

# Диабет

Admin 21-01-2010 15:17 57 0423

**Сахарный диабет** - эндокринная патология, при которой повышается уровень глюкозы (сахара) в крови. При этом заболевании в организме вырабатывается недостаточное количество гормона инсулина, который отвечает за то, чтобы глюкоза доставлялась клеткам в нужном количестве. Поэтому, несмотря на большое количество глюкозы, клетки страдают от ее недостатка.

Инсулин выделяют клетки поджелудочной железы, которые называются островками Лангерганса. Этот гормон может вообще отсутствовать, и тогда врачи говорят о диабете I типа или инсулинозависимом диабете.

Если поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина и к тому же клетки мало к нему восприимчивы, то речь идет о сахарном диабете II типа или инсулинонезависимом.

Старые врачи называли диабет «ускоренной версией старения». Из-за недостатка инсулина нарушения происходят во всех видах обмена веществ. Увеличенный уровень содержания сахара в крови очень вреден для здоровья в целом. Нарушается кислотно-щелочное равновесие, что может привести к патологии почек. Значительная потеря жидкости (из-за учащенного мочеиспускания) приводит к обезвоживанию организма, кроме того, «вымывается» масса полезных веществ.

## *Причины диабета*

Это наследственная генетическая предрасположенность, ожирение, атеросклероз сосудов поджелудочной железы, некоторые онкологические, аутоиммунные заболевания, стрессовые состояния, панкреатит.

# *Симптомы диабета*

Клинические проявления диабета во многом определяются тем, в какой степени организму недостает инсулина. Для этого заболевания характерны жажда, сухость во рту, потеря веса (или, наоборот, ожирение), слабость, повышенная утомляемость, нарушение зрения, головная боль. Отмечается выраженная полиурия (увеличение количества выделенной мочи, которое может достигать 6 литров и более).

При тяжелом течении усиливаются жажда и сухость кожи, медленно заживают раны, появляется склонность к гнойничковым и грибковым заболеваниям кожи.

Врачи выделяют еще так называемый «скрытый диабет» - тот, который можно выявить только с помощью специального анализа, и потенциальный диабет, когда есть предрасположенность к заболеванию. Подобное случается при ожирении, неблагоприятной наследственности и при избыточной массе тела при рождении (от 4 кг и выше).

# *Лечение диабета*

Зависит от типа диабета и назначает его только врач-эндокринолог. Основой лечения является диета и правильный лечебный режим.

Диета составляется индивидуально, строго выверяется соотношение белков, жиров и углеводов. Кроме того, врачи назначают инсулин и сахарозамещающие препараты. Инсулин снижает концентрацию глюкозы в крови. Также используются лекарственные средства, которые помогают восстанавливать работу клеток поджелудочной железы, которые провоцируют инсулин, стабилизируют работу иммунной системы, обладают противовоспалительным действием.

Осложнения сахарного диабета

Из-за нарушенного углеводного обмена самыми серьезными считаются сосудистые осложнения: прежде всего диабетическая ретинопатия (патология сосудов глаз), диабетическая стопа (патология сосудов нижних конечностей), хроническая почечная недостаточность, энцефалопатия (поражение сосудов головного мозга), импотенция.

Также известны нарушения мелких сосудов.

## *Группа риска*

К ней относятся люди:

1. с ожирением;
2. ведущие малоподвижный образ жизни (при наличии ожирения);
3. потребляющие много легкоусвояемых углеводов (сладости, газированные напитки типа кока-колы) и животных жиров;
4. у которых имеются родственники, больные диабетом:

## *Профилактика диабета*

1. Резко ограничить количество углеводов (сахар и сладости, белый хлеб, пиво), чтобы не нагружать поджелудочную железу, которая вырабатывает инсулин.
2. Питание должно быть дробным, не менее 5 раз в сутки.
3. Увеличить в рационе массовую долю фруктов, овощей и зелени, но следует помнить, что некоторые из них (бананы и [хурма](#), виноград (изюм), картофель) являются поставщиками легкоусвояемых углеводов.
4. Заменить жиры животного происхождения на растительные.
5. Исключить алкоголь, так как он уменьшает поступление глюкозы из печени.
6. Бросить курить.

7. Тщательно следить за давлением. Медики считают, что повышенное давление может стать причиной патологии углеводного обмена.