5 раз выше, чем у лиц без диабета.

К основным симптомам диабета относятся: постоянная жажда и чувство голода, резкая потеря веса или стремительный набор лишнего веса, частое мочеиспускание и увеличение мочи за сутки, повышенная утомляемость, ухудшение зрения, снижение эрекции у мужчин, частая молочница у женщин, воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие раны, ссадины.

Сахарный диабет может длительное время никак не проявляться и люди могут даже не подозревать о наличии у них диабета. Поэтому **каждый человек должен знать свои риски развития СД:**

- ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра), которые имеют сахарный диабет;
- возраст более 45 лет;
- имеется избыточная масса тела, особенно – в области живота (окружность талии для мужчин более 94 см, для женщин – более 80 см);
- отмечается низкий уровень физической активности;
- выявлена артериальная гипертония (артериальное давление выше 140/90 мм рт.ст.);
- регистрируется повышенный уровень холестерина в крови (в норме не выше - 5,0 ммоль/л);
- систематическое курение и употребление алкоголя, которые значительно увеличивают риск развития СД.

При наличии факторов риска развития СД и появлении признаков заболевания, необходимо срочно обращаться к врачу, а также своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры для проведения необходимых исследований и своевременного выявления диабета.

Помните, что обнаружить СД можно только исследованием крови и мочи на содержание сахара. **Нормальное значение сахара в крови от 3,5 до 6,0 ммоль/л.**

В случае с диабетом очень важно позаботиться не только о своем здоровье, но и о близких людях, так как, это заболевание очень часто встречается у близких родственников. Все члены семьи: и дети, и взрослые, и пожилые люди, должны знать, что соблюдение простых мер по поддержанию здорового образа жизни являются эффективными, как для профилактики сахарного диабета 2 типа, так и для лечения заболевания и предупреждения развития опасных осложнений.

Для этого рекомендуется соблюдать следующие правила:

- **ежедневные (не менее 30 минут) умеренные физические нагрузки**: интенсивная ходьба, езда на велосипеде, плавание, домашняя работа, ходьба по лестнице, а также занятия игровыми видами спорта;
- держать под постоянным контролем вес тела и знать свой индекс массы тела (ИМТ), для чего необходимо вес в килограммах