



Что надо знать о диабете

Медицинское сообщество обеспокоено: по данным ВОЗ, более 200 млн человек во всем мире живут с этим диагнозом, и количество больных с каждым годом растет.

Главными симптомами диабета первого и второго типа во многом схожи, разница только в том, что при первом типе болезнь развивается быстро и проявляется ярко. Диагностировать диабет второго типа сложнее, потому что симптомы выражены слабо.

На что надо обращать внимание?

- жажда и сухость во рту. Человек пьет гораздо больше, чем раньше, объем жидкости может увеличиться до 3–5 л в день;
- резкое снижение веса. При этом образ жизни и питание остаются прежними;
- постоянная усталость. Вы можете уже с самого утра чувствовать, что выбились из сил, появляются раздражительность, слабость, сонливость;
- меняется характер мочеиспусканий. Они становятся более обильными, чем раньше;
- появляются внезапные приступы тошноты и рвоты;
- онемение рук и ног, ощущение покалывания в пальцах;
- кожа становится более сухой, появляется зуд.

Различают два типа сахарного диабета: первый, когда организм вырабатывает недостаточное количество инсулина, и второй, когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин.

Диабетом 1 типа болеют дети и молодые люди до 30 лет. Заболевание нельзя вылечить совсем, но можно вовремя выявить и избежать тяжелых последствий в будущем.

Диабет 2 типа – это заболевание взрослых людей. В России каждый 20-й человек страдает от диабета второго типа, это около восьми-девяти миллионов. Как правило, заболевание возникает из-за избыточного веса или недостаточной физической активности, но большое значение также имеет генетическая предрасположенность. Поэтому, если в семье есть диабетики, не будет лишним, если все ее члены перейдут на здоровый образ жизни.

Правила профилактики диабета – это на самом деле простые правила здорового образа жизни: старайтесь двигаться не меньше 30 минут каждый день (считается даже обычная прогулка в хорошем темпе), привыкайте правильно питаться, уменьшайте потребление сахара и насыщенных жиров, бросайте курить, ежегодно проверяйте уровень сахара в крови натощак и, конечно, держите под контролем вес.

Существует несколько основных факторов риска диабета:

- малоподвижный образ жизни. Недостаток физической нагрузки повышает риск развития сахарного диабета. Дело в том, что во время физической активности глюкоза поступает из крови в мышцы и используется в качестве источника энергии. Если человек не двигается, глюкоза остается в крови.;
- жир в области талии. Лишние килограммы, которые откладываются в области талии, часто являются симптомом метаболического синдрома, при котором чувствительность клеток к инсулину снижается;

- иабет у ближайших родственников. Если родные братья, сестры или родители страдают сахарным диабетом, то риск развития заболевания повышается;
- недостаток сна. У тех, кто не высыпается, в организме активизируется секреция гормонов стресса, которые стимулируют аппетит. Из-за этого люди, которые регулярно спят меньше 5–6 часов, часто набирают вес;
- повышенное давление. Пациенты с гипертонией имеют в 2 раза больший риск развития диабета по сравнению с теми, у кого показатели давления нормальны;
- сахарный диабет 2 типа чаще развивается после 35–40 лет. Особенно внимательными нужно быть женщинам: в этом возрасте начинается менопауза, замедляется обмен веществ, а вес часто увеличивается.

Если у человека появились симптомы повышенной концентрации сахара в крови — постоянная жажда, учащённое мочеиспускание, общая слабость, нарушения зрения, онемение в конечностях, — нужно как можно скорее обратиться к врачу-терапевту.

Но чаще всего сахарный диабет развивается бессимптомно, поэтому всем людям рекомендуется один раз в год проходить скрининговое исследование, чтобы выявить заболевание на ранних стадиях и не допустить развития осложнений.

К какому врачу обращаться при подозрении на сахарный диабет?

Как правило, люди сначала обращаются к врачу-терапевту. При подозрении на сахарный диабет он направляет их к профильному специалисту, который занимается лечением патологий обмена веществ, — врачу-эндокринологу.

На консультации врач проведёт опрос и осмотр, а для подтверждения диагноза и определения степени тяжести диабета назначит лабораторные и инструментальные исследования.

Очень важно помнить - диабет, не приговор, если регулярно следить за уровнем сахара крови, соблюдать здоровый и активный образ жизни, можно прожить долгую и счастливую жизнь!

Врач-терапевт И.И.Немитова