

54.15

Р 69

Романовский, В. Е. Популярная эндокринология : щитовидная железа : сахарный диабет : ожирение / В. Е. Романовский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 217 с. – (Будь здоров!).

Александрова, Е. Физкультура для диабетиков / Е. Александрова // Будь здоров!. – 2017. – № 1. – С. 40-45.

О благотворном влиянии лечебной физкультуры и физических упражнений на организм людей, страдающих диабетом.

Балясова, Д. Если вы дома одни / Д. Балясова // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 1. – С. 34-40.

Практические рекомендации одиноким пожилым людям по поводу того, как правильно выходить из сложной ситуации при резком ухудшении самочувствия.

Балясова, Д. Как летом жить с диабетом / Д. Балясова // Будь здоров!. – 2019. – № 7. – С. 28-34.

Советы для диабетиков по поддержанию здоровья летом.

Борисова, Е. Лучше предупредить, чем лечить / Е. Борисова // Будь здоров!. – 2019. – № 6. – С. 74-76.

Мероприятия, направленные на раннюю диагностику преддиабета и профилактику сахарного диабета второго типа.

Борисова, Е. Преддиабет. Время действовать / Е. Борисова // Будь здоров!. – 2019. – № 8. – С. 39-40.

Проведение акции «Преддиабет. Время действовать» для привлечения внимания к проблеме сахарного диабета.

Борисова, Т. Тайны диабета / Т. Борисова // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 5. – С. 42-47.

Причины возникновения диабета второго типа, симптомы и профилактика заболевания.

Майоров, А. Ю. Мифы о диабете / А. Ю. Майоров ; материал подготовила С. Чечилова // Будь здоров!. – 2019. – № 2. – С. 24-28 : фот.

Рассматриваются заблуждения, связанные с сахарным диабетом.

Рогов, А. Уход за ногами при сахарном диабете / А. Рогов // 60 лет – не возраст. – 2019. – № 5. – С. 44-47.

Профилактические гигиенические процедуры при синдроме диабетической стопы.

Савинцева, Е. Пешком от диабета / Е. Савинцева // Социальная защита. – 2016. – № 11 (293). – С. 124-125. – Продолж. Начало в № 10.

Опубликована методика об особенностях скандинавской ходьбы при сахарном диабете.

Усольцева, Н. Как я лечусь от диабета / Н. Усольцева // 60 лет – не возраст. – 2018. – № 10. – С. 48-49.

Личный опыт лечения сахарного диабета.

Наш адрес:

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Центральная городская библиотека
8 (3955) 55-09-69
<http://cbs-angarsk.ru>

Составитель:

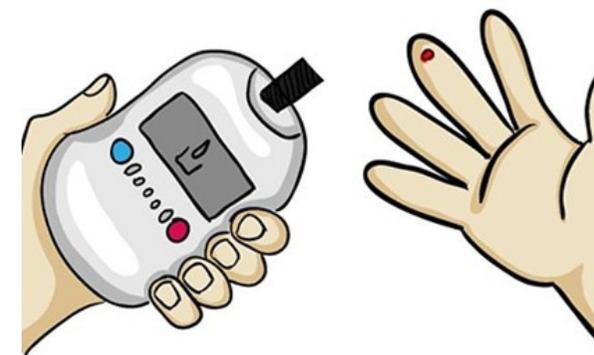
гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

Скажи диабету – СТОП!



14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом

Ангарск
2019

Информация о диабете

Россия находится на четвертом месте в мире по числу людей, болеющих сахарным диабетом. Официально зарегистрировано три миллиона россиян с диагнозом «сахарный диабет». В два раза больше в России людей, находящихся в преддиабетном состоянии, то есть болезнь у них еще не диагностирована, но уровень сахара в крови регулярно завышен.

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, характеризующееся повышением содержания сахара в крови.

Типы диабета

Диабет 1 типа – это заболевание, вызванное нарушением обмена веществ. Поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин, который отвечает за переработку и усвоение сахара. В результате уровень сахара в крови значительно возрастает, что, в свою очередь, вызывает многочисленные серьезные изменения в организме. Диабет 1 типа чаще начинается в детском или подростковом возрасте.

Диабет 2 типа – заболевание проявляется при отсутствии реакции организма на инсулин (инсулинорезистентности). У больных людей продолжается выработка инсулина, но при этом он не вступает во взаимодействие с клетками тела и не ускоряет поглощение из крови глюкозы. Второй тип заболевания встречается чаще всего, его обычно диагностируют у лиц старше 35 – 40 лет.

Причины возникновения диабета

Основными причинами возникновения сахарного диабета являются: перенесенные вирусные заболевания, ожирение, возраст, нервное напряжение, наследственность.

Основные симптомы заболевания

- частые беспричинные головные боли;
- постоянная жажда и мочеиспускание, из-за чего возникает обезвоживание организма;
- замедленное заживление ран, кожный зуд;
- боли в области сердца, онемение рук и ног;
- медленное выздоровление после вирусных заболеваний;
- усталость, сниженная работоспособность, ухудшение или потеря сна;
- снижение остроты зрения;
- сильная потеря веса при повышении аппетита.

Осложнения от диабета

Поражение сосудов. Микро- и макроангиопатия при сахарном диабете поражает сосуды, они становятся ломкими. При этой форме болезни возможны кровоизлияния, тромбозы и даже атеросклероз.

Поражение нервов. Жжение, покалывание, онемение – явные признаки полинейропатии. Особенно острые ощущения возникают ночью. В силу характеристик болезни носители этой формы часто получают различные травмы.

Поражение зрения. При диабете возникает офтальмопатия, которая губительно влияет на зрение. На фоне сахарного диабета развивается катаракта.

Синдром диабетической стопы. Болезнь проявляется в виде гнойных ран, болей в костях и суставах стопы. Такие процессы происходят из-за нарушений в питании сосудов, нервов и мягких тканей.

Методы и средства лечения диабета

Инсулинотерапия и постоянный контроль уровня глюкозы в крови. С помощью постоянного контроля уровня глюкозы в крови возможно предостеречь себя на самых ранних этапах заболевания и предотвратить его развитие. Допустимый диапазон уровня глюкозы составляет от 3,3 до 5,6 ммоль/л.

Медикаментозная терапия сахароснижающими препаратами. Подобные препараты выписываются для поддержания уровня сахара в крови людям, в организме которых инсулин вырабатывается самостоятельно, но в недостаточных количествах.

Диетотерапия. Рекомендуется соблюдение правил дробного питания, повышение в рационе количества пищи с большим содержанием клетчатки, ограничение потребления продуктов, богатых жирами, уменьшение суточного потребления соли.

Физические нагрузки. Рекомендуются в виде пеших прогулок, плавания и езды на велосипеде.

Советуем почитать:

54.151.6,23я2

А 91

Астамирова Х. Большая энциклопедия диабетика / Х. Астамирова, М. Ахманов. – Москва : Эксмо, 2009. – 416 с.

54.151.6,23

А 91

Астамирова, Х. Настольная книга диабетика / Х. Астамирова, М. Ахманов. – 5-е изд., обновл. и доп. – Москва : Эксмо, 2013. – 416 с.

54.15

Д 46

Димова С. Учимся жить с диабетом. Времена года в меню диабетика / С. Димова. – Москва : Эксмо, 2008. – 384 с. : ил.

54.151.6,23

Д 56

Добров, А. Диабет – не проблема / В. Добров. – Минск : Книжный дом, 2010. – 319 с.