

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА (14.10.17)

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, основным симптомом которого является повышение уровня сахара крови. В норме сахар крови натощак колеблется от 3,3 до 5,5 ммоль/л., а после приема пищи не должен превышать 7,8 ммоль/л. Коварство сахарного диабета заключается в том, что признаки повышенного сахара в крови могут, на начальном этапе, не проявляться или слабо проявляться, и долго остаются незамеченными, и само заболевание, нередко, обнаруживается случайно. Риск заболеть сахарным диабетом более высокий у людей имеющих избыточную массу тела и ожирение, артериальную гипертензию в анамнезе, высокий холестерин и прочее.

Симптомами сахарного диабета являются:

- Сильная жажда;
- Учащение мочеиспускания (в том числе в ночное время);
- Кожный зуд;
- Плохое заживление ран;
- Гнойничковые поражения кожи;
- Инфекции мочевых путей;
- Слабость, утомляемость;
- Снижение массы тела на первоначальном этапе, затем больные набирают вес.

Само по себе заболевание сахарный диабет не опасно, опасны осложнения такие как: диабетическая ретинопатия, которая может привести к полной слепоте; диабетическая нефропатия (осложнения на почки); сердечно-сосудистые заболевания такие как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и другие. Среди осложнений диабета поражение ног занимает особое место из-за снижения чувствительности, а поражения артерий приводит к нарушению кровоснабжения ног. Раны на стопах заживают плохо, самостоятельного заживления не происходит. При худшем варианте событий и в отсутствии лечения может возникать омертвление тканей, гангрена и в конечном итоге ампутация конечности. При нерегулярном приеме лекарственных препаратов или при отказе от лечения или при присоединение к диабету какого-нибудь другого тяжелого заболевания (воспаления легких, острого аппендицита, инфаркта и т.д.) может появиться тяжелое состояние с потерей сознания – диабетическая кома, которая опасна для жизни.

В России официально зарегистрировано более 8 миллионов лиц с сахарным диабетом. Но фактически больных в 2-3 раза больше, чем зарегистрировано.

В Ставропольском районе на 1 октября 2017 года зарегистрировано 1733 больных сахарным диабетом среди взрослого населения, подростков – 1, детей – 4.

Среди них имеют осложнения: диабетическая ретинопатия (осложнения глаз) 33%, заболевания почек 70%, диабетическая стопа 45%. Проведено ампутаций различной степени тяжести 10 больным. За 9 месяцев с диагнозом сахарный диабет умерло 61 человек.

Предотвратить осложнения можно, если строго соблюдать следующие правила:

- Нормализовать сахар крови и артериальное давление;
- Уменьшить потребление табака, а со временем отказаться совсем;
- Соблюдать правила рационального питания;
- Снизить избыточную массу тела и довести её до нормы;
- Регулярные физические нагрузки по возможности их увеличивать.
- Контролировать уровень холестерина крови и белка в моче;
- Ежегодный осмотр у окулиста, а при необходимости и чаще;
- Ежегодный осмотр ног врачами-специалистами.

Инструктор по гигиеническому
воспитанию населения

Л.Ф. Ежкова