

Если вы еще не сообщили близким родственникам о том, что вы больны диабетом, сообщите им об этом: то, что в семье кто-то болен диабетом, - это важная информация для их здоровья в будущем, которая поможет им принять меры для снижения риска.

За дополнительной информацией обращайтесь в Diabetes Australia NSW по тел. 1300 136 588 .

Если у вас трудности с английским языком и для того, чтобы позвонить, вам нужна помощь, обращайтесь в Службу устного и письменного перевода (TIS) по телефону 131 450.

Дополнительную информацию на русском языке можно найти в вебсайте Multicultural Communication по адресу <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Телефонные номера правильны на момент публикации.  
Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.



Russian  
July 12, 1999

**РИСКУЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАБОЛЕТЬ САМОЙ БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЮЩЕЙСЯ В МИРЕ  
БОЛЕЗНЬЮ?**

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## РИСКУЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАБОЛЕТЬ САМОЙ БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЮЩЕЙСЯ В МИРЕ БОЛЕЗНЬЮ?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

### Факторы риска

Мне уже за 40.

Среди моих родителей, братьев и сестер имеются (имелись) больные диабетом.

Мой ребенок при рождении весил больше 4 кг, или во время беременности у меня был диабет.

Я не делаю регулярно физические упражнения (т.е. я делаю зарядку меньше получаса в день, три дня в неделю).

Талия более 100 см - у мужчин, или более 95 см - у женщин.

У меня кровяное давление выше, чем 140/90, или я принимаю лекарства от высокого давления.

Я родом из Южной Европы или из Средней или Юго-Восточной Азии.

У меня наблюдаются два или более из следующих симптомов:

- чрезмерное мочеиспускание,
- постоянная жажда,
- беспричинная потеря веса,
- иногда появляется онемение или покалывание в ступнях и ногах,
- затуманивание зрения,
- постоянная усталость,
- зуд или частые кожные инфекции.

Если вы ответили "да" хотя бы на два вопроса из вышеприведенного списка, вы относитесь к группе риска с повышенной вероятностью появления диабета, а может быть, вы уже больны диабетом. Вам следует обратиться к врачу для осмотра, так как этой болезнью, даже не подозревая об этом, болеет до 400 тыс. австралийцев.

Одна из причин того, что по всему миру, включая Австралию, люди преждевременно умирают от диабета, - это то, что люди мало знают об этой болезни и о том, насколько она опасна. Когда диабет не диагностирован и не контролируется, имеется большой риск таких осложнений, как заболевания сердца, инфаркт, почечная недостаточность, слепота, ампутация конечностей и импотенция.

Почему мы не относимся к диабету более серьезно? Частично потому, что диабетики часто выглядят здоровыми. Некоторые диабетики чувствуют себя довольно хорошо и считают, что контролировать диабет им не надо. Но даже если диабет внешне не заметен, изнутри он наносит ущерб организму. Заболевание диабетом означает, что организм не может контролировать уровень глюкозы в крови. Излишнее количество глюкозы в организме может повредить многие органы.

Еще одна причина роста заболеваемости диабетом в различных странах, как это ни смешно, - рост благосостояния. Имеется больше денег, которые можно потратить на жирную пищу, а также на машины и облегчающие труд устройства, и это делает нас более толстыми и менее активными, а оба эти фактора увеличивают риск заболевания диабетом.

Настала пора относиться к диабету всерьез. Если вы считаете, что вы входите в группу риска, обратитесь к врачу. Если вы сейчас не входите в группу риска, то все равно стоит обратить внимание на то, какой образ жизни вы ведете, - не следует ли вам внести какие-нибудь изменения, чтобы риск и в будущем оставался небольшим. Сбросить вес, вести более активный образ жизни и есть здоровую пищу (менее жирную), - все это поможет как предотвратить, так и контролировать диабет. Если вы уже больны диабетом, то здоровый образ жизни и регулярное посещение врача могут снизить риск осложнений.