

Что нужно знать о сахарном диабете?

Сахарный диабет (СД) — одно из самых распространенных заболеваний эндокринной системы человека. Расходы в мире на лечение больных сахарным диабетом с каждым годом растут, и составляют ежегодно от 40 до 45 миллиардов долларов во всем мире.

1. Поджелудочная железа.

Она расположена непосредственно за желудком, между селезенкой и петлей двенадцатиперстной кишки. Весом 70-100 гр., она вырабатывает ряд гормонов в том числе гормон инсулин. СД возникает при нарушении выработки или действия инсулина в организме.

2. Что такое инсулин?

Инсулин — это гормон, который вырабатывается бета — клетками поджелудочной железы. Он необходим для усвоения углеводов, которые мы употребляем в пищу. Если нет инсулина, сахар не проникает в клетки, они испытывают голод, а уровень глюкозы в крови повышается.

3. Сахарный диабет тип 1.

СД бывает двух типов. СД первого типа возникает из-за недостаточного образования собственного инсулина. Развивается преимущественно у детей, подростков и молодых людей. Это группа больных, которые без очередной инъекции инсулина могут погибнуть. Им необходимы ежедневные уколы инсулина на протяжении всей жизни.

4. Как диагностируется СД?

Заболевание связано с нарушением обмена глюкозы, избыточным количеством сахара в крови. Существуют нормы содержания сахара в крови — это 3,3-5,5 ммоль/л натощак. Допустимым считается подъем сахара после еды до 7,8 ммоль/л с последующим возвратом его в норму. Первым и основным признаком СД является превышение уровня глюкозы натощак свыше 6,1 ммоль/л в капиллярной крови и свыше 7,0 в плазме крови.

5. Сахарный диабет тип 2.

Это сахарный диабет преимущественно взрослых людей, часто страдающих ожирением. Механизм развития СД более сложный. В первом варианте может быть неправильная работа В-клеток — недостаточная выработка инсулина. Во втором варианте — инсулина в организме много, но клетки становятся к нему нечувствительными. При сахарном диабете 2 типа больной может обходиться без инъекций инсулина, большая часть пациентов принимает сахара снижающие таблетки. Лечение таких больных подбирается индивидуально врачом. Очень важно — нормализовать вес пациента.

6. Чем опасен сахарный диабет?

Как правило, сахарный диабет сопровождается высоким артериальным давлением, способствует развитию атеросклероза. Впоследствии, это может привести к инфаркту мозга и сердца, хронической почечной недостаточности, поражению сосудов нижних конечностей и глаз.

Диабетическая кома — потеря сознания вследствие либо повышенного, либо пониженного уровня глюкозы в крови. В таком состоянии человек совершенно беспомощный. Без своевременного лечения кома может быть смертельна.

6 . Излечим ли СД?

Сейчас ведутся исследования на тему: возможна ли пересадка В-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Методики операций оказались не слишком успешные. Исследования и эксперименты в этом направлении продолжаются. Можно уверенно сказать, что в будущем СД будет излечим.

На настоящий день вылечить сахарный диабет невозможно, но соблюдая рекомендации врача можно держать его под контролем.

7. Профилактика СД.

Оба типа сахарного диабета имеют наследственную предрасположенность.

Для СД 1 типа профилактики не существует. СД типа 2 — это болезнь цивилизации, неправильного образа жизни, переедания. Мы мало двигаемся и много едим калорийной пищи. Поэтому профилактика этого типа сахарного диабета — правильное сбалансированное питание и большая двигательная активность.

8 . Основные симптомы СД.

Большими симптомами СД являются: частое и обильное мочеиспускание, патологическая жажда, сухость во рту, внезапное немотивированное похудание, выраженная утомляемость. СД 1 типа проявляется остро, с выраженным вышеуказанными симптомами. СД типа 2 развивается медленно и незаметно.

9 . Образ жизни больного СД.

Пациенты должны пройти обучение в «Школах СД», иметь глюкометр для регулярного контроля глюкозы крови, вести дневник самоконтроля. Только активно отнесясь к своей болезни, вместе с врачом удается взять сахарный диабет под контроль.

10. Как контролировать сахар крови?

Глюкометр — прибор для измерения уровня сахара в крови.

11. Вопросы питания.

При СД типа 2 рекомендуется сбросить лишний вес. Это непросто, необходимо во многом себя ограничивать, сдерживать. Но эти труды окупаются. Если больной достиг оптимальной массы тела, а затем отказался от диеты — вес будет нарастать. Необходимо контролировать количество калорий в пище, содержание жиров и углеводов. С детства необходимо воспитывать культуру питания. Вместо конфет, печенья, шоколада отдавать предпочтение сокам, фруктам и овощам.