



# Сахарный диабет – коварная болезнь



БУ ХМАО – Югры «Центр медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.

Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru). Тел.: 8 (3467) 318466

2013 г.

Тираж 85 000 экз.

Ханты-Мансийск, 2013

Сахарный диабет занимает третье место в мире после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

В нашей стране за последние 10 лет число больных сахарным диабетом практически удвоилось, и как во всём мире, увеличение численности больных происходит за счёт СД 2 типа. По данным Государственного регистра больных сахарным диабетом в РФ на 01.01.2013 г. было зарегистрировано 3,7 млн. пациентов, почти 90% из них составляют больные сахарным диабетом 2 типа. Однако вследствие длительного бессимптомного течения, характеризующего заболевание, истинное число больных в несколько раз выше, так как примерно две трети из них не знают о своём заболевании.

**Сахарный диабет (СД)** – это эндокринное заболевание, при котором у человека постоянно повышен уровень сахара крови. Это может быть обусловлено нехваткой гормона инсулина, который снижает уровень глюкозы в крови, или же сниженной чувствительностью к этому гормону клеток тканей и органов, в результате гормон перестаёт действовать.

Гормон инсулин вырабатывается клетками поджелудочной железы и выделяется при поступлении глюкозы в кровь после приёма пищи. Глюкоза крови, под воздействием этого гормона транспортируется в ткани организма, в которых она используется для получения энергии или запасается в виде специального вещества - гликогена.

## ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЕ

Люди с предрасположенностью к сахарному диабету должны строго следить за своим питанием. Потребляйте 4-5 раз в сутки продукты богатые клетчаткой: овощи, фрукты, отруби. Эти продукты также дают чувство сытости, улучшают работу кишечника. Следует потреблять преимущественно нежирные сорта мяса и рыбы.

Необходимо уменьшить, а лучше исключить из своего рациона: сахар, мёд, конфеты, мороженое, жирное мясо, алкогольные напитки, сливочное масло, сало, майонез, консервы (мясные, рыбные), колбасы, сладкие фрукты (бананы, хурму, виноград, дыню). Также необходимо отказаться от жареной пищи, а готовить методом тушения или варки на пару.

Ограничить: картофель, крупы, макаронные изделия, хлеб, молочные продукты более 2,5% жирности, яйца.

Без ограничения: овощи (разные виды капусты, морковь, зеленая фасоль, помидоры, огурцы, кабачки, болгарский перец, баклажаны), зелень, грибы, минеральная вода.

*Эти простые рекомендации по образу жизни позволят Вам не только предотвратить развитие сахарного диабета, но и других тяжелых заболеваний!*





### ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ КАК МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ:

- ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом;
- проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- вместе того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости;
- во время обеда уходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведённого на обед;
- ходите 30-50 минут в день
- постарайтесь вести дневник, хотя бы в течение нескольких дней, это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность!

## ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ДИАБЕТА

ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) выделяет несколько типов сахарного диабета, два из них наиболее распространённые:

- 1 типа – инсулинозависимый.
- 2 тип – инсулин-независимый.

**1 тип** - инсулинзависимый сахарный диабет (СД 1 типа), при котором поджелудочная железа практически не выделяет инсулин. Данный тип заболевания носит врождённый характер и развивается у детей и молодых людей в возрасте до 35 лет. При постановке диагноза СД 1 типа человек должен пожизненно получать инъекции инсулина, строго следить за своей диетой и за своим образом жизни.



**2 тип** – инсулиннезависимый сахарный диабет (СД 2 типа), при котором инсулин вырабатывается в достаточном количестве, но органы и ткани организма становятся мало восприимчивы к этому гормону и глюкоза из-за этого не переходит из крови в клетки организма. В результате чего клетки тела человека не получают достаточное количество энергии, несмотря на избыток сахара в крови - «голод среди изобилия». СД 2 типа развивается в зрелом и пожилом возрасте (обычно после 40 лет), причем в 80% случаев у людей с избыточным весом.

Если ваши лишние килограммы прочно удерживаются в области талии, то риск диабета уже есть. Разделите объем талии на объем бедер. Если полученная цифра больше 0,95 (для мужчин) и 0,85 (для женщин) – **вы в группе риска!**



Медики так же выделяют такое состояние, как предиабет. **Предиабет** – это состояние, при котором в крови человека уровень сахара выше нормы, но недостаточно высок, чтобы констатировать наличие диабета (несколько выше 5,5 ммоль/л). Своевременное обнаружение предиабета и принятие мер по его коррекции значительно снижает риск развития диабета.

### СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Оба типа сахарного диабета имеют похожие симптомы. Первые симптомы сахарного диабета, как правило, появляются из-за высокого уровня глюкозы в крови. Когда концентрация глюкозы в крови достигает выше 10 ммоль/л, она начинает проникать в мочу. Со временем при ухудшении состояния больного, уровень глюкозы в моче становится очень высоким. Как результат почки выделяют больше воды для того, чтобы разбавить огромное количество глюкозы, выделяющееся с мочой. Таким образом, первоначальным симптомом сахарного диабета является

ви, дают возможность пациентам, не только отсрочить развитие осложнений на десятки лет, но и уменьшить риск развития этих осложнений.

### КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика возможна при 2 типе сахарного диабета. Для этого необходимо:

- контролировать глюкозу крови не реже 2 раз в год;
- не допускать набора лишнего веса;
- повысить ежедневную физическую активность;
- сбалансированное питание.

*Американскими исследованиями в рамках программы профилактики сахарного диабета было установлено, что повышение двигательной активности снижает риск возникновения сахарного диабета у людей, склонных к этой болезни на 58%! Во время физической нагрузки работающие мышцы в большом количестве поглощают из крови сахар, за счет чего уровень его в крови снижается; во вторых, при регулярной физической нагрузке увеличивается расход энергии, а как следствие, снижается масса тела; в третьих, увеличивается чувствительность клеток к инсулину.*

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- **Наследственный фактор** – наследственная предрасположенность к СД 1 типа обусловлена несколькими генами.

- **Вирусные инфекции** (вирус паротита, краснухи, цитомегаловирус) и воздействие токсических веществ, в частности этанола, могут повреждать клетки поджелудочной железы, тем самым нарушая выработку инсулина.

- **Неправильное питание.** Приём пищи с большим количеством легкоусваиваемых углеводов, недостатком клетчатки приводит к ожирению и повышению риска развития СД 2 типа.

- **Ожирение.** При избыточной массе тела и большом количестве жировой ткани снижается чувствительность тканей организма к инсулину (80% людей с СД 2 типа имеют избыточный вес).

- **Малоподвижный образ жизни** ведёт к нарушению обмена глюкозы в организме.

- **Хронические стрессовые ситуации.** При повышении уровня стрессовых гормонов в крови повышается уровень глюкозы, что может стать причиной развития сахарного диабета.

На сегодняшний день доказано, что здоровый образ жизни и поддержание нормального уровня глюкозы кро-



**полиурия** (обильное мочеиспускание, когда выделяется более 1,5-2 литров мочи в сутки).

Следующий симптом, который является следствием частых мочеиспусканий - **полидипсия** (постоянное чувство жажды) и употребление больших количеств жидкости.

Другими, менее специфическими признаками сахарного диабета могут быть:

- сухость во рту;
- общая и мышечная слабость;
- повышенный аппетит;
- сухость и зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);

- сонливость;
- повышенная утомляемость;

- гнойные заболевания кожи (фурункулез), плохо заживающие раны;

- резкое похудание больных с сахарным диабетом 1 типа;

- ожирение больных с сахарным диабетом 2 типа.



## ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для каждого типа сахарного диабета существуют свои особенности течения заболевания.

Для людей, страдающих сахарным диабетом 1 типа, как правило, первые симптомы наступают внезапно, за очень короткий промежуток времени. И такое состояние, как ди-

абетический кетоацидоз может развиваться очень быстро.

У больных, страдающих сахарным диабетом 2 типа, долгое время течение заболевания является бессимптомным. Даже если и имеются определенные жалобы, то интенсивность их незначительна.

Больные с диабетом 2 типа нередко узнают о своей болезни случайно, спустя несколько лет после ее начала. В подобных случаях, диагноз диабета устанавливается либо на основании определения повышенного уровня глюкозы в крови, либо на основании наличия осложнений диабета.

При первых признаках болезни (беспричинная жажда, сухость во рту, сухость и зуд кожи, необоснованная слабость, быстрая утомляемость) необходимо обратиться к врачу.

## ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Сильнее всего на фоне сахарного диабета страдают кровеносные сосуды и нервы. Коварство всех сосудистых осложнений при сахарном диабете заключается в том, что не только начальные, но и более зрелые стадии осложнений не проявляют себя.

Нередко, (особенно в случае диабета 2 типа) появление осложнений является первым проявлением диабета у пациентов прежде ничего не знавших о своей болезни. В результате поражения сосудов и нервов развивается:

- ретинопатия - поражение сетчатки глаз (ухудшение зрения вплоть до слепоты);
- нефропатия – поражение мелких сосудов почек (почечная недостаточность, гипертония);
- ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность;
- сосудистые заболевания головного мозга (инсульты);
- трофические язвы, за счёт нарушения кровоснабжения кожи;
- снижение иммунитета (нарушение функция лейкоцитов);
- нейропатия – поражение периферических нервов (слабость, уменьшение чувствительности и боль в ногах и руках, параличи);
- диабетическая стопа.

## Нормальные показатели глюкозы (сахара) крови.

У здорового человека уровень глюкозы натощак колеблется в пределах 3,3-5,5 ммоль/л, а после приёма пищи, как правило, не превышает 7,8 ммоль\л.

*А Вы знаете свой уровень сахара крови? Для определения сахара Вы можете обратиться в **Центры здоровья**, которые расположены в таких городах нашего округа, как **Когалым, Лянтор, Нижневартовск, Нефтеюганск, Нягань, Пыть-Ях, Сургут, Урай, Ханты-Мансийск, Радужный.***