

Сахарный диабет

Среди населения Земного шара это заболевание встречается у 2 % людей (по меньшей мере, это 100 миллионов человек). Согласно прогнозам экспертов Всемирной организации здравоохранения, эта цифра к 2020 году удвоится.

Сахарный диабет

- это заболевание обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара.

Инсулин – это гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе. Инсулин способствует усвоению из крови сахара клетками организма.

Сахарный диабет характеризуется нарушением всех видов обмена – углеводного, жирового, белкового, минерального обмена и развитием вследствие этого поражения сосудов.

При диабете возможны два варианта:

1. Ваш организм производит недостаточное количество инсулина (диабет I типа – инсулинозависимый или II типа – инсулиннезависимый).
2. Ваш организм неправильно использует инсулин (диабет II типа).

Если инсулин не выполняет свою работу, глюкоза не поступает в клетки. Она накапливается в крови, а клетки, не получая «топливо», снижают свою активность.

Это состояние называется гипергликемия, что означает «слишком много глюкозы в крови».

Гипергликемия – основной симптом диабета. Она возникает, если инсулин не работает должным образом. При повышении уровня глюкозы крови Вы ощущаете сильную усталость и слабость, так как клетки голодают без глюкозы. Они посылают сигнал тревоги- чувство голода. Но еда не помогает, потому что глюкоза не может попасть в клетки без помощи инсулина. Вместо этого глюкоза накапливается в крови.

Признаки сахарного диабета у детей и взрослых одинаковы:

- сухость во рту, жажда
- обильное мочеиспускание
- повышенный аппетит или его снижение
- похудение
- нарушение сна
- снижение работоспособности

Диабет I типа обычно развивается у людей молодого возраста, а диабет II типа развивается у людей старше 40 лет и имеющих избыточный вес.

Факторы риска:

- наследственная предрасположенность к сахарному диабету

- гипертоническая болезнь
- атеросклероз
- эмоциональный стресс
- преобладание рафинированных продуктов питания (недостаток грубоволокнистой пищи)
- ожирение
- патологическая беременность; дети, рождённые весом 4,5 кг и выше.

Высокий уровень глюкозы в крови опасен и может вызвать серьёзные осложнения, такие, как:

- диабетическая и гипогликемическая комы
- слепота
- проблемы с почками
- поражение сердечно – сосудистой системы
- гангрена, приводящая к ампутации конечностей
- высокая перинатальная смертность и врождённые аномалии развития плода.

Меры профилактики

1. Питание:

Вы не должны соблюдать очень строгую диету. У Вас остаётся богатый выбор.

Важно обратить внимание на :

- а) виды продуктов, которые Вы употребляете в пищу;
- б) количество пищи, которое Вы съедаете в течение дня;
- в) распределение основных и промежуточных приёмов пищи.

2. Физические упражнения:

Мы поняли, что регулярные упражнения помогают инсулину работать лучше. Они также поддержат Ваше здоровье и способность противостоять болезни. Упражнения очень важны, когда Вы стараетесь похудеть.

3. Инсулин:

Сейчас у нас есть современные инсулины. Они более надёжны и просты в использовании, чем старые препараты.

Существуют новые способы введения инсулина, которые почти безболезненны и так просты, что Вы действительно можете носить всё необходимое для инъекций с собой, как ручку. Инъекция занимает несколько секунд.

Самоконтроль.

Вы научитесь делать это сами. Таким образом, Вы сможете оценить насколько эффективно Ваше лечение. Эти тесты легко провести и они могут быть сделаны в любое необходимое Вам время.

При соответствующем обучении Вы сможете контролировать свой диабет. Это не будет сложно, особенно под руководством Вашего доктора и обучающей медсестры.

Врач-терапевт Давыдова И.В.