

Сахарный диабет. Симптомы, причины и лечение диабета



Сахарный диабет – группа заболеваний эндокринной системы, развивающихся из-за недостатка или отсутствия в организме инсулина (гормон), 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.

Сахарный диабет передается наследственным путем, но его можно приобрести и другими путями.

Чем вреден высокий уровень сахара в крови?

Высокий уровень сахара в крови способен вызвать дисфункцию практически всех органов, вплоть до летального исхода. Чем выше уровень сахара в крови, тем очевиднее результат его действия, которое выражается в:

- [ожирении](#);
- гликозилированию (засахаривании) клеток;
- интоксикации организма с поражением нервной системы;
- поражении кровеносных сосудов;
- развитии второстепенных заболеваний, поражающих головной мозг, сердце, печени, легких, органов ЖКТ, мышц, кожи, глаз;
- проявлениях обморочных состояний, комы;
- летальном исходе.

Норма сахара в крови

Натощак: 3,3-5,5 ммоль/л.

Через 2 часа после углеводной нагрузки: менее 7,8 ммоль/л

Симптомы сахарного диабета

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.

Признаки сахарного диабета

- частые [головные боли](#), обморочные состояния, потеря сознания;
- ухудшение зрения;
- боли сердца;
- 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.

Причины сахарного диабета

Причин сахарного диабета может быть достаточно много, поэтому выделим наиболее значимые:

- наследственность;
- возраст (чем старше человек, тем больше вероятности заболеть);
- [ожирение](#);
- нервное перенапряжение;
- заболевания, разрушающие бета-клетки поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин: рак поджелудочной железы, [панкреатит](#) и др.;
- вирусные инфекции: [гепатит](#), [ветряная оспа](#), краснуха, [грипп](#) и др.

в крови можно и в домашних условиях, с помощью глюкометра. Например, новый глюкометр с цветовыми подсказками OneTouch Select® Plus. У него простое меню на русском языке и высокая точность измерений. Благодаря цветовым подсказкам сразу понятно, высокий или низкий уровень глюкозы, или он находится в целевом диапазоне. Эта функция помогает принять быстрое решение по дальнейшим действиям. В конечном итоге управление диабетом становится более эффективным. Сверить показатели можно по следующей таблице:

Физическая нагрузка при сахарном диабете

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. Сахарный диабет, гипертония, [геморрой](#), сердечная недостаточность, ухудшение зрения, болезни позвоночника – лишь малая часть недугов, в которых косвенно, а иногда и прямо виновен малоподвижный образ жизни.

Когда человек ведет активный образ жизни – много ходит, катается на [велосипеде](#), 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 вы делаете физические упражнения, в тканях мышц происходит усиленное окисление глюкозы, поступающей из крови, в связи с чем, уровень сахара в крови понижается. Конечно же, это не значит, что Вам сейчас резко переодеться в спортивную форму, и пробежать несколько километров в неизвестном направлении. Необходимый комплекс упражнений Вам пропишет лечащий врач.

Профилактика сахарного диабета

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](#) и минералы;
- контролировать [артериальную гипертензию \(гипертонию\)](#) 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.