

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь,
ул. Куйбышева, 50 а**

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
Тел. 236-48-77

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а
[www. 59fbuz.ru](http://www.59fbuz.ru)

Телефон: 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru



Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Пермском крае»

Сахарный диабет



ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

Сахарный диабет

Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое сопровождается повышением уровня сахара в крови (норма 3,9 – 5,5 ммоль/л), возникающее из-за полной или частичной нехватки гормона инсулина. Инсулин – это гормон, вырабатываемый особыми клетками поджелудочной железы, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и поэтому нуждается в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или он не может быть использован надлежащим образом.



Главная причина возникновения сахарного диабета – это генетический фактор, который в основном передается по наследству. Кроме того, часто этот процесс носит аутоиммунный характер (то есть иммунная система повреждает β -клетки, в результате чего они теряют способность вырабатывать инсулин).

При генетической предрасположенности к диабету основным провоцирующим фактором является вирусная инфекция (паротит, краснуха, Коксаки, цитомегаловирус, энтеровирус). Также факторами риска являются: семейный анамнез (если среди близких родственников есть случаи данного заболевания, то вероятность заболеть им у человека выше); принадлежность к европеоидной расе (риск

заболеть у представителей этой расы выше, чем у азиатов, латиноамериканцев или темнокожих); наличие в крови антител к β -клеткам; ожирение; выраженный атеросклероз; артериальная гипертензия и сосудистые заболевания (инсульт, инфаркт); пожилой возраст; хронические стрессы; отсутствие физической активности; хронические заболевания поджелудочной железы, печени или почек; прием некоторых лекарственных препаратов (стероидных гормонов, тиазидных диуретиков).

Симптомы сахарного диабета. В ряде случаев диабет до поры до времени не дает о себе знать. Иногда, может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют при обращении за медицинской помощью (осмотр глазного дна, по анализу крови на сахар). Но существует комплекс симптомов, характерных для сахарного диабета. Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного: частое мочеиспускание и чувство неутолимой жажды; быстрая потеря веса, несмотря на постоянное чувство голода; неясность зрения; онемение и покалывание в онемевших конечностях; медленное излечение инфекционных заболеваний; медленное заживление ран; кожный зуд и зуд в промежности; фурункулез; сложности с половой активностью; падение температуры тела ниже средней отметки; ощущение тяжести в ногах, судороги икроножных мышц;

Сахарный диабет – это одно из наиболее опасных заболеваний в плане осложнений. Если безответственно относиться к своему здоровью, не следить за диетой, не принимать соответствующие препараты, то может проявиться целый **комплекс осложнений**: поражение глаз (ретинопатия), поражения нервной системы (полинейропатия), поражение сосудов (ангиопатия, инсульты, болезни сердца), поражения почек (почечная недостаточность), поражения кожи (трофические язвы).

Лечение сахарного диабета. Сахарный диабет, как правило, неизлечим. Поддерживая нормальный уровень сахара в крови, можно лишь предотвратить или уменьшить осложнения этого заболевания.

Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше:

1) Основная роль отводится правильному питанию, которое заключается в ведении в рацион большого количества растительной пищи (бобовые, злаки, зелень, овощи), при этом стоит значительно ограничить употребление мучных продуктов и картофеля. При риске заболевания следует завязать с употреблением сахара-песка.

2) Поддержание в организме здорового водного баланса. Существует простое правило: пить два стакана родниковой негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, газированные напитки, кофе, чай, алкоголь.

3) Регулярные физические нагрузки. Необходимо хотя бы 20-30 минут в день заниматься любым видом спорта. Хорошими способами поддерживать свое тело в тонусе являются: ходьба по лестницам вместо использования лифта, пешие прогулки в парке с друзьями вместо вечера в кафе, активные игры с детьми вместо компьютера, использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу.

4) Следует избегать стрессов: уменьшить контакты с отрицательно настроенными людьми, сохранять спокойствие. Актуальным советом из этой области будет – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, а на самом деле нервные клетки и гормональный фон все равно страдают. Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно – сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

5) Наблюдение за собой: контроль уровня сахара и холестерина в крови, контроль массы тела.

