

14 ноября - Всемирный День Диабета

Всемирный день диабета отмечается 14 ноября в день рождения первооткрывателя инсулина канадского ученого Фредерика Бантинга, который был удостоен в 1923 году Нобелевской премии. Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина. И хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, но благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.

Что такое диабет и каким он бывает?

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, которое развивается вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона поджелудочной железы инсулина. Он необходим, чтобы доносить до клеток организма глюкозу, которая поступает в кровь из пищи и обеспечивает ткани энергией.

Диабет 1 типа - это аутоиммунное заболевание, при котором поврежденные клетки поджелудочной железы не позволяют организму вырабатывать инсулин или достаточное его количество, чтобы поддерживать уровень глюкозы в крови в норме. Диабет 1 типа встречается довольно редко, он составляет около 10% всех случаев диабета среди населения. Диагноз обычно ставят в возрасте до 40 лет, однако часто болезнь выявляется еще в детстве. Поскольку при этом состоянии повреждены клетки, и в организме возникает недостаток инсулина, для лечения требуются постоянные уколы инсулина или использование инсулиновой помпы.

Каковы симптомы диабета 1 типа?

Часто симптомы возникают очень быстро, обычно в течение нескольких дней. Если у вас появились какие-то их перечисленных симптомов, важно не поддаваться панике. Диагностика диабета проста. Выявив у себя или кого-то из ваших близких диабет и своевременно начав лечение, эти симптомы исчезнут уже с первых дней.

Основные симптомы диабета 1 типа:

- *Частое мочеиспускание.* Распространено у детей и обычно происходит ночью
- *Жажда.* Возникает в результате дегидратации, вызванной частым мочеиспусканием
- *Снижение веса.* Потеря сахара при мочеиспускании означает быструю потерю калорий
- *Слабость.* Обычно возникает в результате дегидратации, связанной с учащенным мочеиспусканием
- *Перепады настроения.* Часто вызваны быстрыми изменениями уровня сахара в крови и стрессом, связанным с необходимостью ежедневного контроля диабета

Диабет 2 типа — самый распространенный тип диабета, на него приходится около 90% больных диабетом. Второй тип диабета возникает, когда инсулин-продуцирующие клетки поджелудочной железы неспособны вырабатывать инсулин в достаточном количестве, или выработанный инсулин не воспринимается (резистентность к инсулину). Если диабет первого типа, как правило, возникает в детстве, первые признаки диабета второго типа зачастую появляются в более зрелом возрасте, на него влияют диета и образ жизни. Часто диабет 2 типа не подает никаких признаков, и люди живут, не зная о своем диагнозе.

Каковы симптомы диабета 2 типа?

Признаки диабета 1 типа — полная противоположность признакам диабета 2 типа. Если в первом случае симптомы возникают быстро и легко диагностируются, при диабете 2 типа, они могут постепенно нарастать в течение длительного периода времени, поэтому так много людей живут, не зная о своем заболевании. Главные симптомы — слабость и учащенное мочеиспускание — присутствуют при обоих состояниях, но основные отличия таковы:

- *Затуманенное зрение.* Часто возникает из-за высокого уровня сахара крови, что приводит к отеку хрусталика
- *Зуд.* Обычно возникает в области половых органов
- *Слабость после приема пищи.* Один из главных симптомов сахарного диабета
- *Кандидоз (молочница) слизистой оболочки рта.* Часто распространен у больных диабетом, поскольку высокий уровень сахара создает более благоприятные условия для роста дрожжевых грибов
- *Сухость кожи или покалывание.* Недостаток гамма-линолевой кислоты (ГЛК) у больных диабетом часто может приводить к поражению ног, стоп и кистей.

Лечение

При сахарном диабете 1-го типа важнейшей частью терапии являются инъекции инсулина, которые больной должен делать всю свою жизнь. В последние годы делать их стало удобнее благодаря появлению дозирующих шприц-ручек. Другая полезная разработка – инсулиновые помпы непрерывного подкожного введения, самые современные из которых имеют систему оповещения о слишком низком или слишком высоком уровне глюкозы в крови у больного и способны автоматически корректировать дозу инсулина.

Если недостаточность поджелудочной железы не полная, могут применяться препараты, которые стимулируют выработку в организме больного собственного инсулина.

При диабете 2-го типа назначают лекарства, которые устраняют инсулинрезистентность – невосприимчивость организма к инсулину. Если показатель глюкозы крови превышает допустимую норму на фоне длительного лечения максимальными дозами таких препаратов, пациент должен получать заместительную терапию препаратами инсулина.

На основании существующей нормативно-правовой базы пациенты с сахарным диабетом – граждане нашей страны, обеспечиваются инсулином и таблетированными глюкозоснижающими лекарственными средствами бесплатно за счет средств республиканского (инсулины) и местного (таблетированные препараты) бюджетов. Определение потребности в инсулинах и других лекарственных средствах для лечения сахарного диабета, а также мониторинг осложнений заболевания осуществляется с учетом данных республиканского регистра «Сахарный диабет». Пациенты с сахарным диабетом обеспечиваются государством средствами введения инсулина и самоконтроля уровня глюкозы в крови (тест-полоски, глюкометры).

Профилактика

Водный баланс. Существует простое правило: пить стакан воды утром и перед каждым приемом пищи обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, соки, пиво.

Здоровая диета. При риске заболевания следует в первую очередь сократить потребление легкоусвояемых углеводов. Они дают значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом энергии организму дают минимум, а чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл обратить внимание на количество потребляемых калорий. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет являться дробное питание 5-6 раз в день небольшими порциями. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной и постоянной, а вес постепенно будет снижаться.

Физическая активность. Необходимо хотя бы 30 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток.

Избегать стрессов. Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

Постоянное наблюдение у специалистов. Для тех, у кого риск появления сахарного диабета очень высок (имеется ожирение или многие родственники страдают этим заболеванием), целесообразно проверять уровень сахара постоянно, возможно даже ежедневно.

Такая тактика дает хорошие результаты не только у здоровых людей, имеющих факторы риска, но и на этапе преддиабета, когда болезнь еще не наступила, но глюкоза уже плохо усваивается. Если в это время грамотно выстроить тактику поведения, в 50–60% человек может избежать развития недуга.