 **«Диабет. Узнай вовремя!»**

14 ноября 2016г  во всем мире отмечается день борьбы с сахарным диабетом. К сожалению, это заболевание встречается все чаще в современном мире. Чем он опасен, какие признаки могут позволить своевременно заподозрить появление диабета? Попробуем разобраться вместе.

**Два типа сахарного диабета**

Глюкоза – является важнейшим источником энергии для человека. В норме при поступлении глюкозы в кровь в организме вырабатывается инсулин – гормон поджелудочной железы, благодаря которому глюкоза попадает в клетки. При сахарном диабете нарушается поступление глюкозы в клетки, поэтому она остается в крови, разносится по сосудам и разъедает их стенки, а органы страдают от недостатка энергии.

Выделяют два типа сахарного диабета. При сахарном диабете I типа инсулин поджелудочной железой не вырабатывается, поэтому лечение проводится только с помощью инъекций инсулина. Основная причина — генетическая предрасположенность. Чаще болеют дети и молодые люди после перенесенных вирусных инфекций.

При сахарном диабете II типа инсулин вырабатывается в достаточном количестве, но доступ его и глюкозы в клетки блокирован. Главная причина развития сахарного диабета II  типа является нарушение гормональной регуляции. Чаще встречается у людей старше 60 лет с повышенной массой тела.

**Чем опасен сахарный диабет**

В первую очередь сахарный диабет опасен для крупных и мелких сосудов, вследствие чего нарушается кровоснабжение различных органов, а значит, они не могут нормально функционировать.

Поражение сосудов в органах зрения приводит к слепоте. Недостаточное кровоснабжение почек вызывает хроническую почечную недостаточность. Избыток сахара в крови и поражение сосудов рук и ног приводит к потере чувствительности, образованию трофических язв, к гангрене и даже к потере конечности. Инфаркт, инсульт, половая дисфункция, болезни печени, частые инфекционные и вирусные заболевания — вот далеко не полный список осложнений при сахарном диабете.

**Симптомы  сахарного диабета**

Классическими признаками сахарного диабета являются жажда и сухость во рту, в результате чего у человека появляется постоянное желание пить. Одновременно увеличивается частота мочеиспусканий.

Ещё одним типичным признаком диабета может стать утомление и головокружение. Может ухудшаться зрение, появляться чувство онемения в руках и ногах, понижается температура тела.

Типично для диабетиков и плохое заживление ран, которые легко воспаляются. Это происходит из-за того, что избыток сахара в поте, в тканях и на коже способствует активному размножению микроорганизмов. Ухудшается состояние кожи, которая начинает сохнуть и шелушиться. Очень часто беспокоит зуд кожи, особенно в области гениталий у женщин.

Также диабет может проявляться изменением массы тела, причём, вопреки распространённому заблуждению, диабетики далеко не всегда страдают от лишнего веса. Многие больные сахарным диабетом на фоне заболевания, наоборот, худеют, и иногда очень сильно.

Запах ацетона изо рта – еще один признак сахарного диабета.

**Кому грозит сахарный диабет**

Первый по значимости фактор риска развития сахарного диабета — это наследственная предрасположенность. Однако представители «группы риска» по этому показателю могут правильным образом жизни свести на нет фактор наследственности.

Ожирение – вторая по значимости причина развития сахарного диабета II типа. Жировые клетки выделяют в кровь вещества, которые снижают чувствительность клеток к инсулину.

Болезни поджелудочной железы и других желез внутренней секреции, травмы. В результате травмирования поджелудочной железы, панкреатита, и других заболеваний может происходить поражение бета-клеток поджелудочной железы, производящих инсулин.

Неправильное питание. Сладкие газированные напитки, мучные изделия провоцируют повышенный аппетит. Их употребление приводит к мгновенному повышению глюкозы, выбросу инсулина, резкому падению глюкозы – и дикому голоду.

**Профилактика**

Регулярные физические нагрузки помогут снизить уровень сахара в крови – занимайтесь физкультурой.

Необходимо сбросить лишний вес. Для этого, помимо упражнений, нужно нормализовать питание, в частности, исключить из рациона продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы – мучное, алкоголь, картофель, рис.

Очень важно сдать анализ крови на содержание уровня глюкозы в крови, чтобы узнать, находитесь ли вы в группе риска, чтобы избежать в будущем развития заболевания. Диспансеризация населения включает исследование уровня сахара в крови (в норме 3,6-6,1 ммоль/л).

**Будьте здоровы!**

**Зав терапевтическим отделение поликлиники
ГУЗ «Чаплыгинская РБ» Маркова Г.Ю.**