

## **«Сахарный диабет» — болезнь цивилизации.**

Диабет является одним из наиболее распространенных заболеваний. Всего двадцать лет назад в мире насчитывалось около 30 млн больных диабетом, а к 2030 году в мире, по прогнозам, будет более 430 млн. В 80% случаев диабет выявляется на стадии, когда в организме уже происходят необратимые изменения. Несвоевременное начало терапии приводит к сосудистым нарушениям, которые являются причиной инфарктов миокарда, инсультов, почечной недостаточности, потери зрения, ампутации нижних конечностей.

Главные общепризнанные факторы риска заболевания диабетом 2 типа — это нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, состояние хронического стресса, и как следствие, избыточный вес и ожирение. Основой профилактики диабета является соблюдение правил здорового образа жизни и ежегодный контроль сахара крови после 40 лет.

Нормой считаются показатели в утренние часы, после ночного голодания: 3,5- 6,1 ммоль/литр.

Физиологическое повышение сахара у вполне здорового человека могут быть:

1. При чрезмерном увлечении сладким
2. При приеме некоторых лекарственных средств ( диуретики, глюкокортикоиды).
- 3 Стрессы ( при волнении растёт выработка глюкагона – антагониста инсулина).
4. У женщин повышение сахара в крови может быть связано также с предменструальным синдромом.
5. При патологических состояниях, заболеваниях:
  - ✓ заболевания пищеварительного тракта, при которых углеводы не расщепляются в организме,
  - ✓ послеоперационные осложнения;
  - ✓ инфекционные поражения различных органов,
  - ✓ поражения печени (гепатит и другие), как хранилища гликогена;
  - ✓ воспалительные и другие заболевания поджелудочной железы, надпочечников, головного мозга; травмы гипоталамуса,
  - ✓ гормональные расстройства.

Регулирование уровня глюкозы осуществляется нервной, эндокринной системами, надпочечниками, поджелудочной железой и частью головного мозга – гипоталамо-гипофизарной системой. Поэтому ответить на вопрос, где сбой, можно только после проведенного обследования.

### **Симптомы САХАРНОГО ДИАБЕТА.**

- Резкое снижение веса. Во-первых: из-за потери воды, которая возникает из-за повышенного мочеиспускания. Во-вторых: из-за того, что глюкоза не поступает в клетки, которые голодают и организм активизирует процесс распада жиров и белков, от чего человек худеет.
- Полифагия ( жажда поесть) , при этом организм недополучает энергии, ему не хватает питательных веществ, поэтому все время хочется есть.
- Утомляемость и слабость. Возникает по той же причине: глюкоза не поступает в клетки, энергии не хватает и организм чувствует себя, как во время голодовки.
- Повышенное чувство жажды. Организм теряет воду, так как жидкость выделяется с мочой, поэтому возникает жажда.
- Полиурия и учащенное мочеиспускание. При СД избыток сахара накапливается в крови. Почки вынуждены интенсивно работать для того, чтобы фильтровать и поглощать избыток сахара.

- Сухость и зуд кожи. Глюкоза в высоких концентрациях раздражает нервные окончания кожи и слизистых оболочек. В результате возникает зуд.
- Частые инфекции. Высокий уровень глюкозы делает стенки клеток более проницаемыми и ломкими. Поэтому для инфекции ворота открыты.
- Нечеткость зрения. Как правило- это отдаленные последствия диабета. Клетки постоянно испытывают дефицит питательных веществ, в результате чего теряют свою функцию.
- Медленное заживление ран. Происходит из-за проблем с сосудами, которые питают место, где возникла рана, оно недополучает питательных веществ и долго заживает.
- Покалывание и онемение пальцев. Возникает из-за поражения периферических нервов

### **Первичная профилактика.**

Тщательное выполнение рекомендаций по первичной профилактике сахарного диабета позволяет даже лицам с преддиабетом избежать развития заболевания в 80% случаев.

- ✓ Снижение веса
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Физическая нагрузка
- ✓ Борьба со стрессами, нормализация психо-эмоционального состояния
- ✓ Отказ от курения и алкоголя
- ✓ Все лица, старше 40 лет, должны ежегодно сдавать анализ крови на содержание сахара
- ✓ Прохождение ежегодной диспансеризации

***ЗАПОМНИТЕ! На сахарный диабет нельзя «махнуть рукой», он, к сожалению, «не рассосется».***