

Сахарный диабет - хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток-мишеней организма.

Сахарный диабет – мировая проблема, важность которой растёт с каждым годом вопреки пристальному вниманию специалистов.

Число заболевших стремительно увеличивается. В России на 2022 год, по оценкам экспертов, более 10 миллиона больных диабетом. По официальной статистике, в 2021 году число диабетиков в РФ составляло 5,2 миллиона человек.

Согласно результатам исследований, больше половины россиян не знает о том, что сахарному диабету второго типа предшествует преддиабет. При этом страдают от него почти 20% населения. Кроме того, каждый второй человек с сахарным диабетом второго типа (инсулиннезависимый диабет) даже не знает об этом.

По информации Министерства здравоохранения Республики Алтай на сегодняшний день в Республике Алтай зарегистрировано более пяти тысяч человек с данным диагнозом. При этом, как показывают наблюдения специалистов, диабет молодеет, это заболевание всё чаще обнаруживается у детей и людей молодого возраста.

Основная причина роста числа заболевших – кардинальное изменение образа жизни населения, начавшееся с середины прошлого века, и продолжающееся по сей день (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем). При сохранении текущего положения дел предполагается, что к 2030 году число заболевших удвоится, и составит 20 % от всего населения земли.

**Факторы риска развития сахарного диабета:**

- возраст старше 45 лет;

- ожирение (при наличии ожирения I степени риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при II степени – в 5 раз, при III степени – более чем в 10 раз);

- высокий уровень холестерина;

- артериальная гипертензия;

- наследственная предрасположенность (при наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников риск развития заболевания возрастает в 2-6 раз).

Какие признаки должны вызвать настороженность и стать поводом визита к врачу? Прежде всего, это повышенный уровень глюкозы в крови и моче. Также не стоит игнорировать:

- кожный зуд, возможен из-за повышенного развития грибков;

- частое мочеиспускание (более 2 литров мочи в сутки), почки не могут фильтровать сахар в крови и пытаются получить дополнительную жидкость для его растворения;

- быструю потерю веса на фоне привычного питания (при диабете I типа);

- повышенный аппетит, как следствие - лишний вес (при диабете II типа);

- быструю утомляемость и повышенную слабость – сахар не поступает в клетки из крови,

следовательно, клетки не получают энергию;

- покалывание и онемение кончиков пальцев – появляется, если уровень сахара в крови постоянно остаётся высоким и разрушает нервную систему;

- жажду – при повышенном уровне глюкозы кровь становится густой. Чтобы её разжижить, требуется больше пить (употребление более 3 литров в сутки);

- сухость во рту, сонливость, долгое заживление ран, нарушения зрения.

Сахарный диабет I типа на современном этапе развития медицины предотвратить невозможно. Однако предотвратить развитие сахарного диабета II типа реально. Причина диабета II типа — не генетика, а вредные привычки, ведущие к развитию инсулинорезистентности. Переход на здоровый образ жизни даёт 100% защиту от этого заболевания:

1. Здоровое питание (низкоуглеводная диета). Выбирайте цельное зерно и цельнозерновые продукты, а не рафинированное зерно и другие высоко переработанные углеводы. Откажитесь от сладких напитков, выбирайте воду, кофе или чай без сахара. Выбирайте полезные жиры. Ограничьте употребление красного мяса и избегайте обработанного мяса. Вместо этого выбирайте орехи, бобы, цельные зерна, птицу или рыбу.

2. Ежемесячный контроль уровня глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак - повод обратиться к врачу).

3. Занятия физкультурой (не менее 30 минут, не менее 5 дней в неделю) и любая двигательная активность.

4. Отказ от курения и алкоголя.

Сахарный диабет - заболевание коварное, инвалидизирующее, опасное своими осложнениями. Осложнения сахарного диабета - седьмая по распространенности причина смертности. Именно осложнения диабета ведут к инвалидизации, снижению качества и продолжительности жизни.

Осложнения развиваются постепенно, очень часто - незаметно для больного, на протяжении 10-20 лет, при сохранении высокого уровня глюкозы в крови. К ним относятся:

- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
  
- атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
  
- микроангиопатия (поражение мельчайших сосудов);
  
- диабетическая ретинопатия (снижение зрения в результате поражения сетчатки глаза в виде микро аневризм, точечных и пятнистых кровоизлияний, отёков, образования новых сосудов);
  
- диабетическая нейропатия (нарушение нервной проводимости, ведущее к снижению чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях);
  
- диабетическая нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
  
- «диабетическая стопа» (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;

- инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей);
  
- комы (диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая);
  
- диабетический кетоацидоз (тяжёлое состояние, приводящее к потере сознания и нарушению жизненно-важных функций организма, развивающееся вследствие накопления в крови продуктов промежуточного метаболизма жиров).

На сегодняшний день вылечить сахарный диабет, устранив причину развития заболевания, практически невозможно. Но научиться контролировать свой диабет, держать уровень глюкозы крови на оптимальных значениях и есть основная цель лечения.

Это требует от человека с диабетом высокой осознанности и мотивации. Свою болезнь надо хорошо знать и чётко понимать необходимость изменения образа жизни для снижения рисков развития осложнений. Поддержание нормального уровня глюкозы в крови, т.е. такого, с каким живут люди без сахарного диабета, снижает риск развития и прогрессирования осложнений.

Уважаемые земляки! Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!