



Диабет

Russian version

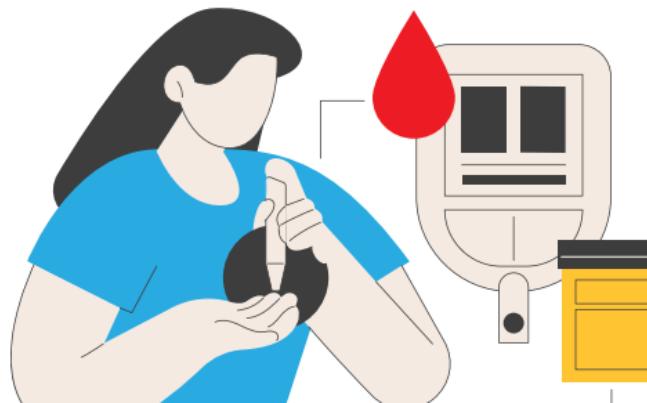
1

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.



2

Какие симптомы диабета?

Когда уровень сахара в крови слишком высокий и развивается диабет, мое тело посыпает 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)

4

В чем риски диабета?

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



инфаркт



потеря зрения



инфаркт



поражение почек



незаживающие раны

5

Как повысить уровень сахара в крови?



адаптировать свой образ жизни и заботиться о себе физически



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

6

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



8

Советы для улучшения качества жизни



выпивать 8 стаканов воды в день



избегать употребления
большого количества
газированных напитков,
сиропов и фруктовых соков



не курить

9

Увеличить свою физическую активность

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

дополнительные
спортивные занятия



выносливость 3 раза в
неделю по 20 минут
сила и подвижность
суставов не менее
2 раз в неделю



ходьба в течение 30 минут
5 раз в неделю, пока слегка
не запыхаешься



легкая повседневная
деятельность



10

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



SANTÉ SANS-PAPIERS

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

Russian version 2025