

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – одно из самых распространенных в мире заболеваний.



Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый).

Количество больных диабетом составляет уже около 180 млн человек и каждые 10-15 лет удваивается. В России только официально зарегистрировано 2,5 млн человек, больных диабетом.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году число больных диабетом может удвоиться. И все же сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя здоровый образ жизни, исключив курение, стрессы, тяжелые физические нагрузки и

придерживаясь определенной диеты, больные долгие годы могут поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

**Сахарный диабет**— серьёзное хроническое заболевание, невыявление или недостаточный контроль которого, могут стать причиной ряда осложнений:

- потери зрения,
- инсульта,
- сердечного приступа и заболеваний сердца,
- ампутации конечностей.

Сахарный диабет обходится России в 375 млрд рублей ежегодно. По заблаговременным оценкам, к 2030 году число пациентов с диагностированным сахарным диабетом достигнет 5,8 миллионов. По данным исследования, число болеющих диабетом гораздо больше — 9–10 миллионов человек, из которых до 60% людей не подозревают о том, что они больны.

От больных сахарным диабетом требуется самое непосредственное участие в процессе лечения, не говоря уже о мотивации и внутренней силе.

От того, выполняет ли больной предписания врача — принимает соответствующие медикаменты, осуществляет физические нагрузки, своевременно проводит проверки здоровья и самоконтроль, зависит достижение целей лечения.

Передается ли сахарный диабет по наследству от отца или матери к ребенку?

Сахарный диабет 2 типа – бомба замедленного действия. Нарушение метаболических процессов в организме обусловлено стойким повышением сахара в крови. Если анализы крови показывают гипергликемию, пришло время задуматься о здоровье, ведь последствия от болезни могут быть плачевны.

### **Что такое сахарный диабет 2 типа**

Диабетом 2 типа называют нарушение обменных процессов в организме, характеризующееся стойким повышением сахара. Заболевание выявляют при прохождении обследования, включающего в себя анализ крови на уровень глюкозы. 2 тип – это инсулиннезависимый диабет. Нарушение выработки инсулина приводит к тому, что организм не в силах перерабатывать поступающую глюкозу. В некоторых ситуациях больному помогает корректировка режима питания и специальная диета с ограничением углеводов.

### **Чем опасен диабет**

Опасность заболевания заключается в развитии осложнений. При 2 типе очень редко развивается кетоацидоз.

Осложнениями являются:

- Нарушение эластичности сосудов, что приводит к их ломкости;
- Снижение остроты зрения;
- Хроническая почечная недостаточность;
- Нарушение чувствительности в конечностях;
- Риск развития острого нарушения мозгового кровообращения (инсульт).

Приступать к лечению нужно при первых симптомах болезни. Не ждите, пока болезнь начнёт прогрессировать, начните лечение уже сегодня.

## **Риск заболевания возрастает, если вы:**

- Мало двигаетесь;
- Имеете лишние килограммы;
- Курите или употребляете алкоголь;
- Имеете родственников с аналогичной болезнью;
- Часто переживаете по пустякам;
- Имеете заболевания щитовидной и поджелудочной железы;
- Плохо и неправильно питаетесь;
- Страдаете гипертонической и атеросклеротической болезнью.

Корректировка образа жизни и привычного питания иногда помогает устранить недуг на ранних стадиях, когда процесс ещё обратим. Задумайтесь! Лучше сегодня пройти курс несложной терапии, чем потом всю жизнь мучиться и ходить по врачам. Если у вас слабо выражена симптоматика, значит время ещё не упущено и можно всё исправить.

## **Симптомы диабета**

О том, что у человека развивается болезнь, свидетельствуют следующие симптомы:

- Постоянно хочется пить, сухость во рту;
- Частые позывы к мочеиспусканию;
- Стойкое повышение АД;
- Показатель сахара в крови выше нормы;
- Чувство голода;
- Изменение массы тела;
- Сухость кожи;
- Зуд в промежности.

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Если вырабатывается недостаточно инсулина, уровень глюкозы зашкаливает, нарушается процесс расщепления углеводов и их преобразования в энергию. Клеткам начинает не хватать пищи, они пытаются добыть ее из здоровых органов, чем наносят непоправимый урон здоровью. Именно сильно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит впоследствии к серьезным осложнениям: нарушение работы почек, судороги, поражение сетчатки глаза, сбой в работе сердца и сосудов. Постепенно организм попросту разрушается. Однако в современном мире данный диагноз – не приговор. Для лечения заболевания используют искусственный инсулин. Конечно, он полноценно не заменит естественный гормон, однако значительно улучшит состояние человека и тем самым увеличит продолжительность жизни. Так же существует разновидность диабета, для лечения которого достаточно ведения здорового образа жизни, физической активности, соблюдения определенной диеты.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

не допускать избыточного веса;

заниматься физкультурой;

- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

## **Факты о диабете**

- Люди с тяжелым уровнем заболевания должны регулярно проверять сахар в крови. Если он становится слишком высоким, есть вероятность впасть в диабетическую кому. Особенно это опасно тем, кто живет один. Однако есть симптомы, по которым можно определить ухудшение состояния: сильная жажда, лихорадка, головная боль. Они проявляются сразу и позволяют вызвать помощь до потери сознания.
- Некоторые исследования показывают, что люди с сахарным диабетом имеют большую вероятность заболеть болезнью Альцгеймера, хотя причины этому пока неизвестны.
- Эксперты пришли к выводу, что жизнь человека, больного диабетом, сокращается на 5-10 лет.
- Исследователи выяснили, что употребление одной порции вареной овсянки 2 раза в неделю уменьшает риск развития диабета 2-го типа на 16 процентов.