

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА!



ДИАБЕТ – хроническое заболевание, характеризующиеся повышением содержания сахара в крови.

Симптомы сахарного диабета



Частое мочеиспускание



Нарушение зрения



Потеря веса



Постоянная жажда



Сухость во рту



Утомляемость

При появлении этих симптомов нужно обратиться в поликлинику, для проведения обследования. Диабет обычно диагностируется по результатам анализов крови и мочи. **РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ДИАБЕТА ОЧЕНЬ ВАЖНА!**

Пониженное содержание сахара в крови (**гипогликемия**) также может быть опасна, для человека, как и повышенное содержание! Это серьезное состояние чаще всего наступает резко и внезапно и может привести к коме. Больным сахарным диабетом необходимо с собой носить сок, сахар.

При первых признаках гипогликемии следует измерить сахар.

Если уровень сахара в крови низкий, следует принять углеводы 5-15 г. Углеводы должны быть быстрыми – сок, сахар, мед, глюкоза в таблетках или ампулах.

Удобно использовать сахар-рафинад, каждый кусочек стандартного веса, поэтому можно легко рассчитать количество съеденных углеводов. Через 5-10 минут надо снова измерить сахар, если он не поднялся, то снова принять 10-15 г углеводов.

Симптомы гипогликемии



дрожь



потливость



состояние патологического страха



головокружение



чувство голода



сердцебиение



ослабление зрения



слабость
утомляемость



головная боль



раздражительность

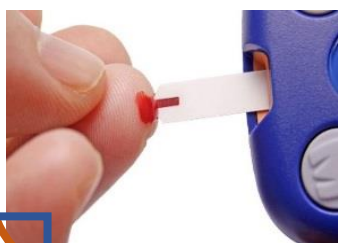
Если человек потерял сознание, **ни в коем случае нельзя вливать ему в рот сок, он может захлебнуться**. Сразу же стоит вызвать «Скорую помощь».

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА!

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета 2 типа (группа риска – люди с избыточным весом) и его осложнений:

- обязательное соблюдение диеты;
- рациональное, полноценное и здоровое питание;
- соблюдение гигиены;
- отказ от вредных привычек – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- прогулки на свежем воздухе;
- регулярная физическая активность;
- поддержание нормального веса тела.

Рекомендуется контролировать содержание сахара в крови!



Норма сахара в крови	Натоцак	Через 2 часа после еды
	3,3-5,5 ммоль/л	< 7,8 ммоль/л

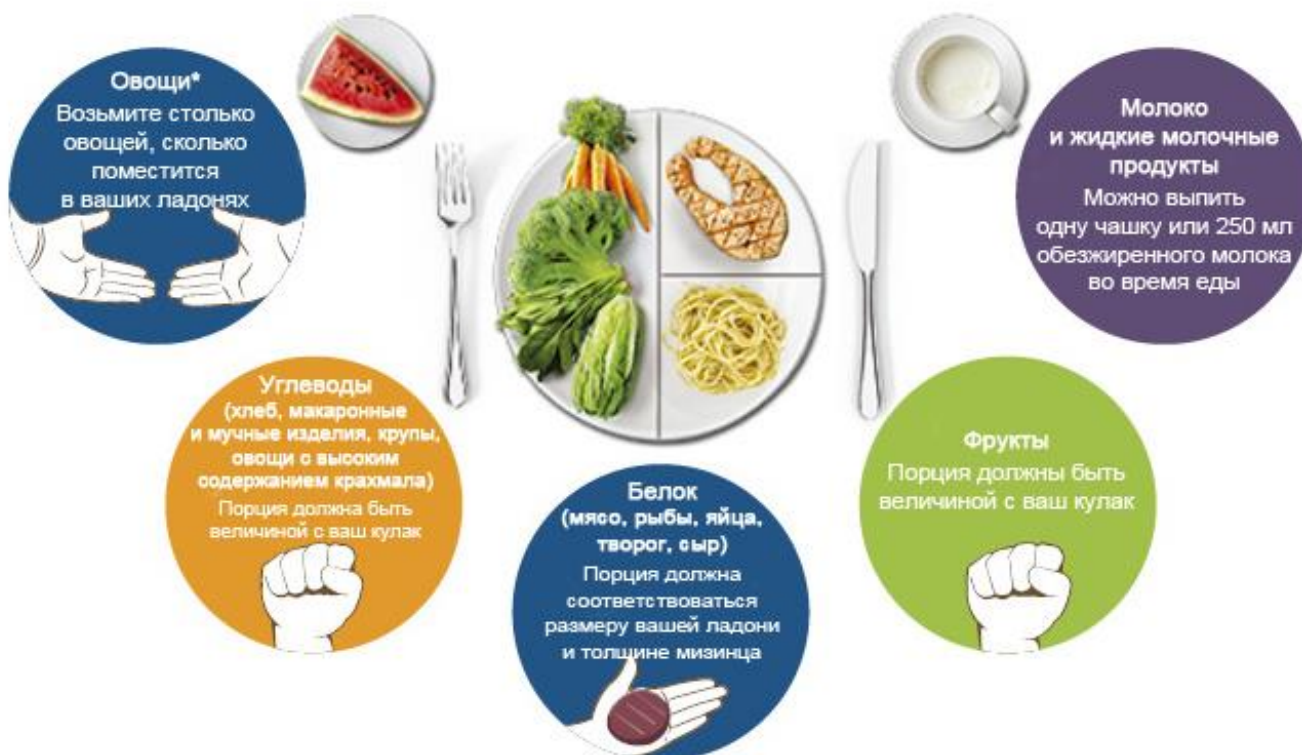
Несколько рекомендаций по здоровому питанию:

- Здоровое питание для человека с диабетом – это здоровое питание для всей его семьи.
- Питайтесь регулярно: не пропускайте завтрак, обед и ужин. Пусть интервал между основными приёмами пищи составляет не более 6 часов. Целесообразно соблюдать принцип дробности питания, т.е. распределять углеводы на 5-6 приемов в день малыми порциями.
- Стремитесь включить в свой рацион полезные жиры, постное мясо или белки, цельные злаки и нежирные молочные продукты.
- Употребляйте как можно больше продуктов богатых клетчаткой, фрукты, овощи и цельные злаки (тёмный хлеб, отруби, паста из цельнозерновой муки и нешлифованный рис).
- Попробуйте заменить мясо чечевицей, фасолью или тофу.
- Пейте низкокалорийные напитки, такие как чай, кофе без сахара и вода.
- Введите в рацион сахарозаменители.

Как рассчитать размер порции?

Рекомендуем попробовать легкий и доступный способ измерения порции еды – ваши руки, которые могут стать эквивалентом определения необходимого для вас количества продуктов.

Ориентируйтесь на следующие размеры:



* Кроме овощей с высоким содержанием крахмала (например, картофель, зеленый горошек, кукуруза, тыква)