



# Диабет

Russian version

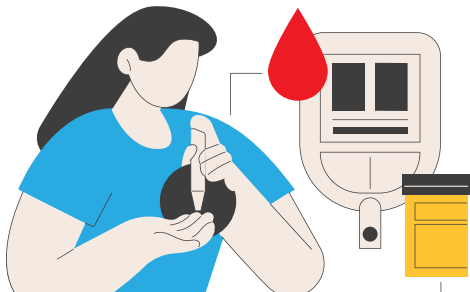


## Что такое диабет второго типа?

Диабет характеризуется избытком сахара в крови. Инсулин, гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, перестает вырабатываться в достаточном количестве или перестает быть достаточно эффективным. Инсулин преобразует сахар в энергию для тела. При его недостатке потребляемый сахар перестает усваиваться организмом и попадает в кровь в избытке:

говорят о гипергликемии.

Диабет - это хроническое «тихое» заболевание.





## Какие симптомы диабета?

Когда уровень сахара в крови слишком высокий и развивается диабет, мое тело посылает определенные сигналы:



**сильная жажда, сухой язык**



**частое и обильное мочеиспускание**



**потеря веса, похудение**



**затуманенное зрение**



**сильная усталость, сонливость**



**тошнота, рвота**



## Какие причины диабета?



**питание, богатое жирами и сахаром**



**избыточный вес**



**малоподвижный образ жизни**



**семейная предрасположенность**



**возраст (после 40 лет)**



## В чем риски диабета?

Избыток сахара в крови длительное время повреждает артерии и нервы. Диабет может вызвать тяжелые осложнения



**инсульт**



**потеря зрения**



**инфаркт**



**поражение почек**



**незаживающие раны**



## Как повысить уровень сахара в крови?



адаптировать свой образ жизни и  
заботиться о себе физически и психически



принимать лекарства в предписанных  
дозах и в предписанное время



контролировать уровень сахара в крови  
регулярно



проходить осмотр каждые 3-6 месяцев



если есть избыточный вес, постепенно  
снижать его



## Уход за ногами и осмотр

Диабет вызывает потерю чувствительности ног. Если есть травма, необходимо следить за тем, чтобы в рану не попала инфекция и чтобы она зажила. Если улучшения нет или рана инфицируется, обратитесь к врачу или медсестре.



**проверять ноги два раза в неделю с помощью зеркала**



**мыть ноги каждый день и хорошо высушивать (особенно между пальцами)**



**наносить на ноги крем**



**подпиливать ногти на ногах по прямой линии, не слишком коротко**



**не использовать ножницы для удаления мозолей**



**не ходить босиком**



**носить обувь, адаптированную к форме ног (без натирания и точки давления) и деятельности**



## Что может улучшить мое здоровье?

### Сбалансированное питание

Мои потребности зависят от веса, роста, возраста  
и физической активности

#### Овощи

приготовленные/  
сырые салаты



#### Белки

яйца  
рыба  
тофу  
мясо  
чечевица  
сушеные бобы  
красная фасоль

#### Углеводы, сахара, крахмал, крахмалистые продукты

макароны  
рис  
маниока  
картофель  
хлеб мучные  
лепешки

**Избегать употребления слишком  
большого количества сахара**



## Советы для улучшения качества жизни



**выпивать 8 стаканов воды в день**



**избегать употребления  
большого количества  
газированных напитков,  
сиропов и фруктовых соков**



**не курить**



## Увеличить свою физическую активность

Регулярно двигаться, используя все возможности, доступные в повседневной жизни.





## Психическое здоровье

Для меня важно заботиться о себе и своем психическом здоровье. Диабет - это хроническое заболевание, которое может вызывать эмоциональный стресс. Важно, что я могу поговорить об этом, если у меня возникают трудности.







# Диабет В СЕТИ



Russian version 2025

**SANTÉ SANS-PAPIERS**

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ  
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA  
NATIONALE PLATTFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG