

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, которое возникает, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина или организм не способен эффективно использовать имеющийся инсулин.



Инсулин — это гормон, который отвечает за регулирование уровня сахара в крови. При неконтролируемом диабете наблюдается гипергликемия — повышенная концентрация глюкозы в крови.

Существует два основных типа диабета. Также выделяется **гестационный диабет**, который может появиться у женщин во время беременности. **Диабет 1 типа**, ранее известный как инсулинозависимый, характеризуется недостаточной выработкой инсулина. Причина этой формы диабета не установлена, однако состояние развивается из-за атаки иммунной системы на клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Люди с этим типом диабета вынуждены использовать инъекции инсулина на протяжении всей жизни, и, к сожалению, это нельзя изменить.

Диабет 2 типа, ранее называвшийся инсулиннезависимым, подразумевает наличие собственного инсулина, но клетки организма — печеночные, мышечные и жировые — не реагируют на него должным образом из-за сниженной чувствительности. Этот тип диабета является наиболее распространённым (90% случаев) и часто встречается у людей с избыточным весом и недостаточной физической активностью.

Хотя диабет 1 и 2 типов различаются, оба имеют схожие симптомы, благодаря чему их объединяет общее название.

Когда нужно задуматься о болезни? Симптомы диабета включают:

- ✓ постоянное чувство голода и жажды;
- ✓ сухость во рту;
- ✓ частое мочеиспускание (особенно ночью);
- ✓ необъяснимое похудение или увеличение массы тела;
- ✓ слабость и быстрая утомляемость;
- ✓ нарушение зрения (нечеткость зрения, размытость);
- ✓ медленное заживление ран и порезов;
- ✓ частые инфекции (грибковые, бактериальные);
- ✓ зуд кожи;
- ✓ онемение или покалывание в конечностях.

Важно помнить, что эти симптомы могут быть слабо выражены или отсутствовать на ранних стадиях заболевания.

Существует стереотип, что диабет — это смертный приговор. Однако диабет не заслуживает такой репутации. Да, осложнения существуют, но они часто возникают не столько из-за самого заболевания, сколько из-за поздней диагностики и недостаточного внимания к своему состоянию. Профилактика осложнений диабета достигается путем контроля уровня глюкозы в крови, здорового образа жизни, регулярных медицинских осмотров и своевременного лечения сопутствующих заболеваний.

Три главные цели, которые ставят перед собой врачи и пациенты:

- предотвращение как острых (например, диабетической комы), так и хронических осложнений (связанных с работой различных органов);
- облегчение симптомов болезни;
- продление жизни.

В настоящее время разработаны эффективные методы контроля и лечения диабета, и при их соблюдении поставленные цели могут быть достигнуты. Важно понимать, что «диабет — это не болезнь, а стиль жизни».

Инструктор-валеолог
ГУ «Ельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»
Марина Мазуренко