



Памятка при сахарном диабете

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, которые развиваются в связи с нарушением процессов усвоения глюкозы и имеют хронический характер.

Правильное и вовремя начатое лечение сахарного диабета очень важно для больных. Оно не приводит к полному избавлению от заболевания, но позволяет избежать тяжёлых осложнений и облегчить симптомы, обеспечивая тем самым нормальное качество жизни.

Согласно классификации сахарного диабета, выделяется симптоматическая и истинная формы. Первая развивается на фоне того или иного заболевания и проходит после устранения причины. Истинный диабет делится на два типа.

Сахарный диабет I типа	Сахарный диабет II типа
Инсулинозависимый или детский диабет. Обычно развивается в детском или подростковом возрасте. Обусловлен нехваткой инсулина в организме, на фоне повреждения клеток поджелудочной железы. Людям с этим типом диабета требуется постоянное введение инсулина извне.	Неинсулинозависимый или взрослый диабет. Чаще всего развивается во взрослом возрасте. Обусловлен невосприимчивостью тканей организма к инсулину, в результате чего они перестают нормально усваивать глюкозу. Люди с этим типом диабета могут контролировать уровень сахара в крови с помощью правильного питания, физической активности и сахароснижающих препаратов. В тяжелых случаях может потребоваться использование инсулина.



Симптомы зависят от формы и тяжести течения заболевания. Сахарный диабет первого типа развивается быстрее и часто вызывает осложнения у молодых людей, в то время как второй тип болезни может долго не проявляться какими-либо симптомами. Зачастую патологию можно обнаружить только с помощью специальных исследований.

- Частые позывы к мочеиспусканию и увеличением объема мочи;
- Сильная жажда и потреблением большого объема жидкости;
- Сухость слизистой оболочки рта;
- Нарушение остроты зрения и головокружение;
- Выраженный аппетит, прожорливость;
- Появление гнойников на разных участках кожи, длительное заживление ран;
- Бессонница и быстрая утомляемость;
- Снижение работоспособности;
- Необъяснимое уменьшение массы тела или ожирение;
- Частое возникновение инфекционных заболеваний.



Причины сахарного диабета:

- Наличие родственников, больных сахарным диабетом, является важным фактором риска;
- Ожирение. Накопление избыточного объема жировой ткани способствует нарушению обмена веществ, при котором ткани становятся менее чувствительными к инсулину;
- Нарушение работы иммунитета, характеризующееся поражением тканей поджелудочной железы;
- Вирусные инфекции и влияние токсинов на поджелудочную железу;
- Прием кортикостероидов и других лекарственных средств, способствующих развитию диабета;
- Нарушение функций надпочечников;
- Сердечно-сосудистые патологии.

Профилактика патологии

Меры по профилактике сахарного диабета отчасти совпадают с общими рекомендациями по поддержанию здоровья и предотвращению заболеваний. Людям, имеющим генетическую предрасположенность, стоит особенно тщательно их соблюдать: вести активный образ жизни и контролировать вес; правильно питаться, уменьшив потребление быстрых углеводов (выпечки, сладостей и т. п.); отказаться от вредных привычек (курение, регулярное употребление алкоголя); избегать лишних стрессов; после 40 лет ежегодно проверять уровень сахара в крови.

Чтобы не пропустить развитие сахарного диабета, выявить его на начальной стадии и помочь своему организму, важно отслеживать тревожные признаки и не медлить с обращением к врачу.

