

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ 2 ТИПУ

Що важливо знати?

Цукровий діабет (ЦД) 2 типу – це хронічне захворювання, при якому організм не може ефективно використовувати інсулін або виробляє його недостатньо.

Це призводить до підвищеного рівня цукру (глюкози) крові, що з часом пошкоджує судини, нерви, очі, нирки та призводить до тяжких ускладнень.

Основні симптоми ЦД 2 типу



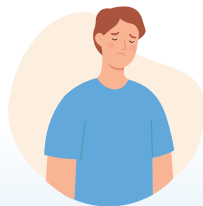
гіперглікемія –
підвищений рівень
цукру в крові



часте
сечовипускання



відчуття
спраги



швидка
стомлюваність



зниження
зору



повільне
загоєння ран
і подряпин



свербіж
шкіри,
фурункули



оніміння
та поколювання
в пальцях рук і ніг

ЦД 2 типу може тривалий час протікати безсимптомно. Перевіряйте рівень глюкози в крові щонайменше раз на рік.



Норма: 4,0-6,2 ммоль/л
(глюкоза натщесерце,
венозна кров)



Co-funded by
the European Union



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



ЦЕНТРИ КОНТРОЛЮ
ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ

Фінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу чи НАЕДА. Ні Європейський Союз, ні орган, що надає грант, не несуть відповідальності за їх зміст.

ЗНАЙ ПРО СВОЇ РИЗИКИ



вік 45+



надлишкова
маса
тіла/ожиріння



низька фізична
активність



ЦД 2 типу
у батьків або
близьких родичів



гестаційний
діабет



гіпертонія



предіабет



низький рівень
«хорошого»
холестерину



високий рівень
тригліцеридів



синдром
полікістозних
яєчників



хронічний стрес
та/або
порушення сну



тютюнокуріння
та вживання
нікотину

Перевір глюкозу – це просто!



Більше інформації
про ЦД 2 типу на сайті
diabetes-site.phc.org.ua

Ви можете пройти тест та оцінити
свій ризик розвитку ЦД 2 типу

ЯК ЗАПОБІГТИ ЦД 2 ТИПУ?

Зміна способу життя може запобігти або відтермінувати розвиток діабету!



Почніть із простих кроків:

Харчуйтеся здорово



більше овочів та фруктів (400-600 г на добу), не більше 1 ч.л. солі

мінімізуйте вживання солодких напоїв, копченостей, випічки, смажених страв та їжі з фастфуду

Рухайтесь щодня



30 хв активності 5 разів на тиждень (ходьба, плавання, їзда на велосипеді, танці)

Контролюйте масу тіла



це покращить роботу організму в цілому та забезпечить кращий контроль глікемії

Відмовтеся від куріння



куріння шкодить судинам та підвищує ризик розвитку ускладнень

Уникайте вживання алкоголю



алкоголь може підвищувати або різко знижувати рівень глюкози

Намагайтесь спати достатньо



регулярний і повноцінний сон (приблизно 7-9 годин) допомагає організму краще регулювати рівень цукру в крові

Регулярно проходите профілактичні огляди у свого сімейного лікаря



сімейний лікар допоможе визначитись з необхідними обстеженнями відповідно до вашого віку та стану здоров'я



Сервіс з надання допомоги у відмові від куріння «Я кидаю курити»



Техніка вимірювання артеріального тиску в домашніх умовах



СКРИНІНГ НА ЦД 2 ТИПУ:

КОЛИ І КОМУ?

Це просте обстеження, що дозволяє виявити підвищений рівень глюкози в крові або порушення толерантності до глюкози до появи симптомів цукрового діабету.

Кому рекомендовано:

- ✓ усім з 35 років
- ✓ людям будь-якого віку з надмірною масою тіла або ожирінням та хоча б одним додатковим фактором ризику
- ✓ жінкам із гестаційним діабетом в анамнезі – кожні три роки впродовж життя

Методи (за призначенням лікаря):

- ✓ дослідження глюкози плазми натще
- ✓ пероральний глюкозотолерантний тест (ПГТТ)
- ✓ глікозильований гемоглобін (HbA1c)

Як часто:

- ✓ раз на три роки – якщо попередні результати були в межах норми
- ✓ частіше – за рекомендацією лікаря, якщо виявлено предіабет або інші фактори ризику



Раннє виявлення ЦД 2 типу дозволяє своєчасно розпочати лікування та запобігти розвитку ускладнень



Регулярний скринінг – важливий крок до збереження вашого здоров'я