

# Как распознать сахарный диабет любого типа

КАК РАСПОЗНАТЬ  
САХАРНЫЙ  
ДИАБЕТ?



**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 диабетом 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 помочь 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 глюкозотolerантный 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 голодания), определение уровня гликированного гемоглобина (усредненный показатель, который показывает содержание глюкозы в крови за последние три месяца), а также пероральный глюкозотolerантный 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.