



Сахарный диабет – коварная болезнь



Ханты-Мансийск, 2013

Сахарный диабет занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

В нашей стране за последние 10 лет число больных сахарным диабетом практически удвоилось, и как во всём мире, увеличение численности больных происходит за счёт СД 2 типа. По данным Государственного регистра больных

сахарным диабетом в РФ на 01.01.2013 г. было зарегистрировано 3,7 млн. пациентов, почти 90% из них составляют больные сахарным диабетом 2 типа. Однако вследствие длительного бессимптомного течения, характеризующего заболевание, истинное число больных в несколько раз выше, так как примерно две трети из них не знают о своём заболевании.

Сахарный диабет (СД) – это эндокринное заболевание, при котором у человека постоянно повышен уровень сахара крови. Это может быть обусловлено нехваткой гормона инсулина, который снижает уровень глюкозы в крови, или же сниженной чувствительностью к этому гормону клеток тканей и органов, в результате гормон перестаёт действовать.

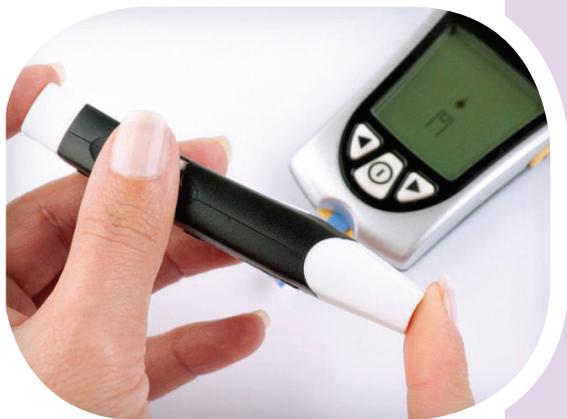
Гормон инсулин вырабатывается клетками поджелудочной железы и выделяется при поступлении глюкозы в кровь после приёма пищи. Глюкоза крови, под воздействием этого гормона транспортируется в ткани организма, в которых она используется для получения энергии или запасается в виде специального вещества - гликогена.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДИАБЕТА

ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) выделяет несколько типов сахарного диабета, два из них наиболее распространённые:

- 1 типа – инсулинозависимый.
- 2 тип – инсулин-независимый.

1 тип - инсулинзависимый сахарный диабет (СД 1 типа), при котором поджелудочная железа практически не выделяет инсулин. Данный тип заболевания носит врождённый характер и развивается у детей и молодых людей в возрасте до 35 лет. При постановке диагноза СД 1 типа человек должен пожизненно получать инъекции инсулина, строго следить за своей диетой и за своим образом жизни.



2 тип – инсулиннезависимый сахарный диабет (СД 2 типа), при котором инсулин вырабатывается в достаточном количестве, но органы и ткани организма становятся мало восприимчивы к этому гормону и глюкоза из-за этого не переходит из крови в клетки организма. В результате чего клетки тела человека не получают достаточное количество энергии, несмотря на избыток сахара в крови - «голод среди изобилия». СД 2 типа развивается в зрелом и пожилом возрасте (обычно после 40 лет), причем в 80% случаев у людей с избыточным весом.

Если ваши лишние килограммы прочно удерживаются в области талии, то риск диабета уже есть. Разделите объем талии на объем бедер. Если полученная цифра больше 0,95 (для мужчин) и 0,85 (для женщин) – **ВЫ в группе риска!**



Медики так же выделяют такое состояние, как предиабет. **Предиабет** – это состояние, при котором в крови человека уровень сахара выше нормы, но недостаточно высок, чтобы констатировать наличие диабета (несколько выше 5,5 ммоль/л). Своевременное обнаружение предиабета и принятие мер по его коррекции значительно снижает риск развития диабета.

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Оба типа сахарного диабета имеют похожие симптомы. Первые симптомы сахарного диабета, как правило, появляются из-за высокого уровня глюкозы в крови. Когда концентрация глюкозы в крови достигает выше 10 ммоль/л, она начинает проникать в мочу. Со временем при ухудшении состояния больного, уровень глюкозы в моче становится очень высоким. Как результат почки выделяют больше воды для того, чтобы разбавить огромное количество глюкозы, выделяющееся с мочой. Таким образом, первоначальным симптомом сахарного диабета является

полиурия (обильное мочеиспускание, когда выделяется более 1,5-2 литров мочи в сутки).

Следующий симптом, который является следствием частых мочеиспусканий - **полидипсия** (постоянное чувство жажды) и употребление больших количеств жидкости.

Другими, менее специфическими признаками сахарного диабета могут быть:

- сухость во рту;
- общая и мышечная слабость;
- повышенный аппетит;
- сухость и зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);
- сонливость;
- повышенная утомляемость;
- гнойные заболевания кожи (фурункулёз), плохо заживающие раны;
- резкое похудание больных с сахарным диабетом 1 типа;
- ожирение больных с сахарным диабетом 2 типа.



ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для каждого типа сахарного диабета существуют свои особенности течения заболевания.

Для людей, страдающих сахарным диабетом 1 типа, как правило, первые симптомы наступают внезапно, за очень короткий промежуток времени. И такое состояние, как ди-

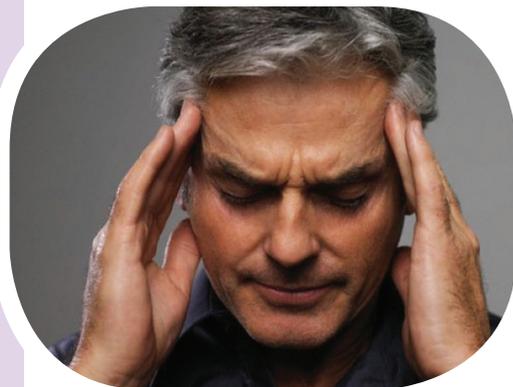
абетический кетоацидоз может развиваться очень быстро.

У больных, страдающих сахарным диабетом 2 типа, долгое время течение заболевания является бессимптомным. Даже если и имеются определенные жалобы, то интенсивность их незначительна.

Больные с диабетом 2 типа нередко узнают о своей болезни случайно, спустя несколько лет после ее начала. В подобных случаях, диагноз диабета устанавливается либо на основании определения повышенного уровня глюкозы в крови, либо на основании наличия осложнений диабета.

При первых признаках болезни (беспричинная жажда, сухость во рту, сухость и зуд кожи, необоснованная слабость, быстрая утомляемость) необходимо обратиться к врачу.

ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Сильнее всего на фоне сахарного диабета страдают кровеносные сосуды и нервы. Коварство всех сосудистых осложнений при сахарном диабете заключается в том, что не только начальные, но и более зрелые стадии осложнений не проявляют себя.

Нередко, (особенно в случае диабета 2 типа) появление осложнений является первым проявлением диабета у пациентов прежде ничего не знавших о своей болезни. В результате поражения сосудов и нервов развивается:

- ретинопатия - поражение сетчатки глаз (ухудшение зрения вплоть до слепоты);
- нефропатия – поражение мелких сосудов почек (почечная недостаточность, гипертония);
- ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность;
- сосудистые заболевания головного мозга (инсульты);
- трофические язвы, за счёт нарушения кровоснабжения кожи;
- снижение иммунитета (нарушение функция лейкоцитов);
- нейропатия – поражение периферических нервов (слабость, уменьшение чувствительности и боль в ногах и руках, параличи);
- диабетическая стопа.

Нормальные показатели глюкозы (сахара) крови.

У здорового человека уровень глюкозы натощак колеблется в пределах 3,3-5,5 ммоль/л, а после приёма пищи, как правило, не превышает 7,8 ммоль\л.

*А Вы знаете свой уровень сахара крови? Для определения сахара Вы можете обратиться в **Центры здоровья**, которые расположены в таких городах нашего округа, как **Когалым, Лянтор, Нижневартовск, Нефтеюганск, Нягань, Пыть-Ях, Сургут, Урай, Ханты-Мансийск, Радужный.***

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- **Наследственный фактор** – наследственная предрасположенность к СД 1 типа обусловлена несколькими генами.

- **Вирусные инфекции** (вирус паротита, краснухи, цитомегаловирус) и воздействие токсических веществ, в частности этанола, могут повреждать клетки поджелудочной железы, тем самым нарушая выработку инсулина.

- **Неправильное питание.** Приём пищи с большим количеством легкоусваиваемых углеводов, недостатком клетчатки приводит к ожирению и повышению риска развития СД 2 типа.

- **Ожирение.** При избыточной массе тела и большом количестве жировой ткани снижается чувствительность тканей организма к инсулину (80% людей с СД 2 типа имеют избыточный вес).

- **Малоподвижный образ жизни** ведёт к нарушению обмена глюкозы в организме.

- **Хронические стрессовые ситуации.** При повышении уровня стрессовых гормонов в крови повышается уровень глюкозы, что может стать причиной развития сахарного диабета.

На сегодняшний день доказано, что здоровый образ жизни и поддержание нормального уровня глюкозы кро-



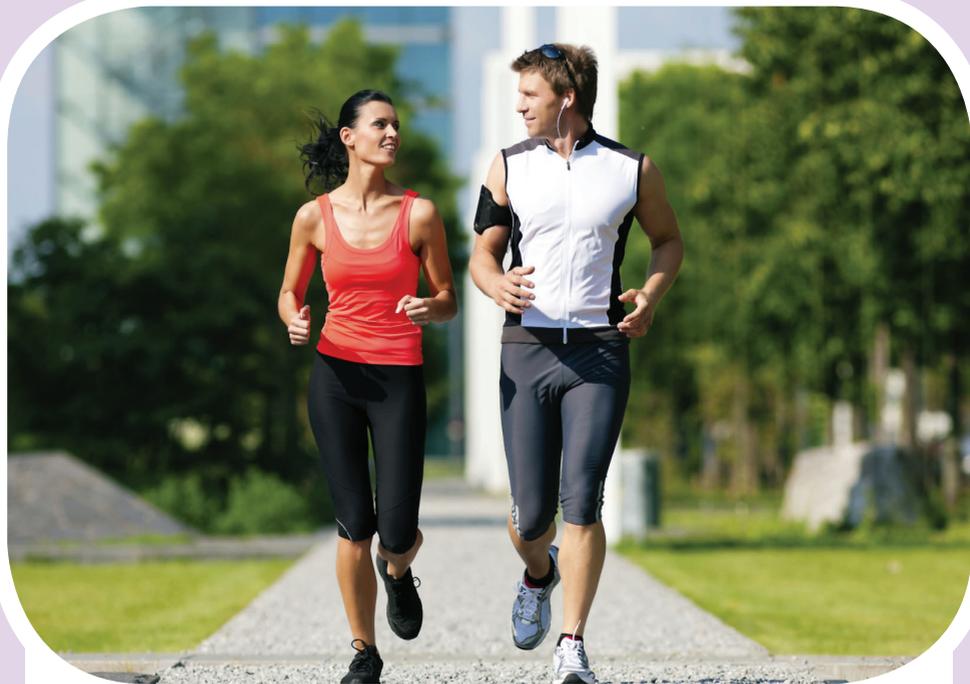
ви, дают возможность пациентам, не только отсрочить развитие осложнений на десятки лет, но и уменьшить риск развития этих осложнений.

КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика возможна при 2 типе сахарного диабета. Для этого необходимо:

- контролировать глюкозу крови не реже 2 раз в год;
- не допускать набора лишнего веса;
- повысить ежедневную физическую активность;
- сбалансированное питание.

Американскими исследованиями в рамках программы профилактики сахарного диабета было установлено, что повышение двигательной активности снижает риск возникновения сахарного диабета у людей, склонных к этой болезни на 58%! Во время физической нагрузки работающие мышцы в большом количестве поглощают из крови сахар, за счет чего уровень его в крови снижается; во вторых, при регулярной физической нагрузке увеличивается расход энергии, а как следствие, снижается масса тела; в третьих, увеличивается чувствительность клеток к инсулину.



ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КАК МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместе того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- ходите 30-50 минут в день
- постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней, это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность!

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЕ

Люди с предрасположенностью к сахарному диабету должны строго следить за своим питанием. Потребляйте 4-5 раз в сутки продукты богатые клетчаткой: овощи, фрукты, отруби. Эти продукты также дают чувство сытости, улучшают работу кишечника. Следует потреблять преимущественно нежирные сорта мяса и рыбы.

Необходимо уменьшить, а лучше исключить из своего рациона: сахар, мёд, конфеты, мороженое, жирное мясо, алкогольные напитки, сливочное масло, сало, майонез, консервы (мясные, рыбные), колбасы, сладкие фрукты (бананы, хурму, виноград, дыню). Также необходимо отказаться от жареной пищи, а готовить методом тушения или варки на пару.

Ограничить: картофель, крупы, макаронные изделия, хлеб, молочные продукты более 2,5% жирности, яйца.

Без ограничения: овощи (разные виды капусты, морковь, зеленая фасоль, помидоры, огурцы, кабачки, болгарский перец, баклажаны), зелень, грибы, минеральная вода.

Эти простые рекомендации по образу жизни позволят Вам не только предотвратить развитие сахарного диабета, но и других тяжелых заболеваний!



БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.

Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466

2013 г.

Тираж 85 000 экз.