МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ПРИВЕРЖЕННОСТИ РАННЕМУ ВЫЯВЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ.

Мероприятия по повышению приверженности раннему выявлению и профилактике заболевания сахарным диабетом.

Что такое?

Сахарным диабетом называют группу заболеваний обмена веществ, при которых возникает неконтролируемое увеличение уровня глюкозы в крови (гипергликемия). В норме гормон инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, контролирует усвоение глюкозы клетками и обмен углеводов в организме. Различные патологические состояния могут обуславливать недостаточное выделение инсулина (диабет I типа) или невосприимчивость клеток к этому гормону (диабет II типа). К симптомам болезни врачи относят частое мочеиспускание, постоянную жажду и сильное чувство голода. Без лечения повышение уровня сахара в крови может осложниться заболеваниями сердца, сосудов, нервной системы, нижних конечностей и органа зрения.

Сахарный диабет относится к самым распространенным заболеваниям эндокринной системы. Разные типы диабета диагностируются примерно у 8% людей в течение жизни, причем повсеместные особенности питания с каждым годом увеличивают число больных. При грамотном симптоматическом лечении и диете качество жизни пациентов поддерживается на достойном уровне.

Симптомы сахарного диабета

Симптомы зависят от формы и тяжести течения заболевания. Сахарный диабет первого типа развивается быстрее и часто вызывает осложнения у молодых людей, в то время как второй тип болезни может долго не проявляться какими-либо симптомами. Зачастую патологию можно обнаружить только с помощью специальных исследований.

Возможные симптомы и признаки:

Частые позывы к мочеиспусканию и увеличением объема мочи;

Сильная жажда и потреблением большого объема жидкости;

Сухость слизистой оболочки рта;

Нарушение остроты зрения и головокружение;

Выраженный аппетит, прожорливость;

Появление гнойников на разных участках кожи, длительное заживление ран;

Бессонница и быстрая утомляемость;

Снижение работоспособности;

Необъяснимое уменьшение массы тела или ожирение;

Частое возникновение инфекционных заболеваний.

Только врач может с точностью отличить признаки разных типов сахарного диабета. Длительное течение болезни способствует возникновению дополнительных симптомов, связанных с осложнениями.

Причины сахарного диабета

Сахарный диабет возникает из-за нарушения функций поджелудочной железы или расстройства регуляции клеток, при котором даже достаточное образование инсулина не способствует уменьшению уровня сахара в крови. К факторам риска заболевания врачи относят ожирение, патологии поджелудочной железы, низкую физическую активность, неблагоприятную наследственность и другие состояния. Сахарный диабет I типа обычно диагностируется у мужчин и женщин до 30 лет. Для пожилых людей, страдающих от ожирения, в большей степени характерен диабет II типа. В то же время разные типы расстройства могут возникать у пациентов любого возраста, поэтому не стоит ориентироваться только на факторы риска.

Возможные причины и факторы риска:

Генетические нарушения, способствующие развитию аутоиммунных заболеваний и патологий поджелудочной железы. Наличие родственников, больных сахарным диабетом, является важным фактором риска;

Ожирение. Накопление избыточного объема жировой ткани способствует нарушению обмена веществ, при котором ткани становятся менее чувствительными к инсулину;

Нарушение работы иммунитета, характеризующееся поражением тканей поджелудочной железы;

Вирусные инфекции и влияние токсинов на поджелудочную железу;

Прием кортикостероидов и других лекарственных средств, способствующих развитию диабета;

Нарушение функций надпочечников;

Сердечно-сосудистые патологии.

Сахарный диабет редко бывает врожденным заболеванием, однако наследственные факторы обуславливают быстрое развитие этого недуга в любом возрасте.

КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ВЫЗЫВАЕТ ДИАБЕТ?

Основная причина хронических осложнений при диабете это поражение мелких кровеносных сосудов и периферической нервной системы. От избытка сахара в крови страдают стенки сосудов и нервов; проникая в них, глюкоза превращается в вещества, которые являются токсичными для этих тканей. В результате происходят изменения, нарушающие нормальную работу органа, в котором имеется много мелких сосудов и нервных окончаний. Если же больной удерживает сахар крови в пределах допустимых величин (6,7-8,0 ммоль/л), то поздние диабетические осложнения не возникают.

Негативное влияние диабета сильно сказывается на одних органах и меньше затрагивает другие, например:

Глаза — поражается сетчатка, диабет может служить причиной катаракты (помутнение хрусталика) и слепоты (изменения сетчатки).

Зубы — все заболевания в полости рта развиваются усиленными темпами из-за дефицита кровоснабжения. Нередки случаи, когда диабет выявляется именно в зубоврачебном кабинете, куда пациент приходит с жалобами на опухшие десны и шатающиеся зубы.

Сердце — поражается диабетом; изменяется сердечная мышца, изменения в сосудах за счет высокого холестерина приводят к ишемической болезни.

Печень — при плохой компенсации диабета нарушается ее нормальное функционирование, печень увеличивается.

Почки — напрямую поражаются диабетом, следствием чего является диабетическая нефропатия.

Половая система. Диабет у мужчин приводит к импотенции, у женщин возможны выкидыши, преждевременные роды, внутриутробная гибель плода.

Процесс беременности и родов у женщин-диабетиков сильно осложнен. Беременные, страдающие сахарным диабетом, нуждаются в обязательном наблюдении двух специалистов — эндокринолога и акушера.

Ноги и ступни — страдают при диабете из-за поражения сосудов и нервов. Возможный результат — трофические язвы, гангрена, потеря конечностей. Кроме того, ступни и ногти подвержены грибковым заболеваниям.

Суставы в большей степени, чем у здорового человека, подвержены таким процессам, как отложение солей; кроме того, возможны диабетические изменения суставов.

Кровеносная система — поражается диабетом напрямую, что в свою очередь инициирует все указанные выше заболевания. Кровяное давление у диабетиков обычно повышенное. Отметим, что дополнительным фактором, стимулирующим при диабете поражение кровеносных сосудов, является курение.

Поэтому важно понимать, что, только взяв диабет под контроль, успешно компенсировав его, можно жить полной жизнью. В России, как и во всем мире, многие люди не только живут с диабетом, но и добиваются выдающихся успехов: покоряют горные вершины, руководят большими организациями.

И не нужно отчаиваться, если вы услышите такой диагноз – все в ваших руках!

ИЗЛЕЧИМ ЛИ ДИАБЕТ?

К сожалению, ученые еще не изобрели средство, способное полностью излечить больного диабетом. В настоящее время его лечение в большинстве случаев является симптоматическим и направлено на устранение симптомов без устранения причины заболевания.

Очень важную роль в компенсации сахарного диабета играет обучение пациента. Больной должен представлять, что такое сахарный диабет, чем он опасен, что ему следует предпринять в случаях резкого изменения уровня сахара в крови, как их избегать, уметь самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и иметь четкое представление о правильном питании.

НУЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ДИАБЕТ?

Безусловно! Важно понимать, что это заболевание само собой не пройдет. Самая главная цель в лечении диабета – постоянный контроль уровня сахара в крови и поддержание его на рекомендованном врачом уровне.

Если человек с диабетом ответственно подходит к этому вопросу, его самочувствие будет таким же, как у здорового. Более того, дальнейший прогноз в отношении осложнений, продолжительности и качества жизни будет благоприятным.

СЛОЖНО ЛИ КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ?

В современном мире это уже не является проблемой. Если раньше сахар крови можно было измерить только в лаборатории, то теперь это очень легко делать в домашних условиях. Для измерения глюкозы существуют высокоточные приборы – глюкометры. Они компактны, очень просты в использовании и созданы специально для самостоятельного измерения уровня глюкозы. В случае необходимости можно узнать уровень сахара дома, на работе, в путешествии и т.д.

Весь процесс занимает буквально несколько секунд и требует всего одну каплю крови. Тест-полоска втягивает каплю, и результат появляется на экране.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Нужно помнить, что самый лучший способ уберечь себя — это постоянная профилактика, которую вы можете проводить самостоятельно:

Активный образ жизни и контроль веса. Диабет напрямую связан с ожирением. Физическая активность способствует снижению содержания сахара в крови и уменьшает необходимость инсулина.

Правильное питание. Употребление продуктов с большим содержанием пищевых волокон, которые нормализуют работу кишечника и понижают уровень холестерина. К таким продуктам относятся все фрукты и овощи, бобовые, молочные продукты, орехи и другие.

Отказ от чрезмерного употребления мучных изделий, сладостей, макарон и выпечки. Употребляйте хлеб, приготовленный только из цельных злаков.

Избегайте стрессов и не курите. Одной из причин проявления сахарного диабета являются стрессы и переживания. Стрессы и курение снижают сопротивляемость организма к сахарному диабету.

Постоянно контролируйте уровень глюкозы в крови, если вы старше 40 лет. Также сдать анализ на сахар необходимо тем, кто имеет склонность к ожирению, ведет малоподвижный образ жизни.