

## Сахарный диабет.



**Диабет сахарный** – хроническое эндокринное заболевание, которое обусловлено дефицитом вырабатываемого инсулина или недостаточной его активностью.

**Выделяют следующие типы диабета сахарного:**

- диабет 1-го типа (инсулинозависимый);
- диабет 2-го типа (инсулинонезависимый).

Диабет сахарный чаще проявляется не сразу. Заболевание находится в организме человека в «дремлющем» состоянии, ничем не выдавая себя. Часто его обнаруживают при профилактическом осмотре по общему анализу крови и мочи; иногда диабет определяет, например, окулист или стоматолог, при осмотре глазного дна или полости рта.

Признаки диабета 1-го и 2-го типа различны, но есть симптомы, характерные для диабета обоих типов:

- сильная неукротимая жажда;
- частое мочеиспускание;
- неконтролируемое чувство голода;
- быстрая потеря веса;
- резкое ухудшение зрения;
- повышенная утомляемость и общая слабость;
- онемение и покалывание нижних и верхних конечностей;
- долго заживающие поражения кожи;
- зуд в области половых органов и зуд кожи.

Выраженность симптомов зависит от длительности протекания заболевания, его тяжести и индивидуальных особенностей иммунной системы больного. У некоторых больных могут быть хорошо выражены все симптомы, у других они еле заметны или вовсе отсутствуют.

### **Осложнения при сахарном диабете.**

Диабет сахарный необходимо постоянно контролировать и компенсировать. При плохой компенсации заболевания, в результате частых и резких колебаний уровня глюкозы в крови, высок риск развития осложнений, которые, в зависимости от времени проявления, подразделяются на поздние и ранние.

К ранним осложнениям относятся состояния, которые могут развиваться в течение нескольких суток или даже часов ( гиперосмолярная кома, гипогликемия, гипергликемия, диабетический кетоацидоз и пр). Поздние осложнения считаются очень тяжелыми, они развиваются постепенно, незаметно и, к сожалению, являются необратимыми (диабетическая ретинопатия, диабетическая макро- и микроангиопатия, диабетическая нейропатия и нефропатия, специфические поражения кожи и некоторые другие).

### **Профилактика сахарного диабета.**

Каждый год диабетом второго типа начинают болеть около 7 миллионов человек. Ежегодно больным диабетом совершают более миллиона ампутаций, так как при этом заболевании, в первую очередь, поражаются сосуды - ног, сердца, глаз, почек. Около семисот тысяч «диабетиков» каждый год становятся слепыми. Ещё пятьсот тысяч утрачивают свои почки и встают перед необходимостью переходить на гемодиализ.

В наше непростое время ни один взрослый нормальный (адекватный) человек не может позволить себе из-за неосведомлённости или небрежности в отношении своего здоровья серьёзно и неизлечимо болеть. Это сразу же означает потерю хорошей работы, сложности в семье и т.д. и т.п. Около 95 процентов всех «диабетиков» болеют вторым типом. Это тяжёлая болезнь, исцелить которую нельзя, хотя каждый из нас может уменьшить возможность его появления. К тому же все способы профилактики диабета подходят и для улучшения состояния здоровья при уже начавшемся сахарном диабете.

К основным причинам этой болезни нужно, в первую очередь, отнести возраст: после 40 лет риск значительно возрастает. Вторым фактором является повышенный вес (на 20 и более процентов выше нормы) и отношение размера талии к бедрам – коэффициент 0,95 и выше увеличивает вероятность болезни. Следующая причина - наследственность (генетическая предрасположенность). Повышенное артериальное давление также нередко сочетается с данным недугом. Недостаточная физическая активность (гиподинамия) - ещё один фактор, способствующий развитию диабета.



### **Способы профилактики сахарного диабета второго типа.**

Первого места заслуживает здоровое питание (диета).

Кажодневные физические нагрузки – это второй способ профилактики.

Третьим способом профилактики будем считать сохранение душевного равновесия.