

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет – проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает всё более угрожающие размеры, несмотря на то, что этому вопросу уделяется всё более пристальное внимание.

Число, заболевших, стремительно увеличивается. Так, с 1980 года общее число больных сахарным диабетом в мире увеличилось в 5 раз и составляет 10% от всех жителей Земли.

Основная причина роста числа заболевших – изменение образа жизни населения (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем), начавшееся с середины прошлого века, и продолжающееся по сей день.

Важно то, что сахарный диабет возможно предотвратить и практически исключить развитие осложнений при полном понимании причин формирования этого заболевания.

Сахарный диабет – это нарушение обмена веществ, основным симптомом которого является повышение уровня сахара в крови. В норме сахар крови натощак колеблется от 3,3 до 5,5 ммол/л., а после приема пищи не должен превышать 7,8 ммол/л.

Глюкоза – основной источник энергии в организме человека. Мы получаем глюкозу, употребляя пищу, содержащую углеводы, затем глюкоза всасывается в кровь, распределяясь по всему организму, и используется в дальнейшем для получения энергии, чтобы мы могли двигаться, расти, думать и т.д.

К факторам риска развития сахарного диабета относятся:

- Возраст старше 45 лет
- Наследственная предрасположенность
- Ожирение (при ожирении 1 степени риск развития СД увеличивается в 2 раза, при 2 степени – в 5 раз, при 3 степени – более чем в 10 раз)
- Высокий уровень холестерина
- Частые нервные стрессы
- Другие болезни (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и др).

Сахарный диабет – заболевание коварное, опасное своими осложнениями, которые, возникая при отсутствии своевременной диагностики, должного лечения и изменений в образе жизни, приводит к несвоевременной утери трудоспособности и летальности.

- Диабетическая ретинопатия (поражение глаз) – обусловленное изменениями сосудов сетчатки, которое может привести к существенному снижению зрения и даже слепоте.

- Диабетическая нефропатия (поражение почек). На ранних стадиях её никак нельзя почувствовать. Поэтому больному с диабетом не реже 1 раза в год необходимо сдавать анализ мочи для определения в ней белка.

- Диабетическая нейропатия – нарушение нервной проводимости, ведущее к снижению чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги отёк и зябкость конечностей.

- Сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда)
 - Атеросклероз периферических артерий, в т.ч. артерий нижних конечностей.
 - «Диабетическая стопа» (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, кожи, мягких тканей.
 - Комы: диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая.
 - Диабетический кетоацидоз – тяжёлое состояние приводящее к потере сознания и нарушению жизненно-важных функций организма.

Но при строгом соблюдении правил вторичной профилактики можно снизить риск осложнений, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Для этого необходимо:

- Строго выполнять рекомендации врача и своевременно принимать сахароснижающие средства;
- При диагностировании заболеваний внутренних органов необходимо проведение курса лечения;
- Ограничить в питании легкие углеводы и жиры;
- Контроль сахара крови, холестерина, индекса массы тела, артериального давления;
- Адекватная физическая активность с учетом возрастных изменений;
- Отказ от вредных привычек.

Коварство сахарного диабета заключается ещё и 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. При высоком содержании глюкозы в крови появляются следующие симптомы:

- Сухость во рту, сильная жажда;
- Учащение мочеиспускания (в т.ч. в ночное время) и увеличение количества мочи;
- Зуд кожи и слизистых оболочек;
- Слабость, вялость, снижение работоспособности;
- Потеря аппетита, потеря веса, но при прогрессировании заболевания повышение аппетита и соответственно увеличение массы тела;
- Плохое заживление повреждений кожи, возникновение фурункулов;
- Гнойничковые поражения кожи;
- Инфекции мочевых путей.

Не всегда перечисленные признаки встречаются все вместе, больной может отмечать всего один или два из них. Симптомы сахарного диабета легко пропустить, а бороться с запущенной болезнью намного труднее, чем с ранними стадиями. Поэтому время от времени делать анализ на уровень глюкозы рекомендовано каждому, особенно тем, кто находится в группе риска по возрасту, массе тела, генетическим или иным факторам.

Первичная профилактика сахарного диабета заключается в соблюдении определенных правил, которые не допустят возникновения заболевания, это:

- Ежедневная адекватная физическая нагрузка;
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- Сбалансированное рациональное питание;
- Контроль массы тела;
- Контроль артериального давления;
- Отказ от вредных привычек (табак, алкоголь);
- Борьба со стрессами

Сахарный диабет хроническое заболевание, при котором полное излечение пока невозможно. Медикаментозная терапия всегда служит только основой лечения, потому что основная часть ответственности за своё здоровье лежит на больном, на его ответственном отношении к своему здоровью. Поэтому можно смело утверждать, что

«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЭТО НЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

Фельдшер отделения
медицинской профилактики
Любовь Федоровна Ежкова