

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 или позвоните по телефону **1-800-DIABETES (1-800-342-2383)**.