

Что такое диабет?

Сахарный диабет – это заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови.

Глюкоза – один из важнейших источников энергии для нашего организма. Откуда берется глюкоза? Есть два основных пути получения глюкозы: пища и запасы глюкозы в виде сложного вещества гликогена в печени, а также образование глюкозы из других веществ – жиров и белков – в печени.

Пища попадает в желудок и кишечник, где переваривается с образованием глюкозы. Затем глюкоза поступает в кровь и, таким образом, распределяется по всему организму и используется как источник энергии. Когда же мы остаемся надолго без пищи – источника глюкозы, например, во время сна, то необходимая клеткам глюкоза образуется в печени и также через кровь поступает ко всем клеткам нашего тела, позволяя нашим внутренним органам – сердцу, легким, почкам, головному мозгу работать 24 часа в сутки.

Глюкозу можно сравнить с бензином: как автомобиль не может двигаться без бензина, так и наш организм не может жить без глюкозы. В некоторые клетки, например, клетки сосудов и головного мозга глюкоза проникает свободно – чем больше ее в крови, тем больше поступит в клетки. Но для того, чтобы глюкоза могла проникнуть в клетки мышц и жировой ткани, необходим специальный гормон – инсулин, который вырабатывается в β -клетках поджелудочной железы.

Однако иногда по разным причинам глюкоза не может проникнуть в клетки и остается в крови в большом количестве, тогда мы и говорим о сахарном диабете.

Почему это происходит?

Существует несколько причин:

- недостаточное количество инсулина;
- клетки организма не реагируют на инсулин – инсулин «не работает». Есть много видов диабета, но чаще всего встречается сахарный диабет 1 и 2 типа.

Сахарный диабет 1 типа обычно развивается у детей и подростков и обусловлен абсолютным дефицитом инсулина. Его доля составляет менее 5% в общей структуре диабета.

Намного чаще встречается сахарный диабет 2 типа. На его долю приходится 90-95% от общего числа пациентов. Сахарный диабет 2 типа обусловлен «плохой работой» инсулина, развивается, как правило, после 40 лет и часто сочетается с ожирением или избыточной массой тела.

В настоящее время на планете Земля проживает более 460 миллионов людей больных сахарным диабетом! более 90% из них страдают именно сахарным диабетом 2 типа.

Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором полное излечение невозможно. Однако если лечить и контролировать диабет

так, как это рекомендуется, то он не приводит к снижению продолжительности жизни или к ухудшению ее качества.

Существует много факторов риска, то есть состояний, которые могут привести к развитию сахарного диабета 2 типа:

- Ожирение или избыточная масса тела
- Малоподвижный образ жизни
- Высококалорийное питание
- Повышенный уровень глюкозы крови во время беременности
- Рождение ребенка весом более 4,5 кг (для женщин)
- СД 2 типа у родственников (родители, бабушки, дедушки, братья, сестры) ---
- Масса тела при рождении меньше 2,3 кг
- Пожилой возраст

Повышенный уровень глюкозы в крови может сопровождаться рядом симптомов:

- Повышенное мочеиспускание
- Жажда
- Сухость во рту
- Быстрое снижение массы тела
- Слабость
- Сонливость
- Чувство голода
- Затяжные инфекции
- Плохое заживление ран
- Онемение, покалывания, «мурашки» в ногах
- Кожный зуд
- Нарушение зрения

Как поставить диагноз СД?

В норме у здорового человека уровень глюкозы крови натощак составляет не более 6,1 ммоль/л, и не более 7,8 ммоль/л через 2 часа после еды. Эти значения относятся к плазме крови. Плазму получают после специальной обработки крови в лаборатории. Содержание глюкозы в цельной крови и плазме различается. Почти все современные глюкометры выдают результаты определения глюкозы в соответствии с её содержанием в плазме.

Диагноз сахарный диабет устанавливают, если имеется не менее двух повышенных показателей глюкозы крови. Эти показатели должны быть такими: уровень глюкозы плазмы натощак $\geq 7,0$ ммоль/л или «случайный» уровень, т.е. взятый в любое время дня $\geq 11,1$ ммоль/л.

При промежуточных показателях (не норма, но и не сахарный диабет), как натощак, так и «случайных», назначают специальный тест толерантности к глюкозе. При этом дают выпить раствор глюкозы и определяют уровень глюкозы плазмы крови через два часа. Соответствующим сахарному диабету считают уровень $\geq 11,1$ ммоль/л.

Что самое важное в лечении сахарного диабета?

Самая главная цель в лечении сахарного диабета – достижение и постоянное поддержание глюкозы крови на том целевом уровне, который рекомендовал врач.

В этом Вам помогут не только препараты для лечения сахарного диабета, но и правильное питание, физические нагрузки, регулярный контроль уровня глюкозы в крови!