

Диабет:



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ



Мария Старцева

главный внештатный эндокринолог минздрава Поморья, заведующая
эндокринологическим центром областной больницы





Сахарный диабет – это состояние, характеризующееся повышением уровня сахара в крови.

Современная классификация, принятая ВОЗ, выделяет несколько его видов. Большинство пациентов с диабетом имеют **сахарный диабет 1 и 2 типа, или СД 1 типа и СД 2 типа.**

Сахарный диабет 1 типа составляет менее 10% от всего числа больных диабетом.

Мария Старцева

главный внештатный эндокринолог минздрава Поморья,
заведующая эндокринологическим центром областной больницы



Углеводный обмен

В норме углеводный обмен происходит таким образом, что глюкоза в крови всегда в достаточном количестве.

Необходимая глюкоза поступает в клетку с инсулином, который выступает “ключом” для её транспортировки. Если “ключей” – инсулина, достаточно, то глюкоза всегда поступает в нужном количестве.

За счёт этого у человека в крови всегда достаточное количество глюкозы, нет повышения её уровня.



Факторы риска

- **Возраст** – СД 2 типа чаще развивается у людей старше 40 лет.
- **Избыточная масса тела и ожирение**
- **Низкая физическая активность**
- **Семейный анамнез**
- **Сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия**



Когда ставится диагноз?

Диагноз сахарный диабет ставится на основании определения повышенного уровня гликемии. Это обычный анализ крови из вены, который берётся в любой поликлинике.

Показания глюкометра – не основание для постановки диагноза.

У здорового человека сахар в крови в течение суток колеблется: натощак 3.5-5.5 ммоль/л, после еды не превышает 7.8 ммоль/л.



СД 1 типа

При СД 1 типа поджелудочная железа не вырабатывает инсулин самостоятельно. Нет инсулина – нет “ключей”. Вся глюкоза остается в крови, повышается её уровень и развивается гипергликемия. Чаще развивается у детей и подростков.

Симптомы:

- жажда и усталость
- частое мочеиспускание
- постоянное чувство голода
- потеря массы тела
- затуманенное зрение
- медленно заживающие раны



СД 2 типа

При СД 2 типа чаще всего много “ключей”, но клетка изменяется, становится деформированной. И ключи уже не подходят: много инсулина и много глюкозы в крови.

Чаще развивается у людей **старше 40 лет**.
Наблюдается **ожирение** или **избыточная масса тела**.

Симптомы:

- усталость
- частое мочеиспускание
- чувство жажды
- затуманенное зрение



Профилактика



Рациональное питание



Контроль веса



Отказ от фастфуда
и сладостей



Физическая активность



Отказ от курения



Диспансеризация

