Сахарный диабет

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

При выявлении сахарного диабета не стоит думать, что жизнь превратится в череду бесконечных инъекций и визитов к врачу. При соблюдении рекомендаций можно обеспечить достаточный комфорт, полноценный рацион, предупредить тяжелые осложнения.

Важно знать, кто входит в группу риска, каковы причины и основные симптомы эндокринной патологии, помнить о таком моменте, как профилактика диабета.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, при котором у человека постоянно повышен уровень сахара крови. Патология формируется при нарушении выработки инсулина островками Лангерганса в поджелудочной железе либо на фоне нечувствительности тканей к действию гормона. У некоторых пациентов важный эндокринный орган поражен настолько, что выработка инсулина прекращается.

Диабет 1 типа (инсулинозависимый) часто развивается у детей, диабет 2 типа (инсулиннезависимый) в большинстве случаев диагностируют у взрослых, особенно, после 40-50 лет. При отсутствии своевременной диагностики и лечения диабет вызывает серьезные осложнения в различных отделах организма.

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ:

- Наследственная предрасположенность.
- Неправильное питание: дефицит клетчатки, избыток простых углеводов, жирной, копченой, слишком сладкой и жареной пищи.
- Алкогольные напитки – *(токсические вещества этанола повреждают клетки поджелудочной железы, нарушая выработку инсулина).*
- Ожирение – *(при избыточной массе тела и большом количестве жировой ткани снижается чувствительность тканей организма к инсулину).*
- Малоподвижный образ жизни - *(ведёт к нарушению обмена глюкозы в организме).*
- Хронические стрессовые ситуации, нервные перегрузки, недостаток отдыха, дефицит сна *(при повышении уровня стрессовых гормонов в крови повышается уровень глюкозы).*
- Тяжелые заболевания поджелудочной железы, на фоне которых происходит поражение клеток, продуцирующих инсулин.

СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Оба типа сахарного диабета имеют похожие симптомы. Первые симптомы появляются из-за высокого уровня глюкозы в крови – выше 10 ммоль/л *(глюкоза начинает проникать в мочу).* При ухудшении состояния больного уровень глюкозы в моче становится очень высоким. Как результат почки выделяют больше воды для того, чтобы разбавить огромное количество глюкозы. И ведущими симптомами сахарного диабета, требующими срочной консультации эндокринолога являются:

- мучительная жажда, и употребление больших количеств жидкости;
- ярко выраженная сухость слизистых, эпидермиса, и зуд (особенно в области гениталий у женщин);
- обильное, учащенное мочеиспускание (более 1,5-2,0 литров в сутки).

Другими, менее специфическими признаками сахарного диабета могут быть:

- слабость, быстрая утомляемость;
- колебания веса на фоне обычного рациона;
- перед глазами появляется туман, мушки, падает зрение;
- чаще беспокоят грибковые инфекции;
- ранки и царапины долго заживают;
- грипп, простуда протекают тяжелее;
- на пятках появляются трещины;
- на ладонях, стопах появляются красно-синие пятна.

Группа риска

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 по сахарному диабету 2 типа!

В группу риска входят женщины, которые за время беременности набрали больше 17 кг и родили ребенка весом больше 4.5 кг.

Все, кто не умеет ограничивать себя в питании, часто потребляет сладости, сдобу, белый хлеб, картофель, любит жирное, жареное, ест мало овощей, каш.

Если профессиональная деятельность связана со стрессовыми ситуациями, другими вредными факторами. Переутомление, дефицит движения, непосильные умственные и физические перегрузки провоцируют развитие не только диабета, но и других патологий.

Меры профилактики

Если вовремя скорректировать образ питания, заняться физкультурой и снизить вес, то вам, скорее всего, удастся восстановить правильный обмен веществ и предотвратить развитие диабета.

Занимаясь профилактикой сахарного диабета 2 типа, вы действуете на благо всего организма. Ведь правильная система питания, умеренная физическая активность, контроль веса являются базовыми понятиями и для профилактики таких серьезных болезней как инсульт, инфаркт, гипертонической болезни, остеохондроза и многих других недугов!

Для предупреждения **осложнений** пациентам, с заболеванием сахарным диабетом необходимо овладеть знаниями, которые помогут заметить приближение опасного состояния (гипер- и гипогликемии), и правилами оказания первой помощи. Соответствующие знания требуются и родственникам больного.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ПРАВИЛАМИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Памятку подготовила фельдшер отделения медицинской профилактики БУ Лянторская городская больница Свинтицкая З.А.