

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДИАБЕТЕ?

Этим заболеванием страдает более 422 миллионов человек во всем мире.

В нашей республике в 2016 году зарегистрировано 303 322 пациента с сахарным диабетом, из них 65% составляют женщины. Специалисты прогнозируют, что уже к 2030 году каждый 3-4 человек пенсионного возраста будет страдать сахарным диабетом. Вырастет и число молодых диабетиков.

Чтобы не заболеть, нужно бережно относиться к себе и регулярно контролировать свое здоровье: прежде всего, следить за своим весом, артериальным давлением и уровнем сахара в крови. Диабет ухудшает все обменные процессы в организме – белковый, жировой, углеводный, водно-солевой. Поэтому при любом хроническом заболевании среди прочих исследований определение уровня сахара в крови обязательно. Не стоит ждать появления тревожных симптомов: повышения жажды, кожных заболеваний, генитального зуда, частого или обильного мочеиспускания. Ведь диабет нередко начинается и протекает бессимптомно.

Что такое диабет и сколько существует типов болезни?

Диабет бывает двух типов. Это две принципиально разные болезни, в основе которых лежат проблемы с инсулином. **При диабете 1-го типа** уменьшается или полностью прекращается производство инсулина. Возникает из-за патологии иммунной системы, чаще в детском или подростковом возрасте. Начало болезни острое, с ярко выраженными симптомами (жажда, слабость, потеря веса). Диагностируется в течение первых недель болезни. Лечение - инъекции инсулином.

Диабет 2-го типа составляет 90% от числа всех больных диабетом. При этом типе заболевания инсулин производится в достаточном количестве, но организм не в состоянии его правильно усвоить. Из-за этого уровень сахара в крови постоянно повышен. Возникает преимущественно в зрелом возрасте, диагностируется с большой задержкой. На первых этапах это заболевание успешно корректируется диетой и физической нагрузкой.

Существует еще «предиабет» - это состояние, при котором уровень сахара в крови уже повышен (более 6,1 ммоль/л, но менее 7). В этот период симптомы болезни отсутствуют. Из людей, которые живут в состоянии предиабета, 15% ежегодно переходят в явный диабет. Предиабет – полностью обратимое состояние, от которого можно избавиться с помощью правильного питания и достаточной физической активности (не менее 2 часов в день).

Что должно насторожить нас?

- Постоянная жажда,
- частое мочеиспускание,
- слабость и усталость,
- бесконечный голод,
- проблемы с весом,
- медленное заживление ран и порезов,
- сухость кожи и кожные инфекции,
- онемение в ногах.

Коварство болезни заключается в том, что развивается она медленно и незаметно, проявляясь незначительными симптомами, на которые поначалу многие не обращают внимание. Как правило, такое состояние списывают на обычное недомогание. В результате упущенного времени от этой болезни начинает страдать весь организм и ни одна система, ни один орган не остается не затронутым.

Вылечить уже возникший сахарный диабет, к сожалению, невозможно. Можно только замедлить его дальнейшее прогрессирование. Чтобы не дать болезни развиваться, нужно в первую очередь ограничить потребление сладкого и соблюдать назначение врача. Каждому человеку после 40 лет необходимо проверять кровь на содержание сахара минимум 1 раз в год. В норме у взрослых и детей уровень сахара в крови должен быть -5.5 ммоль/л.

От чего умирают больные диабетом чаще всего?

Чаще всего умирают от сопутствующих болезней:

- инфаркт и инсульт, так как сосуды главная мишень диабета;
- хроническая почечная недостаточность;
- гангрена, так как кровоснабжение кожи при диабете постоянно ухудшается, что приводит к образованию трофических язв и гангрене нижних конечностей;
- онкологические заболевания, они связаны с ожирением и высоким сахаром в крови.

Необходимо всем знать и помнить, что сахарный диабет – это не только болезнь, а наш образ жизни, который включает в себя такие основные пункты, как отказ от вредных привычек, правильное питание и рациональные физические нагрузки. Соблюдая эти правила в жизни можно избежать появления этого заболевания.

А для тех, кому уже не повезло, кто состоит на диспансерном учете по сахарному диабету и желает предотвратить развитие осложнений, предлагаем посещать школу здоровья «Сахарный диабет», которая функционирует на базе эндокринологического кабинета нашей поликлиники (кабинет №204). Эта школа здоровья работает три раза в неделю: вторник – с 15 до 16 часов, среда – с 15 до 16 часов, четверг – с 9 до 10 часов.

Подготовила валеолог ЦРБ Ковалевская О.Г. - 2017 год.