**Сахарный диабет**

Сегодня заболеваемость сахарным диабетом в России и в мире растет. На вопросы об этом заболевании отвечает врач эндокринолог городской клинической больницы №6 Надежда Евгеньевна Шмыкова. Часть 2

Какие признаки должны насторожить пациента, чтобы он обратился к эндокринологу?

– Основные признаки сахарного диабета – это жажда и частое мочеиспускание. Хотя очень часто сахарный диабет протекает бессимптомно в течение многих лет. Позже пациенты приходят уже с осложнениями диабета, потому что это заболевание своевременно не было диагностировано, и в организме уже произошли какие-то изменения, которые нарушили функцию органов. Поэтому трудоспособному населению очень важно проходить диспансеризацию. Если вовремя выявить сахарный диабет, можно еще избежать сосудистых осложнений.

Как быть человеку, у которого подтвердился сахарный диабет?

– К сожалению, сахарный диабет неизлечим. Пациенту всю жизнь придется принимать сахароснижающие препараты и обязательно контролировать свой сахар крови. Придется изменить и образ жизни: больше двигаться, соблюдать диету. Изменится объем пищи и набор продуктов.

Надежда Евгеньевна, какие рекомендации необходимо соблюдать пациентам, чтобы не стать жертвой сахарного диабета?

– Во-первых, увеличить физическую активность. Это должна быть не очень сильная нагрузка, а, например, дозированная умеренная ходьба. Во-вторых, необходимо отказаться от легко усвояемых углеводов. Желательно исключить из рациона фастфуд, сладости, чипсы, газировку и др. В-третьих, раз в год, а еще лучше раз в полгода, проверять кровь «на сахар». Можно приобрести домашний глюкометр. Необходимо следить за своим здоровьем. И если государство предоставляет возможность бесплатно проверить его состояние, необходимо этим воспользоваться.

По материалам: ГКБ №6