

Діабет

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
- Are overweight
- Are over age 40
- Are inactive

Діабет - це хвороба під час якої Ваш організм не в змозі належним чином використовувати їжу, що Ви їсте, для перетворення в енергію. Для життя і росту Вашим клітинам необхідна енергія.

Коли Ви вживаєте їжу, вона розкладається в різновид енергії, що називається глюкозою. Глюкоза - це одна з назв цукру. Глюкоза попадає у Вашу кров, і рівень змісту цукру в крові підвищується. Інсулін - це гормон, що виробляється Вашою підшлунковою залозою. Він сприяє переносу глюкози з Вашої крові в клітки Вашого тіла для того, щоб Ваше тіло могло використовувати її як джерело енергії. Люди не можуть жити без інсуліну.

Існує три основних види діабету:

- При діабеті типу 1 підшлункова залоза зовсім не виробляє інсулін.
- При діабеті типу 2 підшлункова залоза виробляє недостатню кількість інсуліну, або Ваш організм не в змозі переробити весь інсулін, що його виробляє підшлункова залоза.
- При гестаційному діабеті під час вагітності мати не в змозі виробляти достатню кількість інсуліну для покриття потреб матері і дитини.

Фактори ризику при діабеті

У Вас підвищений ризик захворіти діабетом якщо:

- Ви з родини, у якій є хворі діабетом
- У Вас надмірна вага
- Ви старше 40 років
- Ви ведете неактивний спосіб життя

- 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

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:

- Planning meals
- Testing glucose levels
- Learning signs to know when your glucose level is too low or too high
- Exercising

- У Вас був діабет під час вагітності (гестаційний діабет), Ваша дитина при народженні важила більше 9 фунтів або 4 кілограмів
- Ваші предки - вихідці з Африки, Азії, Латинської Америки або Океанії

Симптоми діабету

- Гостре почуття спраги
- Почуття втоми
- Часті відвідування туалету для того, щоб помочитися
- Затуманений зір
- Схуднення
- Довге загоєння ран
- Постійне почуття голоду
- Відчуття сверблячки на шкірі
- Інфекційні захворювання
- Оніміння або поколювання в ногах і/ або руках
- Проблеми із сексуальною активністю

Найчастіше люди не відчують жодних ознак навіть у тих випадках, коли рівень цукру в крові дуже високий. Ви можете пройти обстеження на діабет, здавши аналіз крові.

Медичний догляд за Вами

Мета полягає в тому, щоб підтримувати рівень цукру в крові якнайближче до норми. Догляд може полягати в наступному:

- Планування харчування
- Проведення аналізів крові на зміст глюкози
- Ознайомлення із ознаками при занадто високому або занадто низькому рівні глюкози
- Виконання фізичних вправ

- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes classes
- Прийом ліків: інсулін або таблетки
- Відвідування всіх призначених візитів до Вашої медичної групи
- Відвідування навчальних занять з діабету

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

Порадьтеся зі своїм лікарем, медсестрою, дієтологом і фармацевтом про те, як подолати Ваш діабет.