



Диабет - это серьёзное и коварное заболевание существенно снижает качество жизни и может возникать как у взрослых, так и у детей.

Какие виды сахарного диабета существуют и как его определить, рассказывает врач-эндокринолог высшей квалификационной категории ГБУЗ «ГКБ №3» г. Волжский Рената Павленко.

На протяжении уже нескольких лет сахарный диабет во всем мире имеется у каждого 10-го взрослого человека в возрасте от 20 до 79 лет. Все чаще сахарный диабет 2 типа выявляется у детей, подростков и молодых взрослых в связи с ростом распространенности ожирения, низкого уровня физической активности и плохого питания.

Из истории

14 ноября связано с именем канадского хирурга Фредерика Бантинга, который родился в эту дату (14.11.1891г.) и впервые выделил инсулин. 11 января 1922 года была сделана первая инъекция 14-летнему мальчику с сахарным диабетом.

Благодаря этому открытию ребенок прожил еще 17 лет.

Сахарный диабет – это группа заболеваний, характеризующихся хронически повышенным уровнем глюкозы крови в результате нарушения секреции или действия инсулина.

Какие виды сахарного диабета выявляются в настоящее время?

ВОЗ выделяет несколько видов сахарного диабета. Самыми распространенными считается диабет 1 и 2 типа (СД 1 и СД 2). Если число случаев принять за 100%, то СД 1 типа будет менее 10%. СД 1 типа чаще проявляется у лиц моложе 30 лет. Он связан с нарушением функции поджелудочной железы, так как именно она вырабатывает инсулин. Данный вид диабета называется как инсулинозависимый сахарный диабет. СД 2 типа чаще выявляется у лиц старше 30 лет и связан с тем, что клетки организма перестают реагировать на инсулин, вследствие чего концентрация

глюкозы крови начинает расти. Чаще всего данный вид заболевания встречается у людей с ожирением. Данный вид диабета называется инсулиннезависимым сахарным диабетом. В настоящее время отмечается значительный рост специфических типов диабета, в основе которых лежат генетические дефекты или иммунологически опосредованные нарушения в функционировании клеток поджелудочной железы, выделяющих инсулин.

Относительно недавно в России завершилось широкомасштабное исследование NATION о распространенности СД 2 типа в России (26620 жителей страны в возрасте от 20 до 79 лет в 63 регионах РФ). Выводы, сделанные в ходе исследования, впечатляют:

- около 6 млн человек (5,4 %) имеют СД 2 типа, причем у каждого 5-го пациента высокий уровень декомпенсации заболевания, требующего срочного терапевтического вмешательства;
- более половины лиц страдающих диабетом (54%) не знали о наличии у них этого заболевания;
- у каждого 5-го жителя (19,3%) выявлен предиабет.

Как определить диабет?

Коварство сахарного диабета в том, что он может протекать практически бессимптомно, поэтому в большинстве случаев за помощью к эндокринологу обращаются пациенты с выраженным повышением глюкозы крови, случайно выявленном при медосмотрах по месту работы или во время диспансеризации.

Визита к терапевту или эндокринологу требует даже повышение сахара до 6,1 ммоль/л натощак или более 7,8 ммоль/л в течение дня (в том числе через 2 часа после еды). При случайном определении глюкозы крови 11,1 ммоль/л и выше, диагноз сахарного диабета не вызывает сомнений.

Какие основные лечебные и профилактические рекомендации от врача-эндокринолога? При установленном диагнозе диабета или предиабета (нарушение гликемии натощак, нарушенная толерантность к глюкозе), основа любого лечения, это прежде всего сбалансированное питание (Диета №9). То есть оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в пропорции 20%:30%:50%. При избыточной массе тела, применяется гипокалорийный вариант диеты (женщины

1200-1400 ккал в сутки, мужчины 1400-1500 ккал в сутки), а также крайне важна физическая активность (ходьба 10 000 шагов в сутки, анаэробные тренировки 150 мин в неделю, плавание). Избыток веса или ожирение является мощнейшим фактором риска в развитии сахарного диабета.

Соблюдение энергетической ценности рациона (суточный калораж), которая в свою очередь должна покрывать энергетические затраты организма. Для подсчета калоража необходимо суммировать калорийность всех продуктов питания, потребляемых в течение дня. При избыточном весе калораж снижают на 600 ккал в сутки.

В целях профилактики проверять уровень глюкозы в крови хотя бы 1 раз в год.

При наличии таких симптомов как: сухость во рту, постоянная жажда, усталость и онемение стоп и голеней, зуд кожи, учащенное мочеиспускание как днем, так ночью, необходимо срочно обратиться к врачу.

Древняя китайская мудрость гласит: "Заниматься своим здоровьем нужно не за три дня до смерти, а за три года до начала болезни".

Следите за своим здоровьем!

oblzdrav.volgograd.ru