



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Что нужно знать о сахарном диабете 2 типа

Сахарный диабет 2 типа является заболеванием, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови слишком высокий.

Гормон инсулин, присутствующий в организме, помогает переносить глюкозу из крови к другим клеткам организма. Глюкоза снабжает клетки организма энергией. При сахарном диабете 2 типа ваш организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или неправильно его использует. В результате глюкоза остается в крови. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как заболевания сердца и инсульт.

Сахарный диабет 2 типа является самым распространенным типом диабета, поэтому важно знать, находитесь ли вы в группе риска.

## Факторы риска развития сахарного диабета 2 типа

Некоторые факторы риска развития сахарного диабета невозможно контролировать, например:

- возраст 45 лет и старше;
- аналогичное заболевание у вашего кровного родственника;
- латиноамериканское происхождение, принадлежность к негроидной расе, к этнической группе коренных американцев или коренных жителей Аляски.

Существуют другие факторы риска, которые можно контролировать, например:

- избыточный вес;
- недостаточный уровень физической активности;
- употребление продуктов с высоким содержанием сахара и углеводов.

Если у вас присутствуют какие-либо из этих факторов риска, поговорите со своим медицинским сотрудником об обследовании на сахарный диабет.

## **Симптомы сахарного диабета 2 типа**

Как правило, симптомы сахарного диабета 2 типа развиваются медленно, поэтому вы можете их даже не заметить. У некоторых людей симптомы отсутствуют.

**Ниже перечислены некоторые из симптомов сахарного диабета:**

- сильная жажда или голод;
- повышенная утомляемость (ощущение более сильной усталости, чем обычно);
- более частое мочеиспускание;
- резкая потеря в весе;
- порезы или синяки, которые медленно заживают;
- нечеткое зрение;
- онемение или покалывание в ладонях или ступнях.

## **Анализы для выявления сахарного диабета 2 типа**

Существует несколько типов анализа крови, с помощью которых ваш медицинский сотрудник может проверить наличие сахарного диабета:

- С помощью анализа на гликированный гемоглобин измеряют уровень глюкозы в вашей крови в динамике за последние 2–3 месяца.
- С помощью анализа на глюкозу натощак измеряют уровень глюкозы в крови. Вам нельзя есть и пить ничего, кроме воды, в течение как минимум 8 часов до проведения анализа.

- С помощью анализа на случайный уровень глюкозы в крови измеряют ваш уровень глюкозы в крови. Этот анализ можно делать в любое время, даже после еды или употребления жидкостей.

## Профилактика сахарного диабета 2 типа

**Ешьте здоровую пищу.** Сбалансированный рацион должен состоять из фруктов, овощей, цельных злаков, молочных продуктов с низким содержанием жира и белка. Выбирайте продукты с меньшим содержанием калорий, насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли. При приеме пищи ваша тарелка должна состоять

- на 50% из фруктов и овощей;
- на 25% из постного белка, такого как фасоль, курица или индейка без кожи;
- на 25% из цельных злаков, таких как неочищенный рис.

Воздержитесь от употребления белого риса, хлеба, муки, фруктовых соков, газированных напитков, конфет и сладкой выпечки.

**Ведите активный образ жизни.** Обсудите со своим медицинским сотрудником вопрос об увеличении физической активности. Как только вы будете знать, чем вам можно заняться безопасно для здоровья,

составьте план. Имейте в виду, что существует два вида физической нагрузки, которые нужны большинству людей для поддержания здоровья:

- Аэробная нагрузка приводит к увеличению частоты дыхания и ускоренному сердцебиению. Запланируйте 150 минут физической нагрузки умеренной интенсивности (например, ходьба или танцы) в неделю. Это около 30 минут 5 дней в неделю.
- Упражнения по укреплению мышц делают мышцы сильнее. К их примерам относятся упражнения с использованием гантелей, эластичных лент и отжимания. Страйтесь заниматься этими видами физической активности 2 дня в неделю.

Регулярно приходите на прием к своему медицинскому сотруднику. Правильное питание, физические упражнения и обследования — вот то, что вы можете сделать для профилактики сахарного диабета. Ваш медицинский сотрудник может помочь контролировать состояние вашего здоровья и снизить риск заболевания сахарным диабетом. Обсудите с вашим медицинским сотрудником следующие вопросы:

- сбалансированное питание;
- физическая активность;

- симптомы сахарного диабета;
- контроль уровня глюкозы.

## Дополнительные материалы

Сахарный диабет 2 типа

[www.medlineplus.gov/diabetestype2.html](http://www.medlineplus.gov/diabetestype2.html)

Diabetes tipo 2

[www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html](http://www.medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Things to Know About Type 2 Diabetes - Last updated on February 22, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center