



Сахарный диабет – это наследственная или приобретенная болезнь обмена веществ, обусловленная недостатком инсулина в организме.

Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Сахарный диабет бывает:

I типа (абсолютная инсулиновая недостаточность – встречается реже)

II типа (относительная инсулиновая недостаточность – встречается гораздо чаще).

При сахарном диабете I типа

поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина «диабет молодых и ТОНКИХ».

Основной причиной сахарного диабета I типа является аутоиммунный процесс, обусловленный сбоем иммунной системы, при котором в организме вырабатываются антитела против



клеток поджелудочной железы, разрушающие их.

Главным фактором, провоцирующим возникновение диабета I типа, является вирусная инфекция (грипп, краснуха, ветряная оспа, гепатит, эпидемический паротит (свинка) и т.д.).

При сахарном диабете II типа

поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина, однако клетки организма не чувствительны к нему «диабет пожилых и тучных».

Основные причины развития сахарного диабета 2 типа: ожирение и

наследственная предрасположенность:

Ожирение. При наличии ожирения I ст. риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при II ст. — в 5 раз, при III ст. — более, чем в 10 раз.

С развитием заболевания более связана абдоминальная форма ожирения — когда жир распределяется в области живота.

Наследственная предрасположенность.

При наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников



риск развития заболевания возрастает в 2-6 раз.

Инсулиннезависимый диабет развивается постепенно и отличается умеренной выраженностью симптомов.

Факторы риска развития сахарного диабета: наследственная предрасположенность, неправильный образ жизни: переедания, гиподинамия, курение, алкоголизм, инфекционное заболевание, стресс или травматическое повреждение.





Что происходит?

Какова бы ни была причина возникновения диабета, следствие одно: организм не может в полной мере использовать глюкозу (сахар), поступающую с пищей и запасать ее избыток в печени и мышцах.

Неиспользованная глюкоза в избыточном количестве циркулирует в крови (частично выводится с мочой), что неблагоприятно влияет на все органы и ткани. Так как поступление глюкозы в клетки недостаточно, в качестве источника энергии начинают использоваться жиры. В результате в повышенном количестве образуются токсичные для организма и особенно для головного мозга вещества, называемые кетоновыми телами, нарушается жировой, белковый и минеральный обмен.





Симптомы сахарного диабета:

жажда (больные могут выпивать 3-5 л и более жидкости в сутки);
учащенное мочеиспускание (как днем, так и ночью);
сухость во рту;
общая и мышечная слабость;
повышенный аппетит;
зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);
сонливость;
повышенная утомляемость;
плохо заживающие раны;
резкое похудание у больных с сахарным диабетом 1 типа;
ожирение у больных с сахарным диабетом 2 типа.

Как правило, сахарный диабет 1 типа (инсулинзависимый) развивается быстро, иногда внезапно. Инсулиннезависимый диабет развивается постепенно и отличается умеренной выраженностью симптомов.



Проверьте себя! Есть ли у Вас повышенный риск заболеть диабетом?

- ❖ Мне более 40 лет?
- ❖ У меня значительный избыток веса
- ❖ У моих родственников есть диабет?
- ❖ У меня повышается артериальное давление?
- ❖ Во время беременности у меня повышался сахар в крови?

Если Вы ответили положительно («да») на 2 или более вопросов обратитесь к врачу, так как Вы относитесь к группе риска развития сахарного диабета. Вы получите ряд советов, которые позволят Вам устранить риск развития сахарного диабета.



Осложнения сахарного диабета:

- комы (диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая)
- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
- атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
- микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей;
- диабетическая ретинопатия (снижение зрения);
- нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях);
- нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
- диабетическая стопа — заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;
- различные инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей и т.д.);



Для предупреждения развития осложнений сахарного диабета необходимо постоянное лечение и тщательный

контроль уровня сахара в крови.

Лечение сахарного диабета включает:

Диета: необходимо исключить сахар, спиртные напитки, сиропы, пирожные, печенья, сладкие фрукты. Пищу нужно принимать небольшими порциями, лучше 4-5 раз в день. Рекомендуются продукты, содержащие различные сахарозаменители (аспартам, сахарин, ксилит, сорбит, фруктоза и др.).

Ежедневное применение инсулина (инсулинотерапия) — необходимо больным сахарным диабетом первого типа и при прогрессировании диабета второго типа. Препарат выпускается в специальных шприц-ручках, с помощью которых легко делать уколы. При лечении инсулином необходимо самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и моче.



Применение сахароснижающих препаратов Как правило, с таких препаратов начинают лечение сахарного диабета второго типа. При прогрессировании заболевания необходимо назначение инсулина.

Физические упражнения.
Снижение веса для пациентов с избыточным весом или ожирением.

Лечение сахарного диабета проводится пожизненно.

Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяют избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания

Помните: лечение сахарного диабета должен назначить только врач.