

Are You at Risk for Diabetes?

What is Diabetes?

Diabetes is a lifelong condition that cannot be cured but can be controlled. If you have diabetes, your body has problems using the energy from the foods that you eat. This energy comes from all foods, including carbohydrates (starches and sugars), proteins and fats.

After you eat, carbohydrates are turned into glucose (sugar) that is used by your cells for fuel. With type 2 diabetes, your body has trouble moving the glucose from your blood into your cells. This causes the glucose levels in your blood to rise.

People who have diabetes are at risk for serious complications such as:

- eye disease
- kidney disease
- nerve damage
- heart disease
- infections.

Diabetes treatments include healthy eating, exercise, close monitoring of blood glucose levels, regular health care appointments and medicines if needed. Treatment plans depend on the type of diabetes. Good care can prevent or reduce the severity of problems and complications.

Возможен ли у вас диабет?

Что такое диабет?

Диабет является хронической неизлечимой болезнью, но ее можно держать под контролем. При диабете нарушается усвоение организмом энергии из пищи. Источниками энергии для организма являются все пищевые продукты, включая углеводы (крахмал и сахар), белки и жиры.

После приема пищи углеводы превращаются в глюкозу (сахар), используемый клетками организма в качестве источника энергии. При диабете 2-го типа организм не справляется с переносом глюкозы из крови в клетки. В связи с этим уровень глюкозы в крови возрастает.

Больные диабетом подвержены риску серьезных осложнений, таких как:

- поражение глаз
- поражение почек
- повреждение нервов
- болезнь сердца
- инфекции.

Для лечения диабета рекомендуются здоровое питание, занятия физкультурой, постоянное слежение за уровнем глюкозы в крови, регулярные проверки у медицинских специалистов, и лекарства, если необходимо. Планы лечения диабета зависят от типа диабета. Надлежащее соблюдение режима лечения может предотвратить осложнения или значительно снизить их эффект.

Risk Factors for Diabetes

If you do not have diabetes, you may be at risk for it. Personal risk factors include:

- a family history of diabetes (a parent or brother or sister has the disease)
- being overweight
- high blood pressure 130 or higher (top number) or 80 or higher (bottom number)
- high cholesterol or high triglycerides
- inactivity (little or no regular exercise)
- gestational diabetes (having diabetes when pregnant).

Some ethnic groups are at higher risk for diabetes. These include African Americans, Native Americans, Asian Americans, Hispanics and Pacific Islanders.

Signs and Symptoms of Diabetes

- increased thirst
- frequent urination
- less energy
- unexplained weight loss
- dry skin
- blurred vision
- hunger
- frequent yeast infections
- sores that do not heal
- numb hands and feet.

It is important to know that some people have no symptoms of diabetes even though they have developed the disease.

Риски возникновения диабета

Даже при отсутствии диабета у вас может быть риск его развития. В частности, следующие обстоятельства являются факторами риска:

- диабет в семье (родители, братья или сестры больны диабетом)
- избыточный вес
- высокое кровяное давление: 130 или выше (верхнее число) или 80 или выше (нижнее число)
- высокое содержание холестерина или триглицеридов
- малоподвижный образ жизни (недостаточное или нерегулярное занятие физкультурой)
- диабет беременных.

В некоторых этнических группах риск диабета выше. К ним относятся афроамериканцы, коренные американцы, американцы азиатского происхождения, выходцы из Латинской Америки и жители тихоокеанских островов.

Признаки и симптомы диабета

- жажда
- частое мочеиспускание
- снижение трудоспособности
- необъяснимое похудение
- сухость кожи
- нечеткость зрения
- чувство голода
- частые грибковые инфекции
- незаживающие ранки
- чувство онемения в кистях рук и стопах ног.

Важно помнить, что у некоторых больных диабетом может не быть никаких симптомов диабета.

Diagnosing Diabetes

Diabetes is not diagnosed by signs and symptoms. You must have a test to measure your blood glucose level to find out if you have diabetes.

If you think you might be at risk for or have signs of diabetes, ask your health care provider about a fasting blood glucose test for you. This is a simple blood test that takes only a few minutes.

Reducing Your Risk

There are some easy steps you can take to reduce your risk of developing diabetes. Make the following healthy lifestyle choices:

■ Get moving.

Walking is an excellent exercise that requires only a good pair of shoes. Or, find something else that you will be willing to do on a regular basis. Whatever you choose, start gradually and work your way up to 30 minutes a day, 5 days a week.

■ Lose weight if you need to.

Even losing 5 to 10 pounds can reduce your risk of developing diabetes.

■ Improve your diet.

Eat a variety of healthful foods including:

- fruits
- vegetables
- whole grains
- fat-free or low-fat dairy
- lean protein such as fish, poultry without the skin, seafood and soy protein
- healthful fats such as olive oil, canola oil, nuts, seeds and avocado.

Avoid sugar sweetened beverages, limit processed foods and reduce portions sizes.

Диагностика диабета

Диабет диагностируют не по признакам и симптомам. Чтобы выяснить, больны ли вы диабетом, обязательно нужно сделать анализ крови на содержание глюкозы в крови.

Если вы считаете, что у вас есть риск диабета или есть признаки диабета, попросите лечащего врача или медсестру направить вас на анализ по определению содержания глюкозы в крови натощак. Этот простой анализ крови занимает всего несколько минут.

Снижение риска

Вы можете снизить риск возникновения диабета без особых усилий. Ведите более здоровый образ жизни следующим образом:

■ Двигайтесь.

Ходьба – прекрасное упражнение, для которого нужна только хорошая обувь. Вы можете заниматься чем-нибудь другим, но вы должны быть готовы делать это регулярно. Независимо от выбора, делайте это постепенно, пока вы сможете делать это 30 минут в день, 5 дней в неделю.

■ Похудейте, если нужно.

Похудение даже на 5-10 фунтов снизит риск возникновения диабета.

■ Питайтесь правильно.

Питайтесь разнообразными полезными для здоровья продуктами:

- фрукты
- овощи
- продукты из цельного зерна
- обезжиренные молочные продукты или с низким содержанием жира
- нежирные белки, например, рыба, птица без кожи, морепродукты или соевый белок
- полезные жиры, например, оливковое масло, масло канолы, орехи, семена и авокадо.

Избегайте подслащенных прохладительных напитков, ограничивайте потребление пищевых изделий фабричного производства и уменьшайте порции.

Visit choosemyplate.gov to learn about food groups, how much of each food group you should eat, and tips and resources.

На сайте choosemyplate.gov вы узнаете о группах продуктов питания, о том, какое количество продуктов из каждой группы должно входить в ваш рацион; там же можно найти советы и информацию о ресурсах.