



Сахарный диабет –

это серьезное заболевание, которое, к сожалению, полностью не излечивается, однако при соблюдении определенных правил лечения, питания и личной гигиены можно добиться значительного улучшения самочувствия.

В настоящее время более 100 млн. человек в мире страдают диабетом и это число постоянно растет. Впервые диабет был описан в Древнем Египте. Однако происхождение диабета было установлено только тогда, когда в 80-ых годах прошлого века два европейских врача удалили поджелудочную железу у собаки и обнаружили, что у нее развился диабет.

Поджелудочная железа – это орган, вырабатывающий гормон инсулин, который регулирует уровень глюкозы в крови и помогает клеткам утилизировать глюкозу. Диабет развивается тогда, когда поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин, или когда организм не может его эффективно использовать.

Существует два типа диабета: инсулинзависимый диабет, или диабет I типа, и инсулиннезависимый диабет или диабет II типа.

Как управлять диабетом I типа?

Если Вам поставлен этот диагноз, необходимо:

- ◆ ежедневно делать инъекции инсулина;
- ◆ есть здоровую пищу, в одно и то же время, примерно в одинаковом количестве;
- ◆ заниматься физкультурой – это улучшит Ваше самочувствие;
- ◆ вести наблюдение за содержанием глюкозы в крови и моче.



Если содержание глюкозы в крови упадет слишком низко, Вам необходимо срочно съесть что-нибудь для повышения уровня глюкозы. Если уровень глюкозы в крови повысился, немедленно обращайтесь к врачу.

Как управлять диабетом II типа?

Вам необходимо:

- ◆ принимать пероральные противодиабетические таблетки, которые назначит врач;
- ◆ следить за своим питанием;
- ◆ ежедневно заниматься физическими упражнениями, что улучшит Ваше здоровье.



При соблюдении определенного образа жизни сахарный диабет не мешает Вам жить полноценной жизнью: работать, иметь семью и детей.