**Сахарный диабет: причины, симптомы и лечение заболевания**



Сахарный диабет — прогрессирующее хроническое заболевание, для которого характерно нарушение обмена углеводов. Это проявляется высокими показателями глюкозы крови и развитием со временем поражений кровеносных сосудов и внутренних органов. Во всём мире неуклонно растёт число людей с сахарным диабетом.

**Причины возникновения сахарного диабета**

Сахарный диабет 2-го типа может развиться по нескольким причинам. Значимыми предпосылками к его возникновению являются избыточное питание и низкая физическая активность, что приводит к ожирению. Из-за постоянного накопления глюкозы и липидов уменьшается чувствительность жировой ткани к инсулину. Вследствие этого продукция инсулина компенсаторно увеличивается, его уровень в крови повышается. Это в свою очередь тормозит распад жиров и ожирение прогрессирует. Постепенно резервы бета-клеток поджелудочной железы истощаются, возникает нехватка инсулина.

Кроме того, существует наследственная предрасположенность к сахарному диабету 2-го типа. В пожилом возрасте происходит снижение мышечной и скелетной массы, накопление жира, в добавок ухудшается секреции инсулина бета-клетками, что вызывает нарушение толерантности к глюкозе.

**Виды сахарного диабета**

Выделяют сахарный диабет первого и второго типа.

Сахарный диабет первого типа может появляться по невыясненным обстоятельствам или быть вызван аутоиммунными причинами, когда при определённых условиях собственные иммунные клетки начинают разрушать ответственную за синтез инсулина ткань поджелудочной железы. При 1-м типе клетки, выделяющие инсулин (бета-клетки), постепенно отмирают, на этом фоне количество синтезируемого инсулина уменьшается.

При диабете 2-го типа само число секретирующих инсулин клеток не изменяется, но может развиваться нечувствительность тканей к действию инсулина и/или его выработке.

Также существуют специфические виды заболевания, возникающего по конкретной причине: генетические дефекты в бета-клетках и молекуле инсулина, приобретённые заболевания поджелудочной железы, токсическое действие химических веществ, лекарств, инфекции и т.д.

Отдельно у женщин выделяется сахарный диабет, возникающий на фоне беременности, — гестационный.

**Признаки и симптомы сахарного диабета у взрослых**

Здесь перечислены классические симптомы сахарного диабета (СД). Прочитайте внимательно и прислушайтесь к своему организму.

* **Постоянная усталость.** Постоянная усталость снижает активность и работоспособность человека, ухудшая его самочувствие. Если вы не чувствуете себя бодрым даже после сна — стоит задуматься.
* **Непроходящий голод.** Как отличить голод, вызванный каким-либо заболеванием, от обычного, не связанного с болезнью?
* **Онемение и боль в ногах.** Одним из основных и наиболее часто встречающихся осложнений диабета является диабетическая полинейропатия. Поэтому, когда возникает потеря чувствительности или онемение конечностей, важно понимать, что это может быть симптом СД.
* **Сильная жажда.** Симптом, который нельзя оставлять без внимания. При развитии сахарного диабета человек, испытывая жажду, выпивает от 2 до 6 л (10-30 стаканов) жидкости в сутки.
* **Частое мочеиспускание.** При диабете объём мочи может достигать 10 литров в сутки. Если вы замечаете появление частого и обильного мочеиспускания, это повод обратиться к врачу для диагностики.
* **Расплывчатое зрение.** Симптомами нарушения зрения при сахарном диабете могут являться: постепенное ухудшение зрения, пятна, нити или другие затемнения, «плавающие» в поле зрения и др.
* **Необъяснимая потеря веса.** Если вы заметили, что в течение нескольких месяцев необъяснимо начали худеть без специальной программы, то подобное похудение является поводом для обращения к врачу, ведь это может быть симптом СД.
* **Длительное заживление ран.** Причин может быть несколько, и одна из них — это проявления сахарного диабета. Если вы стали замечать у себя долго не заживающие раны, царапины, язвочки, не оставляйте это без внимания.

**Последствия и осложнения**

На фоне применения избыточной дозы сахароснижающих лекарственных средств, чрезмерной физической нагрузки, во время длительного голодания развивается состояние гипогликемии — низкого уровня глюкозы крови. Симптомы: сердцебиение, дрожь, сильный голод, потливость, головокружение и потеря сознания. Необходимо в спешном порядке повысить уровень глюкозы, потому что при её длительном недостатке может развиться потеря сознания или даже гипогликемическая кома.

Повышенный в течение продолжительного времени уровень глюкозы нарушает структуру мелких и крупных сосудов. Поражения мелких сосудов чаще всего встречаются в почках и сетчатке глаза. Патологические изменения в крупных сосудах могут стать причиной инфарктов, инсультов, образования длительно не заживающих язв, которые могут привести к потере конечностей.

**Лечение сахарного диабета**

Основой лечения является поддержание уровня глюкозы крови в целевых значениях с учётом питания и физической активности. Также важно отказаться от табакокурения и злоупотребления алкоголем.

Для результативного лечения нужно соблюдать режим лекарственной терапии, а также контролировать содержание глюкозы в крови. Лечение диабета 2-го типа может проводиться как с применением таблетированных препаратов, так и с помощью инсулина.

Помимо оценки уровня глюкозы рекомендуется регулярно контролировать артериальное давление.

Важно правильно ухаживать за ногами: соблюдать гигиену, подобрать удобную, подходящую по размеру обувь, регулярно обследовать ноги у специалистов. При появлении кожных повреждений и язв в этой области нужно сразу обращаться за профессиональной помощью.

**Диета**

При заболевании 2-го типа с избытком веса рекомендуется уменьшить калорийность рациона, чтобы снизить массу тела. Речь идёт не о жёстких ограничениях (наоборот, жёсткие диеты и голодание противопоказаны), а о постепенном формировании полезного для здоровья стиля питания. Для похудения нужно ограничить животные жиры и сахара, уменьшить в меню крахмалистые продукты и белки. Овощи, богатые клетчаткой, можно есть в неограниченном количестве.

Меню рекомендуется дополнять полиненасыщенными жирными кислотами: рыба, растительные масла. Блюда готовятся в отварном, тушёном, запечённом виде, на пару. По возможности следует разделить питание на 3-6 приёмов. Суточное потребление соли необходимо снизить до 5-8 г. При применении инсулина важно рассчитывать количество углеводов.

Употребление алкоголя вредит здоровью. При сахарном диабете алкогольные напитки также могут усложнять контроль за заболеванием. В отсутствии осложнений диабета и патологии пищеварения для мужчин максимально допустимой дозой являются 2 условные единицы в сутки, для женщин — 1 условная единица в сутки, без ежедневного употребления (1 условная единица = 15 г этанола или 40 г крепких напитков, или 140 г вина, или 300 мл пива).

Допустимо дозированное употребление сахарозаменителей.

**Важность самоконтроля**

Самоконтроль — это регулярное самостоятельное измерение содержания глюкозы крови и поддержание этого уровня как можно ближе к тем показателям, которые определил врач. Регулярный самоконтроль уменьшает риск возникновения осложнений. Тесты уровня глюкозы подразделяются на срочные (проводятся в любой момент времени при изменениях в самочувствии) и рутинные (выполняемые ежедневно в определённое время).

Самоконтроль рекомендуется проводить в разные часы: натощак, перед приёмом пищи и через 1,5 часа после него, перед сном, перед и после физической нагрузки, при острых заболеваниях и подозрении на низкий уровень глюкозы. В целях самоконтроля глюкозы рекомендуется применять индивидуальные глюкометры с настройкой целевого диапазона. Частоту самоконтроля помогает определить лечащий врач.