

# Диабет

## 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.

### Types of Diabetes

- With type 1 diabetes, the pancreas makes no insulin.
- With type 2 diabetes, the more common type, the pancreas does not make enough insulin, or your body is not able to use the insulin the pancreas makes. Without enough insulin, the glucose stays in your blood.
- With diabetes during pregnancy, called gestational diabetes, the mother is not able to make enough insulin to cover the needs of both mother and baby.
- With prediabetes, your glucose is higher than normal, but not high enough to be called diabetes. Prediabetes raises your risk for type 2 diabetes, heart disease, and stroke. The good news is that type 2 diabetes can be prevented or delayed with lifestyle changes, such as losing weight, eating healthy food, and being active.

Диабет, это заболевание, при котором организм не в состоянии должным образом использовать еду для преобразования в энергию. Для жизни и роста клеткам необходима энергия. Когда вы едите, пища расщепляется на глюкозу, которая дает организму энергию. Глюкоза — это одно из названий сахара. Глюкоза попадает в кровь, и уровень сахара в крови повышается. Инсулин — это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой. Он способствует переносу глюкозы из крови в клетки, чтобы организм мог использовать ее как источник энергии. Люди не могут жить без инсулина.

### Типы сахарного диабета

- При диабете 1-го типа поджелудочная железа совсем не вырабатывает инсулин.
- При более распространенном типе диабета (2-й тип) поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина или организм не в состоянии переработать инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой. Если в организме не хватает инсулина, глюкоза остается в крови.
- При диабете во время беременности (гестационный диабет) мать не в состоянии вырабатывать достаточное количество инсулина для себя и ребенка.
- Преддиабет — это состояние, когда уровень глюкозы в крови выше нормы, но недостаточно высокий, чтобы можно было поставить диагноз «диабет». Преддиабет увеличивает риск возникновения диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Хорошая новость заключается в том, что диабет 2-го типа можно предотвратить или отсрочить, если изменить свои привычки, например сбросить вес, правильно питаться и вести активный образ жизни.

Over time, having too much glucose in your blood can cause serious problems. It can damage your eyes, kidneys, heart, and nerves. Diabetes can also cause heart disease, stroke, poor circulation, and wounds that do not heal. When untreated and uncontrolled, these wounds could progress to limb loss.

## Signs of Diabetes

Everyone responds differently to diabetes. Some of the common warning signs are:

- Having to go to the bathroom often to pass urine
- Feeling thirsty, even though you are drinking fluids
- Losing weight
- Blurry vision
- Healing is slow for cuts or scrapes on your skin
- Feeling tired
- Feeling hungry
- Being irritable or grumpy

Often people may not notice any signs of diabetes. One in four people with diabetes doesn't know they has it.

If you have any of these signs of diabetes, ask your doctor for a blood test to check your glucose level.

The most important blood tests are a fasting blood sugar and an A1C.

- A fasting plasma glucose (FPG) test, also called fasting blood glucose, measures blood sugar. You will need to fast, so you are not able to eat or drink anything except for water for at least 8 hours before the test.
- An A1C test, also called the hemoglobin A1C, HbA1c, or glycohemoglobin test, measures blood sugar over the last 2 to 3 months.

Со временем высокий уровень глюкозы в крови может вызвать серьезные проблемы с глазами, почками, сердцем и нервами. Диабет также может стать причиной сердечно-сосудистых болезней, инсульта, проблем с кровообращением и незаживающих ран. Если не лечить раны и не контролировать их состояние, можно в итоге потерять конечность.

## Симптомы диабета

У каждого диабет проявляется по-своему. Вот первые признаки заболевания:

- Частые позывы к мочеиспусканию
- Жажда несмотря на питье
- Потеря веса
- Затуманенное зрение
- Медленно заживающие порезы и царапины на коже
- Усталость
- Чувство голода
- Раздражительность или сварливость

Зачастую человек может не замечать симптомов диабета. Один из четырех человек не знает, что у него диабет.

Если у вас есть какой-либо из перечисленных симптомов, попросите врача назначить вам анализ на сахар.

Самые важные анализы — анализ крови на сахар натощак и A1C.

- В ходе анализа глюкозы плазмы натощак измеряется уровень сахара в крови. Кровь на анализ сдается натощак: за 8 часов до исследования нельзя ни есть, ни пить ничего, кроме воды.
- В ходе анализа A1C (HbA1c, анализ на гликированный гемоглобин) измеряется уровень сахара в крови в течение последних 2-3 месяцев.

## 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
- Maintaining a healthy weight
- Taking medicine – insulin or pills
- Keeping all appointments with your health care team
- Attending diabetes education classes

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

## Лечение

Цель состоит в том, чтобы поддерживать уровень сахара в крови как можно ближе к норме. Лечение может состоять в следующем:

- Планирование приемом пищи
- Анализ крови на содержание глюкозы
- Знание симптомов при слишком высоком либо слишком низком уровне глюкозы
- Физическая активность
- Поддержание здорового веса
- Прием лекарств: инсулина или таблеток
- Хожение на приемы в учреждение здравоохранения
- Посещение учебных занятий по диабету

Посоветуйтесь со своим врачом, медсестрой, диетологом или фармацевтом о том, как контролировать диабет.