

Диабет



Что такое диабет?

-  **Диабет** — это заболевание, которое влияет на выработку и использование инсулина (гормона, регулирующего уровень сахара в крови) организмом. При диабете нарушается функция поддержания уровня сахара в крови на нормальном уровне.
-  **Диабет** может привести к нарушениям зрения, вплоть до полной слепоты, почечной недостаточности, повреждению нервов, потере нижних конечностей, а также преждевременной смерти вследствие развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.
-  **Изменение образа жизни** может снизить риск развития диабета и укрепить ваше здоровье.

Типы диабета

Диабет может развиваться годами. Чем старше человек, тем выше риск. Три наиболее распространенных типа диабета:

- **Диабет 1-го типа** развивается при недостаточной выработке инсулина в организме.
- **Диабет 2-го типа** является наиболее распространенной формой заболевания и развивается в результате нарушения взаимодействия инсулина с организмом. Каждый пятый взрослый с диабетом 2-го типа не знает о своем заболевании.
- **Гестационный** диабет развивается во время беременности и повышает риск появления проблем со здоровьем у матери и ребенка. Как правило, признаки гестационного диабета исчезают после родов, однако повышается риск развития диабета 2-го типа у матери в будущем.

Борьба с диабетом

- Вы входите в группу повышенного **риска** развития диабета, если вы старше 45 лет, имеете избыточный вес, генетическую предрасположенность к диабету или ведете малоподвижный образ жизни. На степень риска также влияет окружающая среда, т. е. места, где вы живете, учитесь, работаете и т. д.
- **Симптомы** диабета могут включать в себя учащенное мочеиспускание, жажду или голод, размытое зрение, онемение или покалывание в конечностях, усталость, сухость кожи, а также замедленное заживление ран, например порезов. Однако следует отметить, что у многих людей диабет протекает без симптомов.

Изменение образа жизни может помочь вам справиться с диабетом, замедлить его развитие или полностью предотвратить его. Ниже приведены полезные советы:

-  Ешьте больше цельных продуктов, например фруктов и овощей, и меньше продуктов, подвергшихся обработке. Чтобы узнать больше, посетите сайт choosemyplate.gov.
-  Откажитесь от курения.
-  Больше двигайтесь и занимайтесь физкультурой.
-  Пейте обыкновенную воду вместо сладких напитков.
-  Поддерживайте здоровый вес.

Составление плана по уходу

Обратитесь к своему поставщику медицинских услуг для составления плана по уходу, включающего:

- Цели по здоровому питанию и физическим упражнениям
- Регулярные обследования и прием лекарств по указанию врача
- Программы групповой поддержки
- Регулярные анализы на уровень холестерина и сахара в крови
- Помощь с проблемами психического здоровья, например депрессией или тревожностью

Берегите себя

- ✓ Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по запросу «**healthy eating**» («здоровое питание»), чтобы ознакомиться с руководством по здоровому питанию и активному образу жизни в NYC и приведенными в нем советами по изменению образа жизни.
- ✓ Помощь с отказом от курения: откройте вкладку **New York State Smokers' Quitline** (Телефон доверия для бросающих курить в штате Нью-Йорк) на сайте nysmokefree.com или позвоните по номеру 866-697-8487.
- ✓ Помощь с проблемами, касающимися психического здоровья: посетите сайт nyc.gov/nycwell или позвоните по номеру 888-692-9355.
- ✓ Позвоните по номеру **311**, если вы испытываете трудности с оплатой питания, проживания, медицинского обслуживания или ухода и вам нужна помощь.

Источники

Следите за новостями



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



nychealth



nyc health

Узнайте больше

Посетите сайт nyc.gov/health или cdc.gov и выполните поиск по запросу «**diabetes**» («диабет»).

Получайте свежие выпуски бюллетеня «Здоровье»

Электронная почта: healthbulletins@health.nyc.gov.



На сайте nyc.gov/health/pubs данный бюллетень «Здоровье» и прочие материалы по вопросам здравоохранения доступны на других языках. Вы имеете право на получение услуг на своем языке. Эти услуги оказываются бесплатно во всех учреждениях и клиниках Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка.