

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, диабет займет седьмое место среди причин смертности к 2030 году. По данным Международной диабетической федерации, число смертей по причине диабета за 2019 год насчитывает 4,2 млн, что составляет 11,3 % от всех смертей в мире.

Диабет — это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности использовать организмом выработанный ей инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий содержание сахара в крови.

Существует два основных типа сахарного диабета — 1-й и 2-й. Это два заболевания, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Однако существуют и промежуточные формы сахарного диабета, а диабет, возникший у беременной женщины, называется гестационным.

Сахарный диабет 1-го типа (инсулинозависимый) чаще всего развивается в детском и подростковом возрасте. Но не исключается развитие заболевания и у взрослого человека. Данный вид диабета развивается вследствие разрушения иммунной системой организма клеток поджелудочной железы. По этой причине поджелудочная железа утрачивает способность вырабатывать инсулин. Поэтому после приема пищи, богатой углеводами, уровень сахара в крови повышается.

Сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый) встречается в 4 раза чаще сахарного диабета 1-го типа, и, как правило, этот вид диабета развивается у людей старше 40 лет. В этом случае инсулин в организме вырабатывается (даже в повышенных количествах), но не оказывает должного воздействия — в связи с нарушением чувствительности к нему клеток в тканях организма.

Курильщики на 50 % больше склонны к развитию диабета 2-го типа. Заболевание носит наследственный характер. Особенно ему подвержены люди, страдающие ожирением.

Общие признаки наличия сахарного диабета:

- повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;

- сухость кожных покровов;

- постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;

- судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;

- нарушение зрения;

- зуд кожи и слизистых половых органов;

- слабость, утомляемость, хроническая усталость;

- плохое заживление ран;

- повторяющиеся инфекции мочевых путей.

При подозрении на данное заболевание врач направляет пациента на сдачу анализов, определяющих уровень следующих показателей:

- уровень содержания сахара в крови;

□ уровень содержания сахара в моче.

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди которых:

□ ожирение и лишний вес;

□ дефицит физической активности;

□ вредные привычки;

□ нездоровое питание.

Данные риски существенно возрастают у людей старше 45 лет.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики диабета 2-го типа. Чтобы способствовать предупреждению диабета данного типа и его осложнений, необходимо:

□ поддерживать оптимальный вес тела;

□ быть физически активным (ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом);

□ придерживаться здорового питания и уменьшать потребление углеводов (сахара и

др.) и насыщенных жиров;

□ увеличивать потребление овощей как источника пищевых волокон;

□ воздерживаться от употребления табака;

□ ежемесячно контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак — повод обратиться к врачу);

□ соблюдать рекомендации врача.

30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58 %.