



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Источник: Официальный ресурс Минздрава России
«ТАКЗДОРОВО», www.takzdorovo.ru

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2022 год
Тираж: 10 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



Сахарный диабет (СД) — это хроническое заболевание, при котором наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови.

Наиболее распространён сахарный диабет 2 типа (СД2), который обычно возникает у взрослых, он же называется инсулиннезависимым. Разбираемся в том, как распознать сахарный диабет, и на что нужно обращать внимание.

Сахарный диабет — это серьёзное заболевание, которое никак нельзя запускать. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уровнем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений.



**108 млн человек в мире
болело сахарным диабетом
в 1980 году**

**422 млн человек в мире
болело сахарным диабетом
в 2014 году**

ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛИН И КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ

Инсулин — это единственный гормон, который ответственен за снижение уровня глюкозы в крови. Углеводы, которые человек потребляет с пищей, расщепляются в том числе до мономеров, одним из которых является глюкоза — «бензин» для наших клеток, без которых они не могут работать. В кишечнике глюкоза постепенно всасывается в кровь и разносится к клеткам. Однако, она не может самостоятельно попасть в клетку: инсулин должен помочь ей, подействовав на переносчик глюкозы.



Когда глюкоза попадает в клетки, её уровень в крови постепенно снижается.

Наши клетки получают энергию в ходе химических превращений глюкозы.

Но если инсулина в организме недостаточно или клетка к нему невосприимчива, то уровень сахара остаётся высоким, а сам сахар очень плохо попадает в клетки.

КАКИЕ БЫВАЮТ ТИПЫ ДИАБЕТА

Сахарный диабет 1 типа (СД1) — это заболевание, при котором иммунная система организма нацеливается на клетки поджелудочной железы, в которых вырабатывается гормон инсулин. В результате эти клетки погибают. Это и есть та самая ситуация, при которой инсулина в организме совсем нет. Соответственно, нечему подействовать на глюкозный транспортёр, а глюкоза не попадает в клетку. Возникает ситуация, при которой человек поел, однако его клетки не могут «поесть».

Сахарный диабет 2 типа (СД2). Сахарный диабет 2 типа отличается от СД1 тем, что с инсулином может быть все в порядке. Его может быть даже больше нормы. Это связано с тем, что клетки организма становятся невосприимчивы к действию гормона. Поджелудочная железа может начать вырабатывать больше инсулина, чтобы компенсировать клеточную резистентность, поэтому уровень инсулина может быть выше нормы. Резистентность может возникнуть по разным причинам, но суть одна — взаимодействие гормона с клеткой нарушается, из-за чего глюкоза вновь не может попасть внутрь клеток и находится в крови.

Кроме того, существует так называемый **гестационный СД (ГСД)**, который наблюдается исключительно у беременных женщин. При гестационном сахарном диабете также наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, однако этот уровень ниже, чем в случае обычного СД.



КАК РАСПОЗНАТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

1 ТИПА

Развитие сахарного диабета 1 типа может происходить в течение многих лет. Симптомы могут не проявиться до тех пор, пока в поджелудочной железе не будет разрушено более 90% клеток, отвечающих за выработку инсулина. Очень часто это заболевание носит наследственный характер, однако может развиваться и у людей без семейной истории с диабетом. Заболевание очень часто развивается в детском или подростковом возрасте. У большинства людей с сахарным диабетом 1 типа наблюдаются:

- жажда;
- усталость;
- повышенная частота мочеиспускания;
- потеря массы тела;
- затуманенное зрение;
- постоянное чувство голода;
- грибковые инфекции;
- инфекции мочевыводящих путей;
- медленно заживающие раны.

Иногда у людей с СД1 проявляются симптомы так называемого диабетического кетоацидоза. Это состояние возникает в тех случаях, когда организму не хватает инсулина и, как следствие, энергии, получаемой из глюкозы. Организм начинает получать энергию из жиров как из альтернативного источника энергии. Однако в ходе этих метаболических реакций образуются кетоновые тела, в частности, ацетон, который для нас токсичен.



КАК РАСПОЗНАТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА

Вся сложность с сахарным диабетом 2 типа заключается в том, что его симптомы не так просто распознать, более того — они часто отсутствуют. Однако есть несколько признаков, на которые можно ориентироваться:

- **усталость;**
- **частое мочеиспускание;**
- **чувство жажды;**
- **затуманенное зрение.**

Кроме того, у пациентов с СД2 зачастую наблюдается ожирение или избыточная масса тела (в отличие от пациентов с СД1, где это настоящая редкость). В редких случаях у пациентов с этим типом заболевания может развиваться диабетический кетоацидоз.

Известны следующие факторы риска возникновения сахарного диабета 2 типа:

- **возраст старше 45 лет;**
- **низкая физическая активность;**
- **повышенный уровень глюкозы в крови натощак;**
- **нарушенная толерантность к глюкозе (повышенный уровень глюкозы в крови через 2 часа после еды);**
- **гестационный сахарный диабет в анамнезе;**
- **наличие сердечно-сосудистых заболеваний;**
- **синдром поликистозных яичников.**



КАК РАСПОЗНАТЬ ГЕСТАЦИОННЫЙ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Беременные женщины находятся под особым медицинским наблюдением, поэтому, как правило, у них сахарный диабет выявляется достаточно быстро. Так, согласно российским рекомендациям, при первом обращении беременной женщины к врачу на сроке с 6-7 недели до 24 недель нужно определить уровень глюкозы натощак.



ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВРАЧ

Для того, чтобы определить точный диагноз, врач назначит лабораторные тесты: определение глюкозы в крови натощак (после 8-12 часов голода), определение уровня гликированного гемоглобина (усреднённый показатель, который показывает содержание глюкозы в крови за последние три месяца), а также глюкозотолерантный тест.

Установление диагноза важно, чтобы не рисковать здоровьем. Жить с диабетом возможно!