

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Сахарный диабет - проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает все более угрожающие размеры, несмотря на то, что этому вопросу уделяется все более пристальное внимание.

Основная причина роста числа заболевших – изменение образа жизни населения (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем).

Что такое диабет?

Сахарный диабет-это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.. Пациенты с высоким уровнем сахара в крови, как правило, испытывают полиурию (частое мочеиспускание), увеличивают количество выпиваемой воды (полидипсия) и чаще испытывают голод (прожорливость)

1) Сахарный диабет 1 типа

Также называется инсулинозависимым диабетом, ювенильным. При нем организм не вырабатывает инсулин. 1-й тип диабета обычно развивается до 40-летнего возраста, чаще случается в подростковом или юношеском возрасте.

Диабет 1 типа далеко не так распространен, как сахарный диабет 2 типа. Примерно 5% всех случаев диабета относятся к 1-му типу.

Пациенты с сахарным диабетом 1 типа нуждаются в инъекциях инсулина уже на весь остаток своей жизни. Они также должны обеспечивать надлежащий уровень глюкозы в крови путем проведения регулярных анализов крови и через специальную диету.

2) Сахарный диабет 2 типа

Организм не вырабатывает достаточное количество инсулина для правильного функционирования, или клетки в организме не реагируют на инсулин (резистентность к инсулину).

Примерно 95 % всех случаев диабета во всем мире относятся именно к этому типу.

Некоторые люди в состоянии контролировать диабет 2-го типа, снижая вес, следуя здоровой диете, упражняясь, а также проводя мониторинг уровня глюкозы в крови. Тем не менее, сахарный диабет 2 типа, как правило, прогрессирующее заболевание - оно постепенно ухудшается - и пациент, вероятно, в конечном итоге должен принимать инсулин.

Избыточный вес и ожирение оказывает более высокий риск развития диабета 2 типа, нежели у людей с нормальной массой тела. Люди с большим количеством висцерального жира (состояние также известно как центральное ожирение, жир живота или абдоминальное ожирение), подвергаются особому риску. Избыточный вес/ожирение заставляет организм вырабатывать химические вещества, которые могут дестабилизировать работу сердечно-сосудистых и метаболических систем организма.

Избыточный вес, малоподвижный образ жизни и неправильный рацион вносят свой вклад в риск развития сахарного диабета 2 типа. Ученые считают, что влияние сладких газированных напитков на риск развития диабета, существенное.

Риск развития сахарного диабета 2 типа также увеличивается и с возрастом. Эксперты полностью не уверены в причине, но высказываются что старея, человек как правило набирает вес и становится менее физически активным. Те, у кого есть близкий родственник с диабетом 2-го типа тоже имеют более высокий риск развития болезни.

Мужчины, у которых уровень тестостерона низкий, также имеют более высокий риск развития сахарного диабета 2 типа. Ученые выявили взаимосвязь между низким уровнем тестостерона и резистентностью к инсулину.

Основные симптомы:

- Полиурия (выделение более 2 литров мочи в сутки)
- Полидипсия (чувство жажды, употребление более 3 литров воды в сутки)
- Полифагия (повышенный аппетит)

Возможные симптомы:

- Сухость во рту
- Слабость
- Зуд кожи и слизистых оболочек
- Сонливость, быстрая утомляемость
- Долгое заживление ран
- Рецидивирующие грибковые заболевания кожи
- Нарушения зрения
- Быстрое снижение массы тела на фоне привычного питания (СД I типа)
- Моча приобретает слабый запах ацетона (СД I типа)
- Ожирение (СД II типа)

У здорового человека уровень глюкозы в крови натощак (в утренние часы, после ночного голодания в течение 8-14 часов) не превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приёма любой пищи не превышает — 7,8 ммоль/л.

Методы профилактики

Здоровое питание (низкоуглеводная диета)

Ежегодный контроль уровня глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак- повод обратиться к врачу)

Занятия физкультурой (не менее 30 минут, не менее 5 дней в неделю)

Отказ от курения

Врач- эндокринолог эндокринологического кабинета терапевтического отделения
поликлиники Сафронова В.И.