

ребенка весом более 4 кг, должны как можно скорее сделать анализ крови. Если диагностирован диабет, то его, как правило, можно контролировать здоровой диетой, регулярными физическими упражнениями, отказом от курения и сокращением потребления алкоголя. В некоторых случаях для контроля этого типа диабета требуются также инсулиновые инъекции и таблетки.

**Как можно сократить риск заболевания диабетом?** Следите за своим весом, сокращайте количество жиров в рационе и ведите физически активный образ жизни.

За информацией о диабете (включая информацию о диете) обращайтесь в Diabetes Australia по тел.: 1300 136 588 . В этой организации имеется информационная литература на многих языках.

Телефонные номера правильны на момент публикации.

Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.

**НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ИЗ-ЗА ДИАБЕТА  
У ВАС ПРОПАЛО ЗРЕНИЕ**  
Don't let diabetes steal your sight

## НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ИЗ-ЗА ДИАБЕТА У ВАС ПРОПАЛО ЗРЕНИЕ

Don't let diabetes steal your sight

В Австралии около 400.000 человек, чувствующих себя вполне здоровыми, не знают, что у них диабет - болезнь, угрожающая их зрению. Симптомы диабета не всегда явны, он остается незамеченным и без медицинского вмешательства может в итоге привести к слепоте (и другим серьезным проблемам со здоровьем). В Австралии в 10% случаев причиной слепоты является диабет, и он - основная причина слепоты у людей в возрасте до 65 лет. Но потерю зрения можно предотвратить.

### Кто подвержен риску заболевания диабетом?

Кто угодно. Тип 1 (при котором всегда требуются уколы инсулина) наиболее распространен среди детей и молодежи, хотя он и может возникнуть в любом возрасте. Большинство диабетиков больно диабетом типа II, который чаще всего появляется у тех, кому за 40, и является следствием образа жизни человека. Если человеку за 40, он тучен или в семье имелись случаи заболевания диабетом, - повышается риск появления этого заболевания. Кроме того у женщин, повышается риск заболевания диабетом после родов, если родился ребенок весом более 4 кг. В группу повышенного риска входят представители определенных этнических групп: выходцы из Южной Европы, Китая, Юго-Восточной Азии и Индии.

**Как диабет отражается на глазах?** У больного диабетом отсутствует контроль количества сахара в крови. Если это не лечить, то в итоге это может привести к почечным заболеваниям, может отразиться на нервных окончаниях (что, в свою очередь, может привести к ампутации ступней или ног), а также может явиться одной из причин сердечных заболеваний и инфаркта. Помимо этого могут быть повреждены маленькие кровеносные сосуды в глазах, что приводит к так называемой ретинопатии (поражению

сетчатки). Из-за того, что довольно часто симптомы не заметны, к тому времени, когда вы поймете, что что-то не так, повреждение глаз будет уже довольно серьезным. В связи в этом очень важно регулярно проверять глаза. Все диабетики должны пройти проверку глаз у специалиста по выявлению ретинопатии (офтальмолога, окулиста, медсестры, врача-специалиста по диабету, терапевта); сделать это нужно сразу же, как только диагностирован диабет, и затем - раз в два года. Те, у кого выявлена ретинопатия, должны проходить проверку глаз раз в год. При достаточно раннем обнаружении ретинопатии хирургическое вмешательство (с помощью лазера), как правило, может предотвратить дальнейшее ухудшение зрения. (При операции с помощью лазера световым пучком высокой концентрации обрабатываются пораженные ретинопатией участки).

**Как предотвратить ретинопатию?** Путем контроля количества сахара в крови (следуя рекомендациям врача-диетолога), регулярных физических упражнений, принятия прописанных лекарств и регулярной проверки глаз. Включение в рацион крупяных и зерновых продуктов, фруктов и овощей, сокращение количества жиров в рационе и регулярные физические упражнения не только помогают контролировать диабет, но и являются профилактическими средствами против высокого уровня холестерина и высокого кровяного давления. Для предотвращения ретинопатии очень важно поддерживать содержание холестерина и кровяное давление на нужном уровне.

**Как узнать, не болен ли я диабетом?** Некоторые люди замечают, что у них усиливается жажда и мочеиспускание, появляется усталость, затуманивание зрения и частые кожные инфекции (у женщин также - вагинальные инфекции), но может и не быть никаких симптомов. Единственный надежный способ - попросить врача сделать вам анализ крови. Все, кому за 40, у кого в семье были случаи заболевания диабетом, а также женщины, родившие