



**14 ноября – Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.
С 15-19 ноября в России проходит неделя борьбы с сахарным диабетом.**

Сегодня 150 миллионов людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 миллионов человек.

Сахарный диабет — это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.

Причины возникновения и симптомы сахарного диабета. Склонность к сахарному диабету передается по наследству, однако возникновение болезни зависит и от многих других факторов.

Диабету способствуют избыточный вес, переедание, продолжительный стресс, некоторые лекарства (стероидные гормоны, применяемые для лечения ревматизма, различных аллергий, астмы, мочегонные средства и др.), вирусные инфекции, аутоиммунные нарушения.

Отличают два вида сахарного диабета: первый тип – инсулин зависимый и второй тип – инсулин независимый.

— 1 тип (инсулин зависимый):

Данный тип диабета связан с дефицитом инсулина, поэтому он называется инсулинозависимым. Поврежденная поджелудочная железа не может справляться со своими обязанностями: она либо вообще не вырабатывает инсулин, либо вырабатывает его в таких скудных количествах, что он не может переработать даже минимальный объем поступающей глюкозы, в результате чего возникает повышение уровня глюкозы в крови. Больные могут иметь любой возраст, но чаще им до 30 лет, они обычно худые и, как правило, отмечают внезапное появление признаков и симптомов. Людям с данным типом диабета приходится дополнительно вводить инсулин для предотвращения

кетоацидоза (повышенное содержание кетоновых тел в моче) и для поддержания жизни. — 2 тип (инсулин независимый):

Данный тип диабета называется инсулиннезависимым, так как при нем вырабатывается достаточное количество инсулина, иногда даже в больших количествах, но он может быть совершенно бесполезен, потому, что ткани теряют к нему чувствительность. Этот диагноз ставится больным обычно старше 30 лет. Они тучные и с относительно не многими классическими симптомами. У них нет склонности к кетоацидозу, за исключением периодов стресса. Они не зависимы от экзогенного инсулина. Для лечения используются таблетированные препараты, снижающие резистентность (устойчивость) клеток к инсулину или препараты, стимулирующие поджелудочную железу к секреции инсулина.

В ряде случаев диабет до поры до времени не дает о себе знать. Признаки диабета различны при диабете I и диабете II. Иногда, может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют, например, обращаясь к окулисту при осмотре глазного дна. Но существует комплекс симптомов, характерных для сахарного диабета обоих типов.

Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного.

Основными признаками сахарного диабета являются:

- частое мочеиспускание и чувство жажды;
- быстрая потеря веса, несмотря на постоянное чувство голода;
- ощущение слабости или усталости;
- неясность зрения («белая пелена» перед глазами);
- сложности с половой активностью;
- онемение и покалывание в онемевших конечностях;
- ощущение тяжести в ногах;
- головокружения;
- медленное излечение инфекционных заболеваний;
- медленное заживление ран;
- падение температуры тела ниже средней отметки;
- быстрая утомляемость;
- судороги икроножных мышц;
- кожный зуд и зуд в промежности;
- фурункулез;
- боль в области сердца.

Сахарный диабет необходимо постоянно контролировать!!! При плохом контроле и не соответствующем образе жизни могут происходить частые и резкие колебания уровня глюкозы в крови. Что в свою очередь приводит к осложнениям. Сначала к острым, таким как гипо- и гипергликемии, а после к хроническим осложнениям. Самое ужасное, что они проявляются через 10-15 лет после начала заболевания, развиваются незаметно и поначалу никак не отражаются на самочувствии. Из-за повышенного содержания сахара в крови постепенно возникают и очень быстро прогрессируют специфичные для диабета осложнения со стороны глаз, почек, ног, а также неспецифичные - со стороны сердечно-сосудистой системы. Но, к сожалению, справиться с осложнениями, уже проявившими себя, бывает очень трудно. Каждые 50 секунд в мире происходит ампутация конечности, обусловленная сахарным диабетом.

Профилактика диабета включает в себя:

1. Диета

- Нормализовать массу тела (избавиться от ожирения), диета должна быть низкокалорийной (обычно менее 1800 ккал/сут, для уточнения необходимо проконсультироваться с Вашим врачом).
- Исключить употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, сладости, сладкие напитки),
- Включить в Ваше меню овощи, фрукты
- Ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма.
- Допустимо умеренное употребление заменителей сахара.

2. Подвижный образ жизни

Необходимо ежедневно по 30 мин не менее 5 дней в неделю заниматься физическими упражнениями. Для определения допустимого для Вас уровня физической нагрузки посоветуйтесь с Вашим врачом.

- Полезны прогулки пешком, подъём по лестнице (вместо лифта), плавание.
- Необходимо помнить, что интенсивные физические нагрузки у пациентов с сахарным диабетом типа 2, получающих инсулин, могут вызвать возникновение гипогликемического состояния, поэтому режим нагрузок необходимо отрабатывать индивидуально под контролем концентрации глюкозы крови.

Необходимо изменить образ жизни (придерживаться определённой диеты, обеспечить адекватные физические нагрузки), соблюдать рекомендации эндокринолога по приёму сахароснижающих препаратов, пройти обучение в «Школе для больных сахарным диабетом», проводить регулярный самоконтроль концентрации глюкозы в крови.

//

//