



Сахарный диабет – одна из самых серьезных медико-социальных проблем современности. В Югре за последние пять лет число диабетиков выросло в полтора раза и составляет около 45 тысяч человек.

Ежегодно медики выявляют до 4, 5 тысяч заболевших, при этом 8 из 10 случаев сахарного диабета II типа можно предотвратить. Еще двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов. Сегодня их число достигло 366 миллионов, а к 2030 году может увеличиться до 522 миллионов. Диабет – это скрытая угроза: зачастую заболевание обнаруживается только тогда, когда в организме человека уже произошли необратимые изменения.

Сахарный диабет

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, при котором наблюдается повышение сахара в крови из-за недостаточного образования или действия инсулина в организме, что приводит к нарушению всех видов обмена веществ - жирового, белкового и преимущественно углеводного. Инсулин-гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе и поступая в кровь, снижает уровень сахара.

Выделяют два основных типа сахарного диабета, I и II тип. Их объем в структуре заболевания составляет 90-95%, а на долю других форм сахарного диабета приходится всего 5-10 %. Сахарный диабет I типа – диабет молодых, развивается до 35 лет, характеризуется яркой клиникой, высоким уровнем сахара крови и требует обязательного назначения инсулина.

Сахарный диабет II типа - диабет зрелых людей. Пациенты про него говорят, что «приобрели» сахарный диабет. На самом деле сахарный диабет II типа развивается именно после 35-40 лет. Клинические проявления его стертые, неяркие и даже при сахаре до 15-16 ммоль/литр пациент может не отмечать плохого самочувствия и выявление данной формы сахарного диабета бывает запоздалым. В лечении используются назначение таблетированных сахароснижающих препаратов, а инсулина только по определенным показаниям.

Причины развития сахарного диабета

Установлена генетическая предрасположенность к сахарному диабету, т.е. это заболевание наследуемое. Но чтобы наследственность проявила себя нужны внешние причины, т.е. пусковые механизмы. Не обязательно, если в роду есть сахарный диабет, то он будет у Вас.

Для сахарного диабета I типа провоцирующие факторы: предшествующее заболевание (за 2-4 недели), вирусная инфекция (паротит, корь, краснуха, грипп, гепатит и др.) и (или) нарушение иммунитета. Когда в организме человека образуются антитела против клеток поджелудочной железы. Таким образом вирус и антитела повреждают клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин, что приводит к уменьшению образования данного гормона. Для сахарного диабета II типа Провоцирующим фактором является ожирение, при котором ткани организма становятся нечувствительны к инсулину (т.е. инсулин в организме есть). Ожирение связано с употреблением высококалорийных продуктов, малоподвижным образом жизни и способствует повышению холестерина в крови и повышению артериального давления. Это также является фактором риска для сахарного диабета II типа. Значительные темпы роста ожирения среди населения привели к тому, что за последние 5 лет количество больных сахарным диабетом II типа выросло до 30 млн. человек и в настоящее время составляет 160 млн. человек (3% населения земного шара). В Белоярском районе состоит на учете с сахарным диабетом на сентябрь 2009 года 632 человека, из них имеют сахарный диабет I типа 35 человек.

Клинические проявления сахарного диабета (жалобы)

- сухость во рту;
- жажда;
- учащенное мочеиспускание (в т. ч. ночное)
- зуд кожи, слизистых оболочек;
- слабость, утомляемость;
- плохое заживление повреждений кожи
- склонность к инфекционным заболеваниям.

Не всегда перечисленные признаки встречаются все вместе, больные могут отмечать один или два из них. Чем дольше сахар крови остается повышенным, тем быстрее развивается и тяжелее осложнения сахарного диабета.

Диагностика сахарного диабета

Диагностика сахарного диабета достаточно проста. Это определение глюкозы (сахара) в крови. На показатели глюкозы имеет значение метод определения, откуда проведен забор крови из пальца или из вены, и предшествующий прием пищи. В норме глюкоза крови натощак, взятая из пальца составляет от 3,3 до 5,5 ммоль/литр. Это исследование можно провести в условиях клинической лаборатории БЦРБ или с помощью домашних средств самоконтроля - глюкометра. Существуют и другие методы диагностики нарушения углеводного

обмена: определение сахара крови через 2 часа после еды, определение гликозилированного гемоглобина – выявление нарушения углеводного обмена в течение трех месяцев, нагрузочные пробы-глюкозотолерантный тест и др.

Лечение сахарного диабета

Основной метод лечения диабета –это диета №9, с ограничением легкоусваиваемых углеводов (сахар, сладости, хлебобулочные изделия) и жиров животного происхождения. Но диета должна также отвечать физиологическим потребностям организма, необходимо соблюдать правильное соотношение белков, жиров, углеводов и достаточно употреблять овощи и фрукты.

Для лечения сахарного диабета используют назначение сахароснижающих препаратов. Для сахарного диабета I типа это только инсулин, для сахарного диабета II типа- таблетированные формы, а инсулин только по показаниям.

Профилактика сахарного диабета

Существует ли профилактика сахарного диабета? В настоящее время сахарный диабет занимает 3 место в общей структуре смертности. Наиболее часто больные погибают от сердечно-сосудистых осложнений (инфаркт, инсульт). Поэтому лучше предупредить заболевание. Но если диагноз уже установлен, не стоит отчаиваться. Если пациент знает о заболевании, он может его контролировать. На наследственность повлиять мы не можем, но мы можем воздействовать на внешние факторы развития заболевания.

Профилактика сахарного диабета I типа включает

- выявление лиц с повышенным риском развития заболевания с помощью медико-генетических лабораторий (определение антигенов системы HLA), антител к клеткам поджелудочной железы
- предупредить внутриутробные вирусные инфекции (грипп, краснуха и др.)
- предупредить вирусные инфекции у детей и подростков
- исключить из рациона грудных детей, которые генетически предрасположены к сахарному диабету I типа смеси, содержащие белки коровьего молока, т.к. употребление коровьего молока у таких детей до 3-х месяцев повышает риск развития у них сахарного диабета I типа.

Профилактика сахарного диабета II типа заключается в предупреждении ожирения с помощью гипокалорийной диеты и активного образа жизни.