



# Диабет...Как уменьшить риск

## Вы слышали о диабете?

Количество людей больных диабетом растет. Более двух миллионов канадцев больны диабетом и при этом треть из них ничего не знают о болезни. Диабет часто начинается медленно, с несколькими симптомами или без симптомов, в течении многих лет.

## Почему так важно знать о диабете?

Без лечения, диабет может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как болезни сердца, слепота, потеря конечностей и заболевания почек.

**Хорошая новость заключается в том,** что многое можно сделать, чтобы предотвратить это серьезное заболевание или уменьшить риск проблем со здоровьем.

## Что такое диабет?

Диабет влияет на способность организма использовать энергию, которую мы получаем из пищи. Организм перерабатывает пищу в глюкозу (вид сахара), которая дает нам энергию. Глюкоза содержится в крови после приема пищи. Инсулин - это гормон, который вырабатывается организмом. Он помогает глюкозе поступать из крови в клетки таким образом, что она может быть использована в качестве энергии. Диабет - это заболевание, при котором организм вырабатывает недостаточное количество инсулина или не может использовать инсулин, который он производит.

## Какие существуют типы диабета?

Есть три типа диабета – сахарный диабет 1 типа, гестационный диабет и сахарный диабет 2 типа.

## Диабет 1 типа

Сахарный диабет 1 типа возникает, когда организм человека не может вырабатывать инсулин. Сахарный диабет 1 типа встречается у 10% людей больных диабетом. Он обычно диагностируется в детстве. Людям, больным диабетом 1 типа, необходимы инъекции инсулина. Если вам поставлен диагноз: сахарный диабет 1 типа, есть ключевые шаги, которые вы можете предпринять и которые помогут вам оставаться здоровым и избежать возможных проблем со здоровьем, возникающих в результате этого заболевания. Вы можете посоветоваться со своим врачом, медсестрой и диетологом о том, как оставаться здоровым.

## Гестационный диабет

Гестационный диабет можем развиться во время беременности. От 3% до 20% беременных женщин заболевают гестационным диабетом в зависимости от их факторов риска. У женщин с гестационным диабетом не вырабатывается достаточно инсулина или их организм не в состоянии правильно его использовать. Многие женщины могут контролировать этот диабет с помощью диеты и физических упражнений, но некоторым, возможно, потребуется принимать инсулин. Гестационный диабет проходит, когда рождается ребенок, но существует риск, что и женщина и ее ребенок позже могут заболеть диабетом 2 типа.  
*Мало, что можно сделать для предотвращения диабета 1 типа и гестационного диабета.*

## Диабет 2 типа

Диабет 2 типа возникает, когда организм вырабатывает инсулин, но не может правильно его использовать, или количество инсулина слишком мало, чтобы помочь организму. Это обычно происходит у людей старше 40 лет, но также увеличивается количество заболевших молодых людей и даже детей.

Около 90% людей больных диабетом имеют диабет 2 типа. Этим типом диабета можно управлять посредством внесения изменений в образ жизни, но, во многих случаях, таблетки и/или инсулин также необходимы.

*Многое еще можно сделать, чтобы предотвратить диабет 2 типа.*

## Каковы факторы риска?

**Если:**

- вы старше 40 лет
- имеете избыточный вес или слишком полны в талии
- входите в группу высокого риска – абориген, африканец, азиат, происходите из Латинской Америки или Южной Азии.

**Если:**

- в вашей семье есть история заболеваний диабетом – родитель, брат, сестра или бабушка/дедушка
- вы родили ребенка весом более 4 кг (9 фунтов) или у вас был гестационный диабет
- у вас толерантность к глюкозе или уровень глюкозы натощак вне пределов нормы
- у вас высокий уровень холестерина и/или высокое кровяное давление и/или болезнь сердца
- у вас проблемы со здоровьем, связанные с диабетом, такие как проблемы со зрением, нервами или почками

**Вам диагностировали следующее:**

- шизофрения
- синдром поликистозных яичников
- черный акантоз (потемневшие участки кожи)

## Что я могу сделать, чтобы предотвратить или замедлить развитие сахарного диабета 2 типа?

Даже если у вас присутствуют некоторые факторы риска, которые невозможно изменить, такие как: возраст, история заболеваний в семье, есть некоторые главные факторы риска, которые **вы контролируете**. Недавние исследования показали, что даже небольшие изменения в вашем образе жизни могут предотвратить или задержать развитие диабета 2 типа у людей, которые подвержены риску им заболеть.

## Что необходимо для здорового образа жизни?

Здоровое питание, физическая активность и отказ от табакокурения являются важными шагами, которые помогут вам вести здоровый образ жизни и предупредить болезнь.

## Миф: “Мне сказали, что у меня “пограничный диабет”.

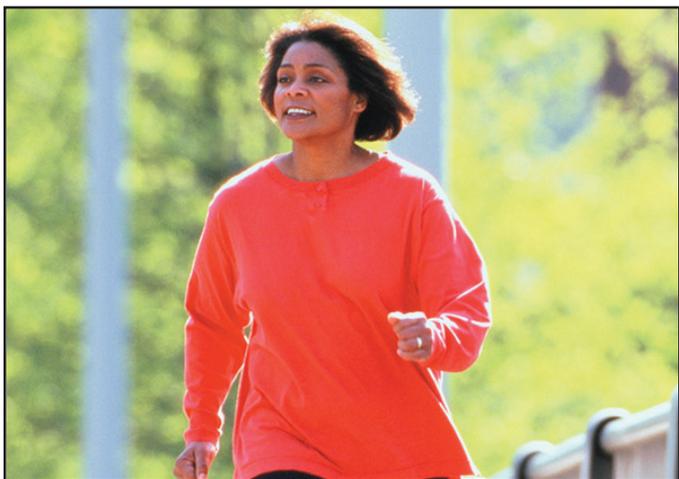
“Пограничного диабета” не существует. У вас или есть диабет, или его нет. Важно поговорить со своим врачом, чтобы понять результаты вашего теста, чтобы вы могли предпринять важные шаги, которые помогут вам остаться здоровым. Если результаты вашего теста на уровень глюкозы в крови превышают норму, но, не настолько, чтобы поставить диагноз диабета, доктор может назвать это “преддиабетом”, “нарушенной толерантностью к глюкозе” или “нарушением гликемии натощак”. Врач, время от времени, будет проверять у вас уровень глюкозы в крови. Изменения в образе жизни, такие как здоровое питание и повышенная физическая активность являются важными шагами для предотвращения или профилактики диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний

## Сделайте здоровое питание частью своей жизни

Все продукты могут быть частью здорового питания. Здоровое питание не состоит в одном продукте или одном приеме пищи за день; комплекс продуктов, которыми вы питаетесь ежедневно, - это здоровое питание. Несколько советов, чтобы помочь вам начать здоровое питание:

- Наслаждайтесь хорошим питанием. Не забудьте найти время питаться в кругу семьи и друзей. Это одно из величайших удовольствий в жизни.
- Сбалансируйте свой рацион, выбирая продукты из каждой из четырех групп. “Правильное питание на основе Канадского руководства по здоровому питанию” может помочь в выборе продуктов (для получения бесплатного экземпляра, звоните в Организацию Общественного здравоохранения Торонто (Toronto Public Health) тел. 416-338-7600)
- Разнообразьте свой рацион. Выбирайте из разных групп продуктов питания и пробуйте различные продукты в каждой группе.
- Научитесь прислушиваться к своему организму. Ешьте, когда голодны; остановитесь, когда достигли чувства насыщения.
- Старайтесь как можно чаще есть регулярно. Начните день с питательного завтрака.





- Ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как, цельнозерновой хлеб и крупы, чечевица, коричневый рис, овощи и фрукты.
- Выбирайте молочные продукты с более низким содержанием жира, постное мясо и продукты питания приготовленные без или с небольшим количеством жира.
- Ограничьте потребление соли, алкоголя и кофеина.

## Давайте двигаться! Наслайтесь активной жизнью каждый день!

Вы думаете, чтобы быть активным требуется много времени и усилий? Прочтите дальше, чтобы узнать, как легко наслаждаться активным образом жизни.

- Садоводство, прогулки, танцы или игры с детьми, - все это способы наслаждаться активным образом жизни.
- Никогда не поздно начать быть активным. Начните понемногу и доведите до 150 минут от умеренной до энергичной аэробной физической нагрузки в неделю. Это можно делать подходами по 10 минут и более. Увеличьте сердцебиение, попробовав быструю ходьбу, плавание или езду на велосипеде.
- Быть активным – не должно означать хождение в спортзал или на групповые занятия. Есть много способов быть более активным. Попробуйте различные занятия и выберите то, что подходит именно вам.
- Пользуйтесь малейшей возможностью – припаркуйте машину и идите пешком, и/или чаще пользуйтесь лестницей.
- Посетите вебстраницу Агентства Общественного Здравоохранения Канады - Советы как стать активным, которая поможет вам начать (для информации смотрите следующую стр.) Чтобы получить бесплатный экземпляр “Канадского Руководства по Физической активности”, звоните в Организацию Общественного здравоохранения

Торонто (Toronto Public Health) по тел. 416-338-7600. Здоровое питание и активный образ жизни помогут вам быть более энергичным, легче противостоять стрессам и быть довольным собой. Помните... даже маленькие шаги вперед имеют большое значение. Спросите себя, какие шаги вы можете предпринять, чтобы предотвратить диабет 2 типа.

## Какова связь между курением и диабетом?

- Люди, которые курят или употребляют табак, на 50% чаще, чем не курильщики болеют диабетом 2 типа.
- У курильщиков больше брюшного жира или жира на животе. Этот вид жира делает тело более устойчивым к инсулину.
- Никотин в табачном дыме может делать организм более устойчивым к инсулину. Курильщам, больным диабетом, может потребоваться больше инсулина и у них хуже контролируется уровень сахара в крови, чем у некурящих.
- Химические вещества в сигаретном дыме повреждают клетки выстилающие кровеносные сосуды. У курильщиков с диабетом больше вероятности заболеваний, появляющихся в результате поврежденных кровеносных сосудов, чем у некурящих.
- Если вы курите, попробуйте бросить. Использование лекарств для прекращения курения может удвоить ваши шансы на успех.
- Организация Общественного здравоохранения Торонто (Toronto Public Health) может вам помочь. Звоните 416-338-7600 или воспользуйтесь живым чатом на нашем сайте.
- Телефонная линия помощи курильщикам- это бесплатная служба Канадского общества борьбы с раком, которая предлагает конфиденциальную, объективную поддержку, чтобы помочь людям бросить курить/употреблять табак. Звоните 1-877-513-5333.



## Миф: “диабет 2 типа - это не серьезно.”

Все типы диабета - это серьезно. Проблемы со здоровьем, вызванные диабетом, являются основными причинами инвалидности и смертности среди канадцев. Диабет не лечится, но им можно управлять с помощью тщательно измененного образа жизни, таблеток и/или инсулина.

## Миф: “Если есть слишком много сахара- это приведет к диабету.”

Большое потребление сахара не является причиной диабета. Диабет является сложным заболеванием, скорее всего, вызванным целым рядом факторов. После того, как человеку поставлен диагноз диабета, ему необходимо ограничить потребление сахара. Диетолог может помочь с планированием питания.

## Как я узнаю, есть ли у меня диабет?

Симптомы, о которых надо знать:

- Постоянная жажда
- Затуманенное зрение
- Учащенное мочеиспускание
- Частые или повторяющиеся инфекции
- Потеря или набор веса
- Онемение/покалывание рук или ног
- Усталость, быстрая утомляемость
- Медленное заживление порезов или ран

Если вы старше 40 лет, вы подвержены риску развития диабета 2 типа и должны проверяться по крайней мере раз в 3 года. Если у вас есть любой из других факторов риска диабета, вам может понадобиться проходить тестирования чаще, независимо от вашего возраста.

Если вам поставлен диагноз диабет 2 типа, изменения в сторону более здорового образа жизни играют важную роль в контроле за диабетом и могут помочь предотвратить дальнейшие проблемы со здоровьем, вызванные заболеванием. Если у вас есть какие-либо из симптомов диабета, обратитесь к своему семейному врачу.

### Дополнительная информация

- Канадская Ассоциация Диабета (Canadian Diabetes Association)  
1-800-BANTING (226-8464)  
diabetes.ca
- В местной больнице или общественном центре здоровья можно узнать о программах и услугах предоставляемых в ближайшем образовательном центре для больных диабетом.
- Министерство здравоохранения Канады (Health Canada) – Канадское Руководство по Здоровому Питанию (Canada’s Food Guide)  
canadasfoodguide.net
- Агентство общественного здравоохранения Канады Public Health Agency of Canada – Канадское Руководство по Физической Активности (Canadian Physical Activity Guidelines)  
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/03paap-eng.php
- Вопросы женского здоровья (Women’s Health Matters)  
womenshealthmatters.ca
- Диетологи Канады (Dietitians of Canada)  
dietitians.ca
- Вопросник CANRISK  
Узнайте вероятность заболевания диабетом 2 типа <http://www.healthycanadians.gc.ca/health-sante/diseasemaladie/diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php>
- Образовательные программы по диабету  
Если у вас диабет 2 типа и вы хотите узнать, как им управлять, посетите [torontodiabetesreferral.com](http://torontodiabetesreferral.com)

PH0802SS030 - Russian