

# Влияние диабета на ваш организм



Диабет может оказать влияние на многие части вашего организма. **При высоком уровне сахара могут пострадать ваши глаза, сердце, почки и нервная система.** Позаботьтесь о себе сейчас, чтобы избежать проблем в будущем.

## Заболевания сердца

Высокий уровень сахара в крови может навредить сердцу и кровеносным сосудам. Он также может повысить риск инфаркта или инсульта.

## Заболевания почек

Высокий уровень сахара в крови или высокое артериальное давление могут навредить почкам. В долгосрочной перспективе может случиться почечная недостаточность. Некоторым людям с заболеваниями почек требуется лечение, называемое **диализом (диализ)**, для выполнения части работы, которую раньше выполняли почки. А другим может потребоваться новая почка.

## Заболевания глаз

Высокий уровень сахара в крови или высокое артериальное давление могут привести к повреждению кровеносных сосудов сетчатки (задней части глаза). Такое состояние называется **ретинопатией (ретинопатия)**. Со временем заболевания глаз могут ухудшить зрение или даже привести к слепоте.

## Заболевания стоп

Диабет может навредить нервным окончаниям ваших стоп и привести к заболеванию, называемому **диабетической нейропатией (диабетическая нейропатия)**. Это заболевание вызывает онемение и зуд стоп. Также оно снижает их чувствительность к теплу, холоду или боли.

Повреждение нервных окончаний приводит к плохому кровообращению в стопах. Из-за этого порез или рана тяжелее заживают, что может привести к ампутации.

Ваш лечащий врач должен осматривать стопы во время каждого приема.

## Заболевания полости рта

Высокий уровень сахара в крови может приводить к появлению инфекций в полости рта, а они — к боли и выпадению зубов. Инфекции полости рта также могут затруднять поддержание уровня сахара в крови на низком уровне.

## Предотвращение заболеваний, вызываемых диабетом

Лечение диабета поможет предотвратить возникновение заболеваний, вызываемых диабетом. Таблица ниже поможет вам отслеживать выполнение шагов, которые может посоветовать ваш лечащий врач.



**Возьмите эту таблицу на следующий прием. Попросите лечащего врача заполнить ее вместе с вами.**



Шаги, которые я могу предпринять	Как часто?	Моя цель
Пример: проверить уровень сахара в крови дома	Пример: проверять каждое утро или столько, сколько предпишет врач	Пример: 80–130 мг/дл перед приемом пищи (или столько, сколько порекомендует врач)
Проверить уровень сахара в крови дома		
Проверить стопы на наличие незаживающих ран, порезов или мозолей		
Проверить артериальное давление		
Проверить полость рта на признаки инфекций, сходить к стоматологу на чистку и осмотр полости рта		
Сдать анализ на уровень A1c и липидов (холестерина и триглицеридов) в крови		
Проверить кровь и мочу на признаки заболеваний почек		
Пройти полноценную проверку зрения		

Чтобы узнать больше о заболеваниях, связанных с диабетом, посетите веб-сайт Американской диабетологической ассоциации по адресу [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org) или позвоните по телефону **1-800-DIABETES (1-800-342-2383)**.