



Что нужно знать про сахарный диабет?

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Это хроническое заболевание, которое развивается вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона поджелудочной железы - инсулина. Он необходим, чтобы доносить до клеток организма глюкозу, которая поступает в кровь из пищи и обеспечивает ткани энергией.

В России официально зарегистрировано 5,2 миллиона больных сахарным диабетом, однако на самом деле цифра может быть намного больше. Сахарный диабет выявлен у каждого 15 россиянина.

ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА САХАРНОГО ДИАБЕТА

1. При сахарном диабете 1 типа (СД1) инсулин в поджелудочной железе перестает вырабатываться. Предотвратить развитие этого заболевания в настоящее время не представляется возможным. Единственным способом лечения являются ежедневные инъекции инсулина в течение всей жизни.

2. Сахарный диабет 2 типа (СД2) встречается намного чаще, чем СД1. Основной причиной его развития является ожирение, поэтому контроль массы тела является ключевым фактором профилактики СД2. Немаловажную роль играет и наследственная предрасположенность (она составляет от 40 до 75%).

СИМПТОМЫ

Развитие сахарного диабета I типа происходит стремительно, II типа — напротив постепенно. Клинически сахарный диабет I и II типов проявляют себя по разному, однако общими для них являются следующие признаки:



нарушение зрения



постоянный голод



повышенная утомляемость и слабость



зуд кожи и слизистых оболочек



усиленное выделение



покалывание и онемение кончиков пальцев



постоянная жажда и сухость во рту



снижение веса

НОРМА ГЛЮКОЗЫ

Диабет может протекать бессимптомно, выявить болезнь можно при исследовании крови или мочи на содержание сахара.



у детей до 14 лет
3,33-5,55 ммоль/л



у взрослых
3,89-5,83 ммоль/л



после 60 лет
6,38 ммоль/л



при беременности
3,3-6,6 ммоль/л

ФАКТОРЫ РИСКА

К факторам риска возникновения сахарного диабета можно отнести:



избыточная масса тела, ожирение



низкий уровень физической активности



низкий уровень "хорошего" холестерина



вирусные инфекции



артериальная гипертония



ближайшие родственники имеют сахарный диабет

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика сахарного диабета заключается в устранении факторов риска данного заболевания. В полном смысле этого слова профилактики сахарного диабета 1 типа не существует. Диабет же 2-го типа у 6 из 10 пациентов с факторами риска можно предотвратить.