Памятка профилактики диабета для школьников

Сахарный диабет представляет собой заболевание эндокринной системы, которое характеризуется превышением допустимой нормы сахара в крови, а это возникает из-за недостаточного количества инсулина или же в организме произошли изменения.

Инсулин — гормон поджелудочной железы, он поддерживает нормальный обмен веществ: углеродов, белков и непосредственно жиров.

Наиболее важным углеродом в организме человека является именно глюкоза. Он играет серьезную роль во всем обмене веществ – это буквально единственный источник энергии, который так необходим для организма человека.

Но чтобы перерабатывать весь объем глюкозы, который поступает в организм человека, нужно достаточно инсулина. Если его недостаточно, тогда развивается первый тип болезни, а вот вторым типом считается изменение действия инсулина на весь организм в целом.

В таком случае в крови скапливается большое количество глюкозы – такое состояние еще называется гипергликемией, а весь организм остается без запаса энергии, которая является основой для нормальной жизнедеятельности человека.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА

- возникновение болезней сердца;
- закупоривание артерий и сосудов в конечностях как периферических, так и нижних;
- возможно поражение других мелких сосудов, которые находятся в нижних конечностях;
- резкое ухудшение зрения;
- в конечностях снижается чувствительность, кожа начинает шелушиться и становится сухой, возможны появления судорог или других болей;
- в моче находится белок, нарушается нормальная работа почек;
- болезнь стоп – появление на них язв и гнойных процессов, при этом всем происходит поражение сосудов, и нервных окончаний, непосредственно кожных покровов и ее мягких тканей;
- появление других инфекций – гнойные высыпания на кожном покров и возможен грибок на ногтях;
- при ухудшении состояния – диабетическая, гипогликемическая и гиперсомолярная комы;
- возможны заболевания зубов – развивается пародонтит;
- нарушение нормальной работы печени;
- возможно развитие гангрены любой конечности, а это ведет к ампутации;
- у мужчин возможна импотенция;
- у женщин – нарушается менструальный цикл и может быть поставлен диагноз бесплодие.

ПРОБЛЕМА САХАРНОГО ДИАБЕТА СЕГОДНЯ

Если верить данным организации здравоохранения, то картина болезни обстоит так:

В возрасте 20–79 лет болеет около 6% населения – эти данные были указаны в начале 2010 года.

По предварительным расчетам ученых к 2030 году около 500 млн человек будут иметь такую болезнь, как диабет.

На период 2010 года в России было зафиксировано около 9,5 млн человек, которые имеют эта болезнь. А к 2030 году на территории России будет примерно 10,3 млн человек.

Одной из болезней, что имеет серьезные последствия, является именно сахарный диабет, они могут стать причиной серьезных заболеваний и даже смерти, но это среди населения, которому не более 70, а половина смертей припадает именно на женскую половину человечества.

Примерно половина всех людей на планете даже не подозревает о том, что они имеют подобное заболевание, а в некоторых уголках планеты число людей, которые болеют диабетом может быть существенно больше.

Большая смертность от этого заболевания наблюдается в основном в тех странах, где люди имеют значительно низкий уровень жизни и совершенно не соблюдают правила памятки профилактики сахарного диабета.

ВОЗ предоставляет данные, в которых указано, что число смертей за период с 2010 по 2030 года значительно возрастет, а именно в два раза.

Чтобы заболевание не было настолько распространенным, нужно вести здоровый образ жизни, не употреблять алкоголь, проводить регулярные занятия спортом, держать свой вес под контролем.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- наследственные факторы;
- лишний вес;
- вести достаточно активный образ жизни;
- недостаточно хорошее питание.

Диабет невозможно излечить, но его можно поддерживать на одном уровне. Наилучший способ достичь такого результат – это быть хорошо осведомленным об этом заболевании. В любом случае вы сможете оказать себе помощь сами, если это будет необходимо.

Профилактика сахарного диабета памятка поможет вам контролировать свое здоровье:

- вовремя выявлять всевозможные факторы риска, держать все под четким контролем;
- постоянно следить за уровнем сахара в крови;
- своевременно посещать врачей, которые контролируют ваше состояние здоровья;
- соблюдать правильный режим питания – нужно обязательно исключить все слишком сладкие продукты, есть больше свежих фруктов и овощей;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело и значительно ее увеличить;
- вовремя принимать лекарства, которые назначили вам в лечебном заведении;
- оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют;
- стараться в меру отдыхать, чтобы не перегрузить себя – проводить несколько дней в году на оздоровительном курорте;
- пить оптимальное количество воды в сутки;
- избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- возникает потребность в обильном питье;
- мочеиспускание происходит гораздо чаще;
- во рту становится сухо;
- проявляется всеобщая слабость организма – мышечная в том числе;
- постоянное чувство голода;
- у женщин в области половых органов появляется зуд;
- постоянно хочется спать и чувствуется усталость;
- раны практически не заживают;
- люди, которые болеют сахарным диабетом первого типа сильно худеют, а для тех, у кого второй тип – это ожирение.