САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

ПРЕДДИАБЕТ
- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ
- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление ≥ 140/90 мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ДИАБЕТ 9 СИМПТОМОВ

1. Постоянная жажда, сухость во рту
2. Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
3. Повышенная утомляемость, слабость
4. Снижение веса
5. Иногда повышенный аппетит
6. Ухудшение зрения
7. Снижение эрекции у мужчин
8. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
9. Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:
1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Что такое диабет

«Не ешь много сахара – диабет будет!» Наверное, многие слышали эту фразу за свою жизнь неоднократно. И, тем не менее, многих сладкоежек печальная участь диабетиков минует, а тем, кто сахар в чай без горки насыпает, ставят тяжелый диагноз. Попробуем разобраться, что такое диабет, и откуда он берется.

Диабет по наследству

Слово «диабет» с греческого буквально переводится, как «истечение» или «изнурение». Сахарный диабет – **хроническое заболевание**, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.

Это может произойти по двум причинам. Например, если поджелудочная железа выделяет недостаточно **гормона инсулина**, который отвечает за превращение глюкозы в энергию. Из-за этого ткани тела теряют способность работать на поступающем в них сахаре, начинают «голодать» и пользоваться своими собственными

запасами даже тогда, когда уровень сахара в крови очень высок. В дело идут жировые запасы, и при их расщеплении появляется токсичный продукт — **ацетон**, который накапливается в организме и отравляет его.

Диабет **первого типа** влияет на весь обмен веществ в организме. Ацетон усиливает нагрузку на почки и постепенно разрушает их. Перестают синтезироваться некоторые белки, в том числе и антитела, из-за чего существенно снижается иммунитет. Увеличивается синтез холестерина.

Человек сильно худеет и слабеет из-за недостатка энергии. Отсутствие инсулина приходится постоянно возмещать инъекциями специальных препаратов, без которых человек может умереть.

Такое заболевание называют сахарным диабетом первого типа или инсулинозависимым диабетом. Чаще он начинается в юном возрасте у тех, чьи родственники тоже болеют диабетом. То есть, заболевание иногда передается по наследству, а отказ поджелудочной железы может спровоцировать другое заболевание. Но инсулинозависимый диабет встречается всего **в 10–15 процентах случае**в.

Диабет №2

А на долю оставшихся 85–90 процентов приходится **диабет второго типа**, или инсулинонезависимый. Как видно из названия, недостаток инсулина здесь почти не причем. И, действительно, при инсулине второго типа поджелудочная железа сначала работает как надо.

При этом заболевании мышечная ткань, для которой **глюкоза** — основной поставщик энергии, не в состоянии использовать инсулин, вырабатывающийся организмом. И ее клетки практически перестают получать жизненно необходимую глюкозу.

Такое состояние называется **инсулинорезистентность**, или нечувствительность тканей к инсулину. Инсулинорезистентность

может быть врожденным недостатком, который передается по наследству.

Но чаще всего диабет второго типа встречается у людей **с избыточной массой тела**. По статистике, среди инсулинонезависимых диабетиков лишний вес имеют больше 80 процентов. Для того, чтобы контролировать свой вес, наши эксперты советуют записывать все, что вы съели в течение дня. Это помогает проанализировать питание и выявить дисбаланс. На нашем сайте вы можете пройти регистрацию и получить доступ к дневнику питания и графику веса. Это поможет вам в профилактике ожирения.

К диабету избыточный вес приводит двумя путями.

Диабет своими руками

При ожирении нарушается обмен веществ и снижается чувствительность клеток к инсулину. Наступает приобретенная инсулинорезистентность. Кстати, на этом этапе разрушения организма полный человек может попасть в настоящий замкнутый круг.

Еще здоровая поджелудочная железа получает от клеток сигнал о том, что глюкозы им не хватает и начинает усиленно работать. Выброс **больших доз инсулина** вызывает чувство голода, которое заставляет есть еще больше. Из-за чего масса тела, а с ней и нечувствительность клеток к инсулину, растут как на дрожжах. А перегруженная поджелудочная железа постепенно разрушается.

Свой вклад в разрушение поджелудочной железы вносит и **атеросклероз сосудов**, возникающий при ожирении. В том числе и тех, что питают поджелудочную железу. А она, в свою очередь, теряет способность производить инсулин вовремя и в достаточном количестве.

В здоровом организме инсулин начинает вырабатываться практически сразу после того, как в кровь из кишечника

поступает глюкоза. А вот при диабете второго типа поджелудочная железа начинает «тормозить» и посылать инсулин слишком поздно, да еще и в количестве, недостаточном для переработки всей поступившей с едой глюкозы. Из-за этого **растет уровень сахара в крови**, но клетки организма все равно энергии не получают.

Подкрался незаметно

Этот тип диабета проявляет себя далеко не сразу. Врачи посчитали, что с начала заболевания до момента явных симптомов, вынуждающих обратится к врачу, в среднем проходит **около восьми лет**. То есть, за помощью человек обращается, когда поджелудочная железа уже начала терять способность производить инсулин.

Как правило, первыми жалобами больного становятся учащенное обильное мочеиспускание, постоянные жажда и голод. Но нередко диабет второго типа обнаруживается только тогда, когда у человека находят другие спутники ожирения – инфаркт миокарда, артериальную гипертензию и другие заболевания сердца и сосудов.

При диабете второго типа **самое главное** – нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен в организме. Но, если диета и физические упражнения не помогут, пациенту придется всю жизнь находиться под врачебным контролем и принимать препараты, которые снижают уровень сахара в крови.

Диета №9 при диабете

Диета №9

(Стол №9)

Что можно есть?

Что нельзя есть?

Меню на неделю

Сахарный диабет – это серьезное заболевание, которое требует не только лекарственной терапии, но и изменения рациона. Однако это не повод переставать наслаждаться вкусной едой или вовсе объявлять голодовку.

Правильно подобранный рацион позволит избежать ухудшения состояния при диабете первого типа и добиться улучшения здоровья, если диагностирован диабет второго типа.

Основная задача питания при диабете любого типа – **контролировать углеводный обмен и не позволять** резкого поступления в кровь большого количества глюкозы.

Для этого необходимо:

1. **Отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом**, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все углеводы – некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетику поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.

2. Выбирать сладости, содержащие разрешенные для больных диабетом **заменители сахара** – сорбит, ксилит, сахарин, аспартам, сукралоза и т.д. Подходящие именно вам продукты порекомендует лечащий врач. Больным диабетом не рекомендуются продукты, в которых много сахара: конфеты, шоколад, мороженое, мед, сухофрукты.

3. **Перейти на дробное питание**. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.

4. **Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона**. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал – за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, как **Диета № 9**, которая п**осле консультации с врачом** запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	**Нельзя**
Ржаной, пшеничный, белково-отрубяной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты

Нежирная рыба – отварная, запеченная. Рыбные консервы в томате или собственном соку	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков – ликеры, крепленые вина и наливки – содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное – следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом – ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать лечебное питание.

Мифы о диабете

Диабет – это болезнь, которая по распространенности стоит на третьем месте после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По разным данным, диабетом страдают 2–3 процента населения земного шара. И, хотя врачи знают о диабете достаточно много, остается немало опасных «диабетических» мифов, которые стойко живут в народе.

Миф: Сахарный диабет – он от сахара

На самом деле наличие сахара в рационе с развитием диабета практически не связано. Сахарный диабет первого типа – заболевание в основном генетическое, связанное с нарушением производства инсулина, расщепляющего сахар до глюкозы.

А диабет второго типа – нарушение чувствительности организма к инсулину – развивается в основном на фоне избыточного веса. Который, кстати, появляется не только от злоупотребления сахаром, а вообще – от несбалансированного питания и малоподвижного образа жизни.

Миф: Диабет — заразен

За почти 100 лет, прошедшие с момента открытия инсулина и его роли в развитии сахарного диабета, ученые не наблюдали еще ни одного случая передачи диабета от человека к человеку.

Миф: У меня хорошая/плохая наследственность

Если в семье не было случаев диабета первого типа, не значит, что у человека нет шансов им заболеть. И не все дети больных диабетом страдают этим же заболеванием.
А диабет второго типа нередко оказывается последствием нездорового образа жизни.

Миф: Диабет — это не болезнь

Действительно, при диабете нет насморка, кашля или ломоты в суставах. Именно поэтому люди часто не замечают начала своей болезни и очень поздно обращаются к врачу. Но, если диабет уже выявлен, придется соблюдать правила жизни с этим заболеванием, иначе могут развиться серьезные осложнения, такие как почечная недостаточность, инсульт, инфаркт миокарда и даже слепота.

Миф: У меня «нестрашный» диабет

Любая форма диабета и степень его тяжести требует постоянного соблюдения врачебных предписаний и контроля состояния организма. Ведь без правильной диеты и лечения эта болезнь нередко прогрессирует, обостряется и может закончиться преждевременной смертью.

Миф: Теперь только диабетические

продукты

Какая-то специальная пища больным диабетом не нужна. Достаточно соблюдать те разумные ограничения, которые предписывают больным диабетом врачи, и сделать свое питание здоровым и сбалансированным. Для того, чтобы выбирать разрешенные при диабете продукты было проще, мы опубликовали специальную диету.

Миф: Больному диабетом придется готовить отдельно

Только если семья никак не может отказаться от наваристых супов, жирного, жареного и сладкого и совсем не любит овощи, зерновые и молочные продукты. Во всех остальных случаях достаточно немного подкорректировать ежедневное меню в сторону более легкой и диетической пищи. Что пойдет на пользу здоровью не только больному диабетом, но и его близким.

Миф: При диабете нельзя есть углеводы

Углеводы — это основной источник энергии для организма. При диабете опасны так называемые быстрые, или простые углеводы, которые резко повышают уровень глюкозы в крови. А «медленные углеводы», например продукты из цельного зерна, которые перевариваются постепенно, наоборот, помогают поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови.

Миф: Диабетикам полезны белковые диеты

Белковые и низкоуглеводные диеты построены на неограниченном приеме мясных и рыбных продуктов. Но мясо, особенно копченое и жареное, может содержать избыток насыщенных животных жиров,

которые повышают риск сердечных заболеваний. Как и у здорового человека, доля белков в рационе диабетика должна составлять 15–20 процентов.

Миф: Спорт при диабете противопоказан

Больные диабетом, особенно те, у кого есть лишний вес, должны получать полноценные физические нагрузки. Это помогает не только снизить вес, но и улучшить обмен веществ, в том числе и метаболизм углеводов в организме.

Правда, перед началом тренировок лучше проконсультироваться с врачом, который поможет выбрать тип физической активности. Ведь активность показана любому человеку, и не обязательно в виде спортивных тренировок. Возможно, вам больше подойдут танцы или велосипед.

Вывод: конечно, диабет — это серьезное заболевание. Но при тщательном соблюдении всех врачебных рекомендаций и ответственном подходе к собственному здоровью он не сможет кардинально изменить вашу жизнь в худшую сторону.

Профилактика диабета

Диабет – самая распространенная гормональная проблема на планете. Им страдают миллионы людей, вне зависимости от их расовой или национальной принадлежности. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?

Что такое диабет?

Про диабет говорят, когда в крови обнаруживают высокий уровень глюкозы (или как принято говорить – сахара) из-за того, что для его переработки не хватает гормона инсулина.

Диабет первого типа

Этот тип диабета возникает из-за недостатка инсулина. Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых.

Главная причина развития диабета первого типа – разрушение клеток в островках Лангерганса: первые симптомы возникают, если они погибли на 80-90 процентов.

Основные факторы гибели этих клеток – воздействие токсичных

веществ и вирусов, в том числе краснухи, ветряной оспы, свинки, кори.

Кроме того, существуют и **факторы генетической предрасположенности** к развитию диабета первого типа. Если родители болеют диабетом, у их детей риск развития этого заболевания повышается. Такие семьи генетики называют «ядерными».

Еще не заболевшим членам таких семей имеет смысл провести **генетическое исследование**, чтобы выяснить, есть ли риск развития диабета . В России постепенно открывается все больше медико-генетических лабораторий, где можно это сделать.

Риск развития диабета первого типа снижается, если соблюдать основные принципы:

— Не прекращайте **грудное вскармливание** как минимум до шести месяцев — как рекомендует Всемирная организация здравоохранения.
— Укрепляйте **иммунитет ребенка** — вовремя делайте необходимые прививки, проводите закаливание, соблюдайте разумные правила гигиены.
— Обеспечьте ребенку полноценное питание, богатое **основными питательными веществами** и витаминами как растительного, так и животногопроисхождения (например, витамином D, которое есть в рыбе и сливочном масле).
— Следите за **массой тела малыша** — не позволяйте ему набирать лишние килограммы. Здоровый ребенок должен двигаться не менее часа в день, получая в это время умеренную или высокую физическую нагрузку.

Диабет второго типа

Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста.

При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. Причем, чем больше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину.

Основные причины развития диабета второго типа – ожирение, малоподвижный образ жизни, переедание, стрессы.

Защититься от диабета второго типа очень просто:

– **Сократите количество высококалорийной пищи в рационе** – откажитесь в основном от фаст-фуда и переработанных продуктов.
– **Следите за массой тела**. Понять, нормальный ли у вас вес, можно, посчитав индекс массы тела.
– **Регулярно двигайтесь**: Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее получаса умеренной физической нагрузки в день.

Как определить, что есть диабет?

Не поленитесь сходить на **диспансеризацию** в районную поликлинику. В числе врачей, которых вы посетите, будет и врач-эндокринолог. Кроме того, во время диспансеризации вы сдадите обязательный анализ крови.

По его результатам врач-эндокринолог может направить вас на **дополнительные анализы**:

– Анализ крови натощак для определения подержания в ней глюкозы.
– Тест на толерантность к глюкозе: натощак принимается назначенное эндокринологом количество сахара (глюкозы), после чего определяется концентрация глюкозы в крови через каждый час.
– Анализ мочи на глюкозу и кетоновые тела.

Еще один способ получить информацию о работе своей эндокринной системы – обследование в центре здоровья. Там тоже можно сдать

тест на сахар в крови, а также пройти несколько простых экспресс-обследований, способных за пять минут диагностировать наличие диабета.

Главное о диабете

Риск развития диабета первого типа может быть врожденным, но правильное питание и укрепление иммунитета снижают вероятность развития заболевания.

Диабет второго типа – следствие малоподвижного образа жизни и переедания. Определить, не повышен ли уровень сахара в крови, можно, сдав анализы в районной поликлинике или обратившись в центр здоровья.

Без пяти лет диабет

Слабость, утомляемость, покалывание в кончиках пальцев, постоянное чувство голода, мучительная жажда – одни из ярких

симптомов сахарного диабета II типа. Они еще не беспокоят, но радоваться рано, если человек имеет избыточный вес или ожирение, неправильно питается, курит, а единственные физические упражнения, которые он делает – ходит пешком от дома до остановки и от метро до офиса. Это может быть **предиабет**. Об этом заболевании особенно актуально рассказать во Всемирный день борьбы с диабетом, отмечаемый 14 ноября.

Проведенное в 2013–2015 гг. Всероссийское исследование NATION показало, что 19,3% сограждан, т.е. 20,7 млн человек, имеют **предиабет**. Причем для них это стало открытием, а многие даже ничего не знали о нарушении углеводного обмена. Если в норме натощак уровень глюкозы в крови должен быть 3,3-5,5 ммоль/л, при диабете достигает 6,1 ммоль/л и выше, то при предиабете 5,5-6,0 ммоль/л. Окончательный диагноз поможет поставить тест на толерантность к глюкозе, когда делается повторный анализ крови через два часа после употребления 75 г глюкозы. Если цифра от 7,7 –11 ммоль/л – увы, пора предпринимать меры.

И первое, что нужно сделать – изменить свой образ жизни. Бросить курить, т.к. никотин усугубляет состояние. Начать, наконец-то, ежедневно делать физические упражнения не менее 30 минут или хотя бы ходить пешком по 10 тыс. шагов. Перестать переедать и увлекаться фаст-фудом и сладостями. Внести в рацион рыбий жир (при условии отсутствия противопоказаний), кислые овощи, ягоды и фрукты – их сахароснижающее действие многократно доказано.

Людям старше 40 лет необходимо, как минимум, раз в год делать анализ крови на сахар и раз в три года обследоваться на нарушения углеводного обмена. Если человек уже в группе риска, а это помимо перечисленных факторов – также наличие родственников с сахарным диабетом II типа, обследование делается ежегодно. Людям моложе 40 лет, но с факторами риска, тоже не стоит доводить состояние до необратимого, и проверяться чаще.

«Опасность предиабета заключается в том, что каждый второй

случай этого заболевания в течение пяти лет может конвертироваться в диабет», — говорит руководитель лаборатории по разработке междисциплинарного подхода в профилактике хронических неинфекционных заболеваний Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России Мехман Мамедов. А поскольку диабет — сам по себе фактор риска развития инфаркта и инсульта, то «очень важно своевременно выявить именно предиабетическое состояние», — утверждает эксперт.

Не менее опасны другие последствия диабета — гипертония, слепота, гангрены рук и ног, почечная недостаточность. Поэтому очень важно предупредить это хроническое неинфекционное заболевание, которое уже грозит перерасти в России в настоящую эпидемию.

Как распознать сахарный диабет любого типа

Сахарный диабет (СД) – это хроническое заболевание, при котором наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови. Наиболее распространен сахарный диабет 2 типа (СД2), который обычно возникает у взрослых, он же называется инсулиннезависимым. Разбираемся в том, как распознать сахарный диабет, и на что нужно обращать внимание.

СД – это серьезное заболевание, которое никак нельзя запускать. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уровнем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений.

108 млн чел – болело сахарным диабетов в 1980 году

422 млн чел – болело сахарным диабетом в 2014 году

4.58 млн человек болеет в России сахарным диабетом

4.2 млн человек в России болеют сахарным диабетом 2-го типа

Что такое инсулин и как он действует

Инсулин – это единственный гормон, который ответственен за снижение уровня глюкозы в крови. Углеводы, которые человек потребляет с пищей, расщепляются в том числе до мономеров, одним из которых является глюкоза – «бензин» для наших клеток, без которых они не могут работать. В кишечнике глюкоза постепенно всасывается в кровь и разносится к клеткам. Однако, она не может самостоятельно попасть в клетку: инсулин должен помочь ей, подействовав на переносчик глюкозы.

Когда глюкоза попадает в клетки, ее уровень в крови постепенно снижается. Наши клетки получают энергию в ходе химических превращений глюкозы. Но если инсулина в организме недостаточно или клетка к нему невосприимчива, то уровень сахара остается высоким, а сам сахар очень плохо попадает в клетки.

Какие бывают типы диабета

Сахарный диабет 1 типа (СД1) – это заболевание, при котором иммунная система организма нацеливается на клетки поджелудочной железы, в которых вырабатывается гормон инсулин. В результате эти клетки погибают. Это и есть та самая ситуация, при которой инсулина в организме совсем нет. Соответственно, нечему подействовать на глюкозный транспортер, а глюкоза не попадает в клетку. Возникает очень интересная ситуация, при которой человек поел, однако его клетки не могут «поесть».

В отличие от СД1, при СД2 с инсулином все может быть в порядке. Его может быть даже больше нормы. Это связано с тем, что клетки организма становятся невосприимчивы к действию гормона. Поджелудочная железа может начать вырабатывать больше инсулина, чтобы скомпенсировать клеточную резистентность, поэтому уровень инсулина может быть выше

нормы. Резистентность может возникнуть по разным причинам, но суть одна — взаимодействие гормона с клеткой нарушается, из-за чего глюкоза вновь не может попасть внутрь клеток и находится в крови.

Кроме того, существует так называемый гестационный СД (ГСД), который наблюдается исключительно у беременных женщин. При гестационном сахарном диабете также наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, однако этот уровень ниже, чем в случае обычного СД.

Как распознать сахарный диабет 1-го типа

Развитие сахарного диабета 1-го типа может происходить в течение многих лет. Симптомы могут не проявиться до тех пор, пока в поджелудочной железе не будет разрушено более 90% клеток, отвечающих за выработку инсулина. Очень часто это заболевание носит наследственный характер, однако может развиться и у людей без семейной истории с диабетом. Заболевание очень часто развивается в детском или подростковом возрасте, поэтому иногда также называется ювенильным. У большинства людей с сахарным диабетом 1-го типа наблюдаются:

- жажда;
- усталость;
- повышенная частота мочеиспускания;
- потеря массы тела;
- затуманенное зрение;
- постоянное чувство голода;
- грибковые инфекции;
- инфекции мочевыводящих путей;
- медленно заживающие раны.

Иногда у людей с СД1 проявляются симптомы так называемого диабетического кетоацидоза. Это состояние возникает в тех случаях, когда организму не хватает инсулина и, как следствие,

энергии, получаемой из глюкозы. Организм начинает получать энергию из жиров как из альтернативного источника энергии. Однако в ходе этих метаболических реакций образуются кетоновые тела, в частности, ацетон, который для нас токсичен. Именно по этой причине запах ацетона изо рта у пациента четко сигнализирует о том, что необходима помощь врача, так как это неотложное состояние. При нем может наблюдаться рвота, боль в животе, тахикардия, дезориентация, потеря сознания.

Как распознать сахарный диабет 2-го типа

Вся сложность с сахарным диабетом 2-го типа заключается в том, что его симптомы не так-то просто распознать, более того – они часто отсутствуют. Однако есть несколько признаков, на которые можно ориентироваться:

- усталость;
- частое мочеиспускание;
- чувство жажды;
- затуманенное зрение.

Кроме того, у пациентов с СД2 зачастую наблюдается ожирение или избыточная масса тела (в отличие от пациентов с СД1, где это настоящая редкость). В редких случаях у пациентов с этим типом заболевания может развиться диабетический кетоацидоз.

Но следует учитывать, что диабетический кетоацидоз – это состояние, которое может возникнуть только в том случае, если человек совсем не лечится.
Известны следующие факторы риска возникновения сахарного диабета 2-го типа:

- возраст старше 45 лет;
- низкая физическая активность;
- нарушенная гликемия натощак (повышенный уровень глюкозы в крови натощак);

- нарушенная толерантность к глюкозе (повышенный уровень глюкозы в крови через 2 часа после еды);
- гестационный сахарный диабет в анамнезе;
- наличие сердечно-сосудистых заболеваний;
- синдром поликистозных яичников.

Как распознать гестационный сахарный диабет

Беременные женщины находятся под особым медицинским наблюдением, поэтому, как правило, у них сахарный диабет выявляется достаточно быстро. Так, согласно российским рекомендациям, при первом обращении беременной женщины к врачу на сроке с 6–7 недели до 24 недель нужно определить уровень глюкозы натощак. Если же нарушений углеводного обмена на ранних сроках беременности выявлено не было, рекомендуется провести пероральный глюкозотолерантный тест на 24–28 неделе.

Что может сделать врач

Для того, чтобы определить точный диагноз, врач назначит лабораторные тесты: определение глюкозы в крови натощак (после 8–12 часов голода), определение уровня гликированного гемоглобина (усредненный показатель, который показывает содержание глюкозы в крови за последние три месяца), а также пероральный глюкозотолерантный тест (важно знать, что самостоятельно этот тест проводить не рекомендуется, так как он является значительным стрессом для организма и имеет серьезные противопоказания).

В любом случае, установление диагноза важно, чтобы не рисковать понапрасну здоровьем. Но жить с диабетом возможно, и даже относительно не сложно, но об этом мы расскажем в следующий раз.

Визит к врачу-эндокринологу

Как подготовиться к приему у врача-эндокринолога

У людей, которые страдают гипертонической болезнью, в число сопутствующих диагнозов нередко входит сахарный диабет. В связи с этим они посещают врача-эндокринолога. Время приема специалиста ограничено. Поэтому, подготовив список вопросов заранее, Вы будете эффективнее использовать имеющееся время. Более важные вопросы разместите в начале списка, чтобы успеть их задать.

1. Составьте список жалоб, которые у вас есть.
2. Напишите, как давно они появились и усиливались ли в течение последнего времени.
3. Составьте список вопросов, ответы на которые хотите получить.
4. Возьмите блокнот, в который будете записывать всю информацию, полученную во время консультации.
5. Подготовьтесь к общему осмотру и к осмотру стоп. Наденьте удобную обувь, которую легко снять.
6. Запишите в дневник самоконтроля показатели уровня гликемии, название инсулина или сахароснижающих

препаратов, которые вы принимаете, тип глюкометра, которым пользуетесь. Идеально будет предоставить результаты контроля уровня глюкозы до и после еды за последние три дня перед визитом к врачу.

7. Попросите члена вашей семьи или близкого друга сопроводить вас на прием к врачу, если знаете, что вам трудно воспринимать большое количество новой информации и запоминать ее.
8. Если идете на прием в первый раз, возьмите с собой все предыдущие результаты обследований у эндокринолога независимо от того, касалось ли это обследование сахарного диабета или другой эндокринной патологии.

Вопросы, которые важно задать врачу:

1. Что является причиной моего состояния?
2. Как вести себя в сложившейся ситуации?
3. Какие исследования и анализы необходимо сделать?
4. У меня имеются сопутствующие заболевания, как совместить с ними препараты для лечения диабета?
5. Существуют ли для меня ограничения и в чем они заключаются?
6. Я планирую заняться спортом, (похудеть), могу ли я делать это сейчас?
7. Есть ли печатные материалы, которые я могу взять с собой для ознакомления? Может быть, есть сайты с информацией о сахарном диабете?

Врач тоже будет задавать вам вопросы. Для экономии времени обдумайте ответы на них заранее.

Вас спросят:

1. Были ли осложнения во время вашего рождения;
2. Какие инфекционные заболевания вы перенесли в детстве;
3. Были ли аллергические реакции на прием лекарственных препаратов, продуктов питания, на бытовую обстановку и прививки;

4. Наличие тяжелых перенесенных и хронических заболеваний;
5. Сведения о сотрясениях мозга, травмах, переломах, хирургических операциях;
6. Ваша группа крови (желательно иметь отметку в паспорте)
7. Результаты анализов и исследований.

Ольга Карулина, врач Областного центра медицинской профилактики

Сахарный диабет

Методические пособия родителям о сахарном диабете

Методическое пособие для классных руководителей, учителей и школьного персонала – Дети с сахарным диабетом в школе.

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ!

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ УЖЕ СЕГОДНЯ!

РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПРИ ПОВЫШЕННОМ АППЕТИТЕ

Ваш ребенок очень много ест, но быстро худеет?

ЧРЕЗМЕРНАЯ ЖАЖДА

Ваш ребенок постоянно хочет пить?

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Ваш ребенок чаще обычного ходит в туалет, особенно ночью?

Дети тоже болеют диабетом

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ДЕТСКОМ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- По состоянию на 2017 год в России заболевание диагностировано у 42 103 детей в возрасте до 17 лет*.
- В период с 2012 по 2017 годы число детей с сахарным диабетом выросло более чем на 53%*.
- Заболеваемость в 2017 году составила 6120 впервые зарегистрированных случаев, что на 48,3% выше показателя за 2012 год.
- Наибольшая заболеваемость отмечается в возрастной группе 0-14 лет – 5004 случая.
- Родители, а зачастую и врачи, не связывают первые симптомы заболевания с сахарным диабетом. В результате диагноз ставится только после того, как ребенок в тяжелом состоянии – с тошнотой и рвотой, слабостью и в спутанном сознании вплоть до развития комы – попадает в реанимационное отделение.

* *Статистические сборники за 2012 и 2017 годы, подготовленные Департаментом мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения Минздрава России и ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России.*

ВАШ РЕБЕНОК:

☑ **ОЧЕНЬ МНОГО ЕСТ, НО БЫСТРО ХУДЕЕТ?**

☑ **ПОСТОЯННО ХОЧЕТ ПИТЬ?**

☑ **ЧАЩЕ ОБЫЧНОГО ХОДИТ В ТУАЛЕТ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ?**

НЕ ИГНОРИРУЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ! ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ УЖЕ СЕГОДНЯ!

«Дети тоже болеют диабетом» –
социальный проект, целью которого является повышение уровня ранней диагностики сахарного диабета 1 типа и уменьшение количества случаев, когда заболевание диагностируется на фоне развития жизнеугрожающих состояний.

диабетдети.рф diabetes_in_persons Diabetes.in.Persons

ДИАБЕТ В ЛИЦАХ

Быть Вместе
Благотворительный фонд

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

https://nekouzcrb.ru/wp-content/uploads/2019/06/Deti-tozhe-boleyut-diabetom.mp4