**Сахарный диабет**

**Сахарный диабет** – группа заболеваний эндокринной системы, развивающихся из-за недостатка или отсутствия в организме инсулина (гормона), в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия). Сахарный диабет является в основном хроническим заболеванием. Он характеризуется нарушением обмена веществ – жировой, углеводный, белковый, водно-солевой и минеральный. При сахарном диабете нарушаются функции поджелудочной железы, которая собственно и вырабатывает инсулин.

**Инсулин** – белковый гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, основной функцией которого является участие в процессах обмена веществ — переработке и преобразования сахара в глюкозу, а дальнейшей транспортировке глюкозы в клетки. Кроме того, инсулин регулирует уровень сахара в крови. При сахарном диабете клетки недополучают необходимого питания. Организму сложно удерживать воду в клетках, и она выводится через почки. Происходят нарушения в защитных функциях тканей, поражаются кожа, зубы, почки, нервная система, снижается уровень зрения, развивается [атеросклероз](http://medicina.dobro-est.com/ateroskleroz-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-ateroskleroza.html), [гипертоническая болезнь](http://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html).

Максимально допустимый уровень сахара крови натощак – 6,1 ммоль/л. Высокий уровень сахара в крови способен вызвать дисфункцию практически всех органов, вплоть дол летального исхода. Чем выше уровень сахара в крови, тем очевиднее результат его действия, которое выражается в: [ожирении](http://medicina.dobro-est.com/ozhirenie-razvitie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-ozhireniya.html); гликозилировании (засахаривании) клеток; интоксикации организма с поражением нервной системы; поражении кровеносных сосудов; развитии второстепенных заболеваний (поражающих головной мозг, сердце, заболеваний печени, легких, органов ЖКТ, мышц, кожи, глаз); проявлениях обморочных состояний, комы; летальном исходе.

Причин сахарного диабета может быть достаточно много. Наиболее значимые из них: наследственность; возраст (чем старше человек, тем больше вероятности заболеть); [ожирение](http://medicina.dobro-est.com/ozhirenie-razvitie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-ozhireniya.html); нервное перенапряжение; заболевания, разрушающие бета-клетки поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин (рак поджелудочной железы, [панкреатит](http://medicina.dobro-est.com/pankreatit-simptomyi-prichinyi-vidyi-dieta-i-lechenie-pankreatita.html) и др.); вирусные инфекции: ([гепатит](http://medicina.dobro-est.com/gepatit-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-gepatita.html), [ветряная оспа](http://medicina.dobro-est.com/vetryanaya-ospa-vetryanka-opisanie-simptomyi-i-lechenie-vetryanki.html), краснуха, [грипп](http://medicina.dobro-est.com/gripp-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-grippa.html) и др.).

### По этиологии различают два типа сахарного диабета:

**I. Сахарный диабет 1-го типа (инсулинозависимый диабет, ювенильный диабет).** Чаще всего, данный тип диабета наблюдается у молодых лиц, чаще худых. Протекает тяжело. Причина кроется в антителах, вырабатываемых самим организмом, которые блокируют β-клетки, вырабатывающие в поджелудочной железе инсулин. Лечение основано на постоянном приеме инсулина, с помощью инъекций, а также строгом соблюдении диеты. Из меню необходимо полностью исключить употребление легко усвояемых углеводов (сахара, сахаросодержащих лимонадов, сладостей, фруктовых соков).

**II. Сахарный диабет 2-го типа (инсулинонезависимый диабет).** Чаще всего, диабетом 2 типа страдают тучные люди от 40 лет. Причина кроется в переизбытке питательных веществ в клетках, из-за чего они теряют чувствительность к инсулину. Лечение основано, прежде всего, на строгой диете. Со временем возможно назначение инсулиновых таблеток, и только в крайнем случае, назначаются инсулиновые уколы.

Сахарный диабет в большинстве случаев развивается постепенно, и лишь изредка происходит стремительное развитие болезни, сопровождающееся повышением уровня глюкозы до критического уровня с различными диабетическими комами.

### Первые признаки сахарного диабета: постоянное чувство жажды; постоянная сухость во рту; повышенное выделение мочи (повышенный диурез); повышенная сухость и сильный зуд кожи; повышенная предрасположенность заболеваниям кожи, гнойнички; длительное заживление ран; резкое снижение или увеличение массы тела; повышенная потливость; мышечная слабость.

При дальнейшем развитии заболевания могут наблюдаться следующие симптомы: частые [головные боли](http://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html), обморочные состояния, потеря сознания; ухудшение зрения; боли в сердце; онемение ног, боль в ногах; снижение чувствительности кожи, особенно на стопах; отеки лица и голеней; увеличение печени; длительное заживление ран; повышенное артериальное давление; пациент начинает издать запах ацетона. По тяжести заболевания различают сахарный диабет легкой формы, средней тяжести, тяжелый и сверхтяжелый.

Перед началом лечения, необходимо провести точную диагностику организма, т.к. от этого зависит положительный прогноз выздоровления. **Лечение диабета направлено на:** снижение уровня сахара в крови; нормализацию обмена веществ; предупреждение развития осложнений диабета.

При лечении любого типа диабета, обязательным пунктом является диетотерапия. Диетолог при сахарном диабете, после получения анализов, учитывая возраст, массу тела, пол, образ жизни, расписывает индивидуальную программу питания. При диете, пациент должен рассчитывать количество употребляемых калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Меню должно соблюдаться строго по предписанию, что минимизирует риск развития осложнений данного заболевания. Более того, соблюдая диету при диабете, есть возможность победить данную болезнь без дополнительного приема лекарственных средств. Общий же акцент диетотерапии при диабете делается на употреблении пищи с минимальным содержанием или отсутствием в ней легко усвояемых углеводов, а также жиров, которые легко преобразуются в углеводные соединения.

Меню при сахарном диабете состоит из овощей, фруктов, мясной и молочной продукции. Диагноз «Сахарный диабет» не означает, что необходимо полностью отказать от глюкозы в пище. Глюкоза является «энергией» организма, при недостатке которой, происходит распад белка. Пища должны быть богата на белок, [витамины](http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и микроэлементы.

**Что можно есть при сахарном диабете:** фасоль, гречка, овсянка, перловка, пшеничная и кукурузная крупы, грейпфрут, апельсин, [лимон](http://medicina.dobro-est.com/limon-sostav-poleznyie-svoystva-i-retseptyi-s-limonom.html), яблоки, груши, персик, абрикос, [гранат](http://flora.dobro-est.com/granat-punica-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-granata.html), сухофрукты (чернослив, курага, сушенные яблоки), вишни, чернику, ежевику, смородину, крыжовник, грецкие орехи, кедровые орехи, арахис, миндаль, черный хлеб, сливочное или подсолнечное масло (не более 40 г в день).

**Что нельзя есть при сахарном диабете:** кофе, алкогольные напитки, шоколад, кондитерские изделия, конфеты, варенье, сдобу, мороженное, острые блюда, копчености, соленые блюда, жир, перец, горчицу, бананы, изюм, [виноград](http://flora.dobro-est.com/vinograd-vitis-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-vinograda.html). **От чего лучше воздержаться:** [арбуз](http://flora.dobro-est.com/arbuz-citrullus-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-arbuza-lechebnyie-i-drugie-poleznyie-svoystva-arbuza.html), [дыня](http://flora.dobro-est.com/dyinya-cucumis-melo-opisanie-vidyi-i-vyirashhivanie-dyini-lechebnyie-i-drugie-poleznyie-svoystva-dyini.html), магазинные соки. Кроме того, следует не употреблять тот продукт, о котором пациент ничего или мало что знает.

В нынешнее «ленивое» время, когда мир захватили телевидение, интернет, сидячая, и при этом часто высокооплачиваемая работа, все большее число людей все меньше и меньше двигаются. К сожалению, это не лучшим образом сказывается на здоровье. Когда человек ведет активный образ жизни – много ходит, катается на [велосипеде](http://sport.dobro-est.com/kak-vyibrat-velosiped-vidyi-harakteristiki-marki-i-vyibor-velosipeda.html), делает зарядку, играет в спортивные игры, обмен веществ ускоряется, кровь «играет». При этом все клетки получают необходимое питание, органы находятся в тонусе, иммунная система работает на отлично, и организм в целом, менее подвержен различным заболеваниям. Именно поэтому, умеренная физическая нагрузка при сахарном диабете оказывает благотворное влияние. Когда человек делает физические упражнения, в тканях мышц происходит усиленное окисление глюкозы, поступающей из крови, в связи с чем, уровень сахара в крови понижается. Пациенту с диагнозом «Сахарный диабет» необходимый комплекс упражнений поможет подобрать лечащий врач.

Для предотвращения появления сахарного диабета, специалисты рекомендуют придерживаться профилактических правил:

* следить за своим весом – не допускать появления лишних килограммов;
* вести активный образ жизни;
* правильно питаться – питаться дробно, а также стараться избегать в употреблении продуктов, богатых на легко усвояемые углеводы, но делать акцент на пищу, богатую на [витамины](http://medicina.dobro-est.com/vitaminyi-opisanie-klassifikatsiya-i-rol-vitaminov-v-zhizni-cheloveka-sutochnaya-potrebnost-v-vitaminah.html) и минералы;
* контролировать [артериальную гипертензию (гипертонию)](http://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html) и липидный обмен;
* не упускать из виду не долеченные заболевания;
* не употреблять алкогольные напитки;
* периодически контролировать уровень сахара в крови, и если что, предпринимать превентивные меры, чтобы не допустить переход гипергликемии в среднюю и тяжелую степень.

***Диабет является серьёзным и  довольно сложным заболеванием.  Поэтому у каждого страдающего им должна быть целая команда партнёров, помогающая бороться с этим недугом.  Это и терапевт, врач-диетолог, врач по лечебной физкультуре, медсёстры, в эту же команду должны входить близкие люди, готовые оказать  помощь в любой критический момент.***

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.