ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ДИАБЕТЕ

Что такое диабет?

- Диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови превышает определенные пределы.

Больной диабетом	Уровень базальной глюкозы (натощак) в венозной крови равен или превышает 126 мг/дл
Здоровый человек	Уровень базальной глюкозы: 75-100 мг/дл
Люди с повышенным риском развития диабета	Уровень базальной глюкозы: 100-125 мг/дл

Опасность диабета

Диабет – очень распространенное заболевание, которым страдает 6-10% населения, и по прогнозам в ближайшие годы число больных будет увеличиваться, в первую очередь в среде иммигрантов, приспосабливающихся к западным нормам жизни.
В большей степени диабету подвержены люди старшего возраста.
Опасность диабета, особенно в запущенных случаях, связана с осложнениями, которые затрагивают, прежде всего, сердечно-сосудистую систему (инфаркт миокарда, инсульт), а также нервную систему, почки и зрение.
Диабет сопровождается другими болезнями, которые также повышают риск появления осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы, например, системной гипертонии, повышения уровня жиров в крови (холестерин и триглицериды) и ожирения (чаще всего в области талии).

Как возникает диабет?

Большинство продуктов, которые мы потребляем, в пищеварительном тракте превращается в глюкозу. Глюкоза попадает в кровь, где клетки организма используют ее для получения энергии. Инсулин – это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой (в основном, когда мы едим) и дает возможность сахару или глюкозе проникать в клетки.
Диабет возникает из-за недостатка инсулина, поступающего из поджелудочной железы и/или из-за снижения его действия, что вызывает повышение уровня сахара в крови.

Каковы симптомы диабета?

Пока уровень глюкозы еще не слишком высок, обычно никаких симптомов не наблюдается, но с этого времени болезнь незаметно развивается в течение 10-12 лет.
При очень высоком уровне глюкозы (более 250 мг/дл) организм усиленно избавляется от лишнего сахара, что приводит к появлению характерных симптомов некомпенсированного

диабета: излишнее количество глюкозы выводится почками с мочой, объем которой увеличивается. Затем возникает повышенное чувство жажды и голода.

Типы диабета

Диабет 1-го типа

- Обычно начинается в детстве и юности, хотя может возникнуть в любом возрасте.
- Как правило, проявляется в резкой форме: сильная жажда, увеличение количества мочи, утомление, потеря веса, несмотря на усиленное питание.

Диабет 2-го типа

- Представляет 90% всех случаев диабета.

В первые годы обычно не беспокоит.

- Этот тип диабета – заболевание семейное.
- Возникает из-за недостатка выработки инсулина и неправильного его усвоения.
- Часто сопровождается повышением артериального давления и уровня холестерина, ожирением (особенно в области живота).

Диабет беременных

- Диабет, который возникает при беременности.

Общие принципы лечения

Больному диабетом необходимо:

- Держать под контролем гликемию (уровень сахара в крови).
- Следить за весом, артериальным давлением, уровнем жиров (холестерин и триглицериды), а очень важно не курить.

Как предотвратить возникновение диабета

В настоящее время эффективных профилактических мер от диабета 1-го типа не существует. Диабет 2-го типа, наиболее распространенный и связанный с ожирением и сидячим образом жизни, можно предотвратить сбалансированным питанием: увеличить потребление фруктов и овощей и уменьшить потребление жиров с повышением ежедневной физической активности, например, ежедневными получасовыми пешими прогулками.