

# Сахарный диабет

## ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА:

1. ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ
2. АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (АД 140/90 ММ.РТ.СТ. И ВЫШЕ)
3. НАЛИЧИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА У РОДСТВЕННИКОВ
4. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
5. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ "ХОРОШЕГО" ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ (ЛПВП МЕНЕЕ 0,9 ММОЛЬ/Л) И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТРИГЛИЦЕРИДОВ (2,82 ММОЛЬ/Л И БОЛЕЕ)
6. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА ВЕСОМ ВЫШЕ 4 КГ

**ЕСЛИ У ВАС ОДИН ИЛИ БОЛЕЕ ФАКТОРОВ РИСКА, СДАЙТЕ КРОВЬ НА ГЛЮКОЗУ!**

**НОРМА - УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК МЕНЕЕ 6 ММОЛЬ/Л**

**ПРЕДИАБЕТ - УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ НАТОЩАК ОТ 6,1 ДО 6,9 ММОЛЬ/Л**

**ДИАБЕТ - УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ РАВЕН ИЛИ ВЫШЕ 7 ММОЛЬ/Л**

## Симптомы диабета:

- Постоянная жажда, сухость во рту
- Повышенная утомляемость, слабость
- Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- Снижение веса, иногда повышение аппетита
- Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже
- Частая молочница у женщины
- Снижение эрекции у мужчин
- Снижение зрения

**Если у Вас повышенный сахар в крови или Вы отмечаете у себя симптомы диабета, Вам необходимо обратиться к врачу!**