

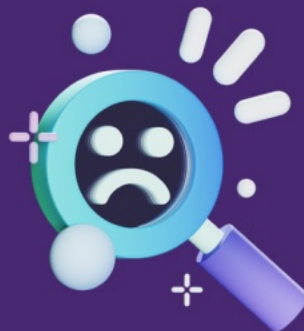
Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний:

повышенный уровень
сахара в крови



Высокий уровень глюкозы (гипергликемия) – фактор риска развития сахарного диабета!

Сахарный диабет (СД) – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови, вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина.



Целевые показатели содержания глюкозы для здорового человека:

3,3 — 5,5 ммоль/л (капиллярная кровь)

4,0 — 6,1 ммоль/л (венозная плазма)





При сахарном диабете 1 типа развивается абсолютная инсулиновая недостаточность, в организме не вырабатывается собственный гормон инсулин и возникает необходимость его инъекционного введения.

При сахарном диабете 2 типа инсулин вырабатывается, но снижается чувствительность периферических тканей организма к его действию, так называемая инсулинорезистентность.



Клинические проявления данных типов диабета отличается:

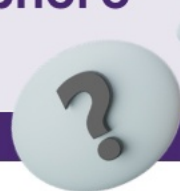


Если **сахарный диабет 1 типа** имеет более острое начало заболевания и яркую клиническую картину, то **сахарный диабет 2 типа** чаще выявляется случайно: при прохождении диспансеризации, медицинского осмотра, имея немногочисленные, менее выраженные проявления.

Диабет является одной из основных причин инфарктов, инсультов, ампутаций нижних конечностей, потери зрения, развития хронической почечной недостаточности



К факторам риска развития сахарного диабета относятся:



- возраст 45 лет и старше (с возрастом риск заболевания увеличивается)
- генетическая предрасположенность: наличие СД 2 типа у одного из родителей повышает вероятность наследования заболевания у ребенка до 40%
- избыточная масса тела и ожирение
- низкая физическая активность
- нарушения углеводного обмена в анамнезе
- сердечно-сосудистые заболевания.



Коррекция образа жизни и поведенческих факторов риска является основой профилактики и управления сахарным диабетом!

Необходимо следить за своим весом, не допускать ожирения, быть физически активными – по меньшей мере, 30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности ежедневно; придерживаться принципов здорового питания, отказаться от употребления табака, стараться не употреблять алкоголь!

