

Диабет

Diabetes

Diabetes is a disease in which your body cannot properly use the food you eat for energy. Your cells need energy to live and grow.

When you eat, food breaks down into a form of energy called glucose. Glucose is another word for sugar. The glucose goes into your blood and your blood sugar rises. Insulin is a hormone made by your pancreas. It helps glucose move from your blood into your cells so your body can use it for energy. People cannot live without insulin.

There are three main types of diabetes.

- In Type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- In Type 2 diabetes, the pancreas does not make enough insulin or your body is not able to use the insulin the pancreas makes.
- In gestational diabetes during pregnancy, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.

Risk Factors for Diabetes

You are more at risk for getting diabetes if you:

- Are from a family where others have diabetes

Диабет - это заболевание, при котором Ваш организм не в состоянии должным образом использовать пищу, которую Вы употребляете, для преобразования в энергию. Для жизни и роста Вашим клеткам необходима энергия.

Когда Вы принимаете пищу, пища преобразуется в разновидность энергии, которая называется глюкозой. Глюкоза - это одно из названий сахара. Глюкоза попадает в Вашу кровь и уровень содержания сахара в крови повышается. Инсулин - это гормон, вырабатываемый Вашей поджелудочной железой. Он способствует переносу глюкозы из Вашей крови в Ваши клетки с тем, чтобы Ваше тело могло использовать ее как источник энергии. Люди не могут жить без инсулина.

Существует три основных вида диабета:

- при диабете типа 1 поджелудочная железа совсем не вырабатывает инсулин;
- при диабете типа 2 поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина или Ваш организм не в состоянии переработать весь инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой;
- при гестационном диабете во время беременности мать не в состоянии вырабатывать достаточное количество инсулина для покрытия потребностей матери и ребенка.

Факторы риска при диабете

У Вас повышенный риск заболеть диабетом если:

- вы из семьи, в которой есть больные диабетом;

- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive
- Had diabetes during pregnancy (gestational diabetes) or a baby weighing 9 pounds or 4 kilograms or more at birth
- Are of African, Asian, Latino or Pacific Islander decent
- у Вас чрезмерный вес;
- вы старше 40 лет;
- вы ведете неактивный образ жизни;
- у Вас был диабет во время беременности (гестационный диабет), или если Ваш ребенок при рождении весил больше 9 фунтов или больше 4 килограмм;
- у Вас был диабет во время беременности (гестационный диабет), или если Ваш ребенок при рождении весил больше 9 фунтов или больше 4 килограмм.

Signs of Diabetes

- Very thirsty
- Feeling tired
- Use the toilet often to urinate
- Blurred vision
- Weight loss
- Wounds are slow to heal
- Constant hunger
- Itchy skin
- Infections
- Numbness or tingling in feet and/or hands
- Problems with sexual activity

Often people have no signs even though their blood glucose level is high. You can be checked for diabetes with a blood test.

Your Care

The goal is to keep your glucose level as near to normal as possible. Your care may include:

Симптомы диабета

- Сильное чувство жажды
- Чувство усталости
- Частые посещения туалета для того, чтобы помочиться
- Затуманенное зрение
- Похудение
- Долгое заживление ран
- Постоянное чувство голода
- Ощущение зуда на коже
- Инфекционные заболевания
- Онемение или покалывание в ногах и/или руках
- Проблемы с сексуальной активностью

Зачастую люди не испытывают никаких симптомов даже в тех случаях, когда уровень сахара в крови очень высок. Вы можете пройти обследование на диабет, сдав анализ крови.

Медицинский уход за Вами

Цель состоит в том, чтобы поддерживать уровень сахара в крови как можно ближе к норме. Уход может состоять в следующем:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes

Talk to your doctor, nurse, dietitian, and pharmacist to learn how to manage your diabetes.

- планирование питания;
- проведение анализов крови на содержание глюкозы;
- ознакомление с симптомами при слишком высоком либо слишком низком уровне глюкозы;
- выполнение физических упражнений;
- прием лекарств: инсулина или таблеток;
- посещение всех предписанных визитов к Вашей медицинской группе;
- посещение учебных занятий по диабету.

Посоветуйтесь со своим врачом, медсестрой, диетологом и фармацевтом о том, как справиться с Вашим диабетом.