

**Шабалина Наталья Владимировна**

студентка

Новокузнецкий филиал

ГБОУ СПО «Кемеровский областной

медицинский колледж»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: КОРОТКО О ГЛАВНОМ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена проблема сахарного диабета, одного из самых распространенных заболеваний в мире. Если раньше это была болезнь пожилых людей, то сейчас – это болезнь и молодежи. Прогрессирующее увеличение количества больных сахарным диабетом на планете приобрело характер «неинфекционной эпидемии».*

***Ключевые слова:** сахарный диабет, сахарный диабет 2 типа, сахарный диабет 1 типа.*

Самое раннее письменное упоминание о диабете датируется 1500 годом до нашей эры в египетском папирусе Эберса. Основным симптомом этого заболевания было частое мочеиспускание [5, с. 7].

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором наблюдается длительное повышение уровня глюкозы (сахара) в крови. Сахарный диабет бывает 1 и 2 типов, которые отличаются по механизму действия.

Организм получает глюкозу из продуктов, богатых углеводами – это источник энергии клеток. Для того, чтобы глюкоза могла проникнуть в клетки нужен гормон инсулин (вырабатывается поджелудочной железой) [4].

Сахарный диабет 1 типа возникает при гибели более 90%  $\beta$ -клеток поджелудочной железы. Возникает абсолютная недостаточность инсулина, которая приводит к серьезным нарушениям всех видов обмена (углеводного, жирового, белкового, электролитного). Высокий уровень сахара крови, «закисление» крови недоокисленными продуктами жирового обмена требует немедленного оказания медицинской помощи.

При сахарном диабете 2 типа инсулина вырабатывается достаточно, но клетки теряют к нему чувствительность (инсулинорезистентность), поэтому глюкоза не может в них попасть, она остается в крови и её уровень растёт. Для сахарного диабета 2 типа характерна наследственная предрасположенность.

Главными признаками сахарного диабета являются сильная жажда, частое мочеиспускание с большим количеством мочи, иногда обезвоживание организма (дегидратация). Некоторые признаки диабета первого и второго типа различны. Симптомы диабета, такие как жажда, потеря веса и избыточный мочеиспускания были известны за 1200 лет, прежде чем болезнь получила название.

Сахарный диабет 1 типа развивается остро, на что указывают следующие симптомы:

- навязчивый сильный голод, который сопровождается потерей веса;
- сильная жажда, сухость во рту;
- частое и обильное мочеиспускание;
- кожный зуд.

Сахарный диабет 2 типа развивается медленно, в течении нескольких месяцев, а иногда и лет. Он может не давать выраженных симптомов до тех пор, пока не возникнут осложнения. У таких людей сахарный диабет диагностируют при обращении по поводу фурункулёза, нарушения зрения, жалоб на сердце [5, с. 67].

Для того, чтобы диагностировать сахарный диабет, людям необходимо регулярно проходить обследования. До 45 лет это следует делать тем, у кого есть лишний вес и ещё хотя бы один из перечисленных признаков:

- генетическая предрасположенность (близкие родственники со 2 типом сахарного диабета);
- низкая физическая активность;
- ранее выявленные нарушения углеводного обмена;
- высокий холестерин;
- наличие сердечно-сосудистых заболеваний;

– стойко державшееся высокое кровяное давление и её медикаментозное лечение;

– у женщин – синдром поликистозных яичников;

– впервые возникающий во время беременности и проходящий после родов сахарный диабет или рождение ребёнка с весом более 4 кг.

Чтобы своевременно диагностировать сахарный диабет необходимы 2 исследования:

– определение содержания глюкозы в плазме крови (из вены) натощак.

Норма – не ниже 6,1 ммоль/л;

– анализ на содержание в крови блокированного гемоглобина. Его уровень показывает среднее содержание глюкозы в крови за последние 3 месяца (норма – менее 6,0%).

Основой лечения диабета являются диета и лечебный режим. Диета должна быть составлена для каждого пациента индивидуально, в зависимости от веса тела, возраста, физической активности, и с учетом того, нужно ли ему похудеть или поправиться. Главной целью диеты для диабетиков является поддержание уровня сахара в крови в таких пределах, которые соответствуют уровню здорового человека, а также уровню жиров в крови и холестерина. Кроме того, важно, чтобы эта диета была разнообразной и содержала достаточное количество необходимых питательных веществ – белков, минеральных солей и витаминов. Одновременно она должна обеспечить такое количество энергии, чтобы вес тела пациента приближался к идеальному и длительное время поддерживался на этом уровне. Диета должна соответствовать принципам рационального питания [1, с. 31].

При 1 типе сахарного диабета проводится заместительная терапия, то есть вводится инсулин, которого нет или недостаточно выделяется поджелудочной железой.

Основные подходы к лечению сахарного диабета 2 типа: обучение, регулярный самоконтроль глюкозы крови, физические упражнения и, при

необходимости, пероральные сахароснижающие препараты или инсулинотерапия.

Решение о назначении инсулина или других сахароснижающих препаратов принимает врач-эндокринолог или терапевт [3, с. 87].

При хорошо организованном лечении и наблюдении за больным сахарным диабетом прогноз благоприятен. Все больные находятся на постоянном диспансерном наблюдении у врача-эндокринолога. Пациенты с сахарным диабетом обязаны ежегодно показываться врачу-офтальмологу, невропатологу, систематически (это зависит от тяжести болезни) следить за концентрацией глюкозы в крови и моче. Наблюдение за больными сахарным диабетом более тщательное при острых респираторных заболеваниях, ангине, гриппе и др. (Больные диабетом более подвержены осложнениям после гриппа и пневмонии. Они попадают с этими проблемами в больницу в шесть раз чаще, чем люди без диабета.) Необходимо также определять содержание ацетона в моче. Вопрос о деторождении у женщин, больных сахарным диабетом, решается в каждом случае индивидуально, в зависимости от тяжести болезни, наличия осложнений, состояния здоровья мужа и др.

Людам, страдающим сахарным диабетом, полезны физические упражнения. Многократный олимпийский чемпион Гэри Холл младший страдал диабетом 1-го типа. Когда диагноз был поставлен, его врач сказал, чтобы он ушел из плавания. Гэри поменял врачей, продолжил тренировки и через некоторое время выиграл золотую медаль Олимпиады.

Лечебную роль оказывает и снижение веса у пациентов с ожирением [2, с. 88].

Лечение сахарного диабета проводится пожизненно. Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача позволяют избежать или значительно замедлить развитие осложнений заболевания.

Сахарный диабет – это не приговор. Информированность пациента о причинах развития этого недуга, способах управления заболеванием поможет избежать осложнений, продлить и улучшить качество жизни.

### ***Список литературы***

1. Зятков Н.И. Сахарный диабет // Лекарственный справочник. – 2015. – №4. – С. 30–33
2. Френкель И.Д., Першин С.Б. Сахарный диабет и ожирение. Справочник. – М.: Крон-Прес. – 1996. – 192 с.
3. Бриско П. Диабет: Вопросы и ответы. М.: Крон-пресс, 1997. – 201 с.
4. Резник С.М. Сахарный диабет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.03.ru/article/114](http://www.03.ru/article/114)
5. Рудницкий Л.В. Диабет. Лечение и профилактика. Рекомендации специалиста. – СПб.: Питер, 2009. – 128 с.