

# Сахарный диабет – не приговор



Сахарный диабет является одной из самых значительных медицинских и социальных проблем. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) сахарный диабет представляет сегодня «Эпидемию неинфекционных заболеваний» 21 века.

Цель Всемирного дня здоровья – повысить информированность о росте диабета и его тяжелых последствиях, расширить профилактику и раннюю диагностику диабета и укрепить оказание медицинской помощи лицам с диабетом. Слоганом Международной диабетической Ассоциации стали слова «Диабет не образ жизни, а враг, которого можно победить».

В настоящее время в **России официально зарегистрировано более 4-х миллионов больных сахарным диабетом**, однако истинное число больных намного больше. В мире насчитывается около 350 миллионов человек больных сахарным диабетом, и тенденция к его увеличению сохраняется, особенно у людей в возрасте старше 40 лет. Если не будут приняты надлежащие меры, то через 20 лет это число может удвоиться. Растет заболеваемость сахарным диабетом и среди детского населения.

**Сахарный диабет — это хроническая болезнь**, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к развитию тяжелых осложнений, приводящих к ранней потере трудоспособности больных (слепота, заболевание почек, поражение нервов, ампутация нижних конечностей и заболевания сердца и сосудов), высокой смертности.

**Диабет - заболевание, при котором клеткам организма трудно усваивать сахар** (то есть глюкозу) из крови и превращать его в энергию и в результате:

1. Сахар накапливается в крови.
2. Не используется в качестве питательного вещества.

Международная классификация (ВОЗ) выделяет несколько типов диабета. Особую группу составляет диабет беременных. Основная же масса больных - это больные сахарным диабетом I и II типа.

Причиной **сахарного диабета I типа** является прекращение выработки инсулина поджелудочной железой из-за гибели бета-клеток, его еще называют - инсулинозависимый, в связи с тем, что пациенты должны делать ежедневные инъекции инсулина для того, чтобы жить. Этот тип диабета возникает у молодых людей и детей.

При **сахарном диабете II типа** (его называют инсулиннезависимый) поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин. Главным дефектом при этом типе диабета является то, что клетки плохо срабатывают в ответ на взаимодействие с инсулином, поэтому сахар из крови не может в полном объеме проникнуть внутрь клетки и уровень сахара в крови остается повышенным. Диабет II типа, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности, часто выявляется неожиданно при случайном обследовании и при возникновении осложнений.

#### **Главными симптомами диабета являются:**

- повышенное содержание сахара в крови, моче,
- больной постоянно ощущает чрезмерную жажду, сухость во рту,
- повышенный аппетит, слабость,
- кожный зуд, сухость кожи,
- нарушение зрения,
- исхудание.

Течение болезни, при отсутствии лечения, прогрессирующее, самостоятельной ремиссии (то есть улучшения) не наблюдается, нередко присоединяются тяжелейшие осложнения.

Со временем при диабете может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней.

Диабетическая полинейропатия характеризуется поражением нервных окончаний, снижением чувствительности ног. В сочетании с поражением кровеносных сосудов повышается вероятность появления на ногах небольших травм, язв, инфицирования, что в конечном итоге приводит к необходимости ампутации конечностей.

Диабетическая ретинопатия обусловлена изменениями сосудов сетчатки глаз и является одной из причин слепоты, развивающейся при длительной декомпенсации диабета. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.

Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в два раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Для контроля уровня глюкозы больные сахарным диабетом используют индивидуальные глюкометры. В эндокринологических стационарных отделениях проводится квалифицированное лечение пациентов.

В тех случаях, когда у больного уже есть проявления тех или иных осложнений, можно остановить их дальнейшее прогрессирование. Для этого необходим регулярный контроль своего состояния со стороны больного.

Какие показатели, помимо уровня глюкозы крови, нужно регулярно контролировать, а также, каких специалистов нужно посещать:

- гликированный гемоглобин (HbA1c) один раз в 3 месяца,
- уровень холестерина крови (желательно определение и других показателей липидного обмена), креатинина крови не менее одного раза в год,
- артериальное давление при каждом посещении врача или самостоятельно дома,
- белок в моче (микроальбуминурия) не менее одного раза в год,
- осмотр окулиста не менее одного раза в год,
- врачебный осмотр не менее одного раза в год.

Если обнаруживаются проблемы, необходим более частый контроль, а также лечение, назначаемое врачом, и проводимое при активном участии больного. Залогом успеха является взаимопонимание и сотрудничество между пациентом и врачом.

С целью лечения и профилактики осложнений при диабете, очень важно организовать диетическое питание. Диета, разработанная диетологом, эндокринологом с учетом индивидуальной терапевтической тактики и состояния больного, должна быть направлена не только на снижение веса, продление жизни больного, но и на сохранение трудоспособности, устранение клинических симптомов болезни, осложнений, возникших при данном заболевании. Рекомендуется нежирное мясо кур, кролика, индейки, рыба, яйца, молочные продукты с пониженным содержанием жира. В каждый прием пищи должны быть включены продукты, содержащие большое количество клетчатки - овощи, фрукты в виде салатов, легких закусок. Следует употреблять в пищу меньше жиров, особенно животного происхождения. Исключить из рациона: сахар, продукты с его добавлением, кондитерские изделия, сладкие напитки, а также жирное мясо, мясо гусей, уток, жирную рыбу, острые закуски.

Развитию сахарного диабета способствуют факторы риска, то есть обстоятельства, особенности жизни и поведения человека. **Чаще сахарный диабет развивается у лиц с избыточной массой тела и ожирением, с низкой физической активностью, на фоне артериальной гипертонии и в возрасте старше 40 лет.**

Простые **меры** по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для **профилактики или отсрочивания развития диабета II типа**. Чтобы способствовать предупреждению развития диабета II типа и его осложнений необходимо следующее:

- добиться оптимального веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным - по меньшей мере, 30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности 5-7 раз в неделю (прогулки, работа в саду, плавание и т. д.); для снижения веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака - курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

С целью повышения осведомленности пациента, его осознанного понимания причин возникновения диабета, личной ответственности за свое здоровье, ему следует посещать «школу диабета». В школе проводится обучение больных сахарным диабетом методам определения уровня глюкозы крови, организации диетического питания, правилам поведения при повышении и понижении глюкозы крови, а также уходу за собой (уход за ногами) и др. Проведение всех мероприятий, направленных на предупреждение развития осложнений сахарного диабета, позволит избежать инвалидности.

Следует отметить, что на сегодняшний день медицина достигла такого уровня, что регулярное лечение при здоровом образе жизни и соблюдении строгой диеты, адекватных физических нагрузках, позволяют нормализовать уровень глюкозы крови, т. е. достигнуть компенсации заболевания. А это приведет к значительному улучшению качества жизни больного сахарным диабетом.

Материал сайта <http://okb2-tmn.ru>