

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)**.

Только для информационных целей. Не для рекламы какого-либо продукта компании Lilly.

VV-MED-129055 ©2022 Lilly USA, LLC. Все права защищены.

How diabetes can affect your body



Diabetes can affect many parts of your body. **When blood sugar stays high, your eyes, heart, kidneys, and nerves can be harmed.** Taking good care of yourself today may help you avoid problems in the future.

Heart problems

High blood sugar may damage your heart and blood vessels. It may also raise your risk for heart attack or stroke.

Kidney problems

When your blood sugar or blood pressure are high, it may lead to kidney damage. Over time, this may cause your kidneys to stop working. Some people with kidney problems may need a treatment called **dialysis (dye-AL-a-sis)** to do some of the work their kidneys used to do. Others may need a new kidney.

Eye problems

High blood sugar and high blood pressure may lead to damaged blood vessels in the retina (the back part of the eye). This is called **retinopathy (ret-tin-AH-pa-thee)**. Over time, eye problems can make it hard to see or may even cause blindness.

Foot problems

Diabetes may harm the nerves in your feet, a condition called **diabetic neuropathy (dahy-uh-bet-ik noo-rop-uh-thee)**. This can make them feel numb or tingly. It can also keep them from feeling heat, cold, or pain.

Damaged nerves can cause poor blood flow to your feet. This makes it harder for a cut or sore to heal and can lead to amputation.

Your healthcare provider should examine your feet at every visit.

Mouth problems

High blood sugar can cause infections in your mouth, which may lead to pain and tooth loss. Mouth infections can also make it harder to keep your blood sugar low.

Preventing health problems caused by diabetes

Managing your diabetes may help you prevent health problems caused by diabetes. The chart below can help you keep track of the steps your healthcare provider may suggest.



Take this chart to your next visit. Ask your healthcare provider to fill it out with you.

Steps I can take	How often should I do this?	What is my goal?
Example: Check my blood sugar at home	Example: Check every morning, or as often as my doctor prescribes	Example: Before meals 80-130 mg/dl (or what my doctor recommends)
Check my blood sugar at home		
Check my feet for sores, cuts, or blisters that are not healing		
Check my blood pressure		
Check my mouth for signs of problems; have my dentist clean and check my mouth		
Have my A1c and blood lipids (cholesterol and triglycerides) checked		
Have my blood and urine checked for kidney disease		
Have a comprehensive eye exam		

To learn more about diabetes-related health problems, visit the American Diabetes Association website at www.diabetes.org or call 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).

