|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Алкоголь и сахарный диабет**Картинки по запросу алкоголь и диабетДиабет и алкоголь находятся в пропорциональной, но обратной друг другу зависимости друг от друга. Длительное и систематическое употребление спиртного не просто оказывает постоянное воздействие на уровень сахара в крови. Такое сосуществование диабета и алкоголя способно вызвать **необратимые нарушения в деятельности центральной и периферической нервных системах**.При употреблении спиртных напитков сахар крови будет изменяться и подвергаться колебаниям от повышения до резкого или отсроченного во времени снижения (**гипогликемии**)Употребляя алкоголь при диабете, нужно не забывать об особенности алкогольной гипогликемии — **отсроченность**. То есть, если у человека сахарный диабет и он выпил много спиртного накануне, гипогликемия может возникнуть утром или ночью, причем часто в тяжелой форме. **Можно умереть, не проснувшись!*****Кроме того, состояние алкогольного опьянения часто не позволяет вовремя и адекватно оценить симптомы гипогликемии, а значит и принять меры по предотвращению грозных осложнений!***У каждого человека немного отличающаяся реакция на алкогольные напитки, таким образом, **необходимо использовать глюкометр для анализа крови**, чтобы проверить, как именно организм реагирует на алкоголь. | **Алкоголь и сахарный диабет**Картинки по запросу алкоголь и диабетДиабет и алкоголь находятся в пропорциональной, но обратной друг другу зависимости друг от друга. Длительное и систематическое употребление спиртного не просто оказывает постоянное воздействие на уровень сахара в крови. Такое сосуществование диабета и алкоголя способно вызвать **необратимые нарушения в деятельности центральной и периферической нервных системах**.При употреблении спиртных напитков сахар крови будет изменяться и подвергаться колебаниям от повышения до резкого или отсроченного во времени снижения (**гипогликемии**)Употребляя алкоголь при диабете, нужно не забывать об особенности алкогольной гипогликемии — **отсроченность**. То есть, если у человека сахарный диабет и он выпил много спиртного накануне, гипогликемия может возникнуть утром или ночью, причем часто в тяжелой форме. **Можно умереть, не проснувшись!*****Кроме того, состояние алкогольного опьянения часто не позволяет вовремя и адекватно оценить симптомы гипогликемии, а значит и принять меры по предотвращению грозных осложнений!***У каждого человека немного отличающаяся реакция на алкогольные напитки, таким образом, **необходимо использовать глюкометр для анализа крови**, чтобы проверить, как именно организм реагирует на алкоголь. | **Алкоголь и сахарный диабет**Картинки по запросу алкоголь и диабетДиабет и алкоголь находятся в пропорциональной, но обратной друг другу зависимости друг от друга. Длительное и систематическое употребление спиртного не просто оказывает постоянное воздействие на уровень сахара в крови. Такое сосуществование диабета и алкоголя способно вызвать **необратимые нарушения в деятельности центральной и периферической нервных системах**.При употреблении спиртных напитков сахар крови будет изменяться и подвергаться колебаниям от повышения до резкого или отсроченного во времени снижения (**гипогликемии**)Употребляя алкоголь при диабете, нужно не забывать об особенности алкогольной гипогликемии — **отсроченность**. То есть, если у человека сахарный диабет и он выпил много спиртного накануне, гипогликемия может возникнуть утром или ночью, причем часто в тяжелой форме. **Можно умереть, не проснувшись!*****Кроме того, состояние алкогольного опьянения часто не позволяет вовремя и адекватно оценить симптомы гипогликемии, а значит и принять меры по предотвращению грозных осложнений!***У каждого человека немного отличающаяся реакция на алкогольные напитки, таким образом, **необходимо использовать глюкометр для анализа крови**, чтобы проверить, как именно организм реагирует на алкоголь. |
| **Рекомендации по употреблению алкоголя*** **Контролируйте свой уровень сахара в крови до, во время и после употребления алкоголя. Не забудьте проверить перед сном.**

Похожее изображение* Никогда не пейте алкоголь на голодный желудок — еда замедляет всасывание алкоголя в кровь.
* Избегайте запоев — рекомендуется мужчинам употреблять спиртных напитков не более эквивалента 50 г спирта в день, а женщинам не более 30 г,.
* Будьте подготовлены — всегда носите с собой таблетки глюкозы или другого источника сахара, глюкометр.
* Не смешивайте алкоголь и упражнения —  физическая активность и алкоголь увеличат ваши шансы на получение низкого уровня сахара в крови.

Симптомы большого количества алкоголя и низкого содержание сахара в крови могут быть очень похожи. Это сонливость, головокружение и дезориентация. При развитии гипогликемии или потери сознания на фоне гипогликемической комы и наличии запаха алкоголя, окружающие могут спутать гипогликемию с опьянением. И не оказать необходимую помощь.

|  |
| --- |
| ***Чтобы избежать смертельного исхода от гипогликемии на фоне приема алкоголя, всегда носите с собой медицинское удостоверение, где указано, что Вы страдаете сахарным диабетом. И глюкометр, который поможет определить гипогликемию.*** |

**Отказ от алкоголя является лучшим для Вашего здоровья! И позволит избежать осложнений диабета! В результате -- дополнительные годы жизни и здоровья!** | **Рекомендации по употреблению алкоголя*** **Контролируйте свой уровень сахара в крови до, во время и после употребления алкоголя. Не забудьте проверить перед сном.**

Похожее изображение* Никогда не пейте алкоголь на голодный желудок — еда замедляет всасывание алкоголя в кровь.
* Избегайте запоев — рекомендуется мужчинам употреблять спиртных напитков не более эквивалента 50 г спирта в день, а женщинам не более 30 г,.
* Будьте подготовлены — всегда носите с собой таблетки глюкозы или другого источника сахара, глюкометр.
* Не смешивайте алкоголь и упражнения —  физическая активность и алкоголь увеличат ваши шансы на получение низкого уровня сахара в крови.

Симптомы большого количества алкоголя и низкого содержание сахара в крови могут быть очень похожи. Это сонливость, головокружение и дезориентация. При развитии гипогликемии или потери сознания на фоне гипогликемической комы и наличии запаха алкоголя, окружающие могут спутать гипогликемию с опьянением. И не оказать необходимую помощь.

|  |
| --- |
| ***Чтобы избежать смертельного исхода от гипогликемии на фоне приема алкоголя, всегда носите с собой медицинское удостоверение, где указано, что Вы страдаете сахарным диабетом. И глюкометр, который поможет определить гипогликемию.*** |

**Отказ от алкоголя является лучшим для Вашего здоровья! И позволит избежать осложнений диабета! В результате -- дополнительные годы жизни и здоровья!** | **Рекомендации по употреблению алкоголя*** **Контролируйте свой уровень сахара в крови до, во время и после употребления алкоголя. Не забудьте проверить перед сном.**

Похожее изображение* Никогда не пейте алкоголь на голодный желудок — еда замедляет всасывание алкоголя в кровь.
* Избегайте запоев — рекомендуется мужчинам употреблять спиртных напитков не более эквивалента 50 г спирта в день, а женщинам не более 30 г,.
* Будьте подготовлены — всегда носите с собой таблетки глюкозы или другого источника сахара, глюкометр.
* Не смешивайте алкоголь и упражнения —  физическая активность и алкоголь увеличат ваши шансы на получение низкого уровня сахара в крови.

Симптомы большого количества алкоголя и низкого содержание сахара в крови могут быть очень похожи. Это сонливость, головокружение и дезориентация. При развитии гипогликемии или потери сознания на фоне гипогликемической комы и наличии запаха алкоголя, окружающие могут спутать гипогликемию с опьянением. И не оказать необходимую помощь.

|  |
| --- |
| ***Чтобы избежать смертельного исхода от гипогликемии на фоне приема алкоголя, всегда носите с собой медицинское удостоверение, где указано, что Вы страдаете сахарным диабетом. И глюкометр, который поможет определить гипогликемию.*** |

**Отказ от алкоголя является лучшим для Вашего здоровья! И позволит избежать осложнений диабета! В результате -- дополнительные годы жизни и здоровья!** |