

Сахарный диабет

В России официально зарегистрировано около 4,5 миллионов больных сахарным диабетом (на 2017 год), однако истинное число диабетиков по оценкам специалистов гораздо выше (8-9 миллионов человек).

Многие люди не подозревают о том, что у них сахарный диабет, поскольку заболевание может длительное время никак не проявляться.

Сахарный диабет — это заболевание, при котором постоянно повышен уровень глюкозы в крови. Происходит это по двум причинам и соответственно им сахарный диабет бывает 2 типов.

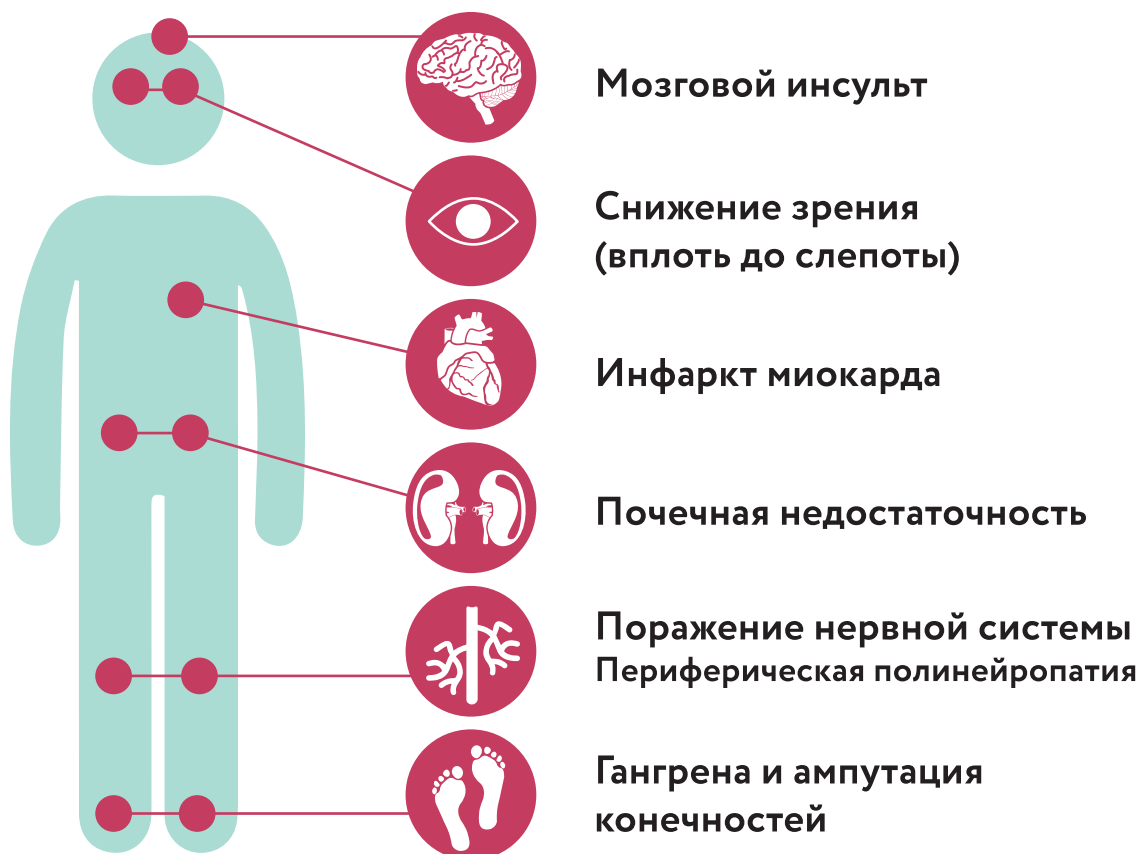
Сахарный диабет 1 типа — инсулинозависимый (в организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение). Чаще бывает у молодых людей.

Сахарный диабет 2 типа — инсулинонезависимый (инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему). Чаще развивается у людей после 45 лет.

Инсулин — это гормон, способствующий снижению уровня глюкозы в крови

Без активного лечения сахарный диабет неуклонно прогрессирует и приводит к тяжелым осложнениям. Главная мишень при диабете — сосуды. Поражаются как крупные артерии (мозговые, коронарные), так и мелкие (почечные и артерии глазного дна).

Осложнениями сахарного диабета являются:





НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

9 симптомов диабета

 1 Постоянная жажда, сухость во рту	 5 Снижение веса
 2 Иногда повышенный аппетит	 6 Ухудшение зрения
 3 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки	 7 Эректильная дисфункция у мужчин. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
 4 Повышенная утомляемость, слабость	 8 Плохо заживающие ранки, ссадины, кожный зуд
 4 Повышенная утомляемость, слабость	 9 Онемение рук или ног

Почти у каждого второго пациента, состоящего на учете у кардиолога, выявляется преддиабет или сахарный диабет 2 типа

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У вас избыточная масса тела, и особенно, выраженное абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ХС ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня глюкозы в крови:
глюкоза натощак $< 7,0$ ммоль/л и гликированный гемоглобин $< 7,0$ % для большинства взрослых пациентов с диабетом

Полезные советы:

- Если вы страдаете сахарным диабетом, пройдите обучение в Школе для пациентов с сахарным диабетом
- Регулярно ведите дневник контроля глюкозы в крови и принимаемых лекарственных препаратов. Не забудьте приносить дневник на визиты к вашему врачу