

14 ноября- Всемирный день борьбы против диабета

Сахарный диабет- это группа заболеваний , связанных с нарушением обмена веществ. Люди с диабетом не могут как следует усваивать углеводы. В результате у них значительно повышается концентрация сахара крови (глюкозы).

Глобальная распространенность диабета среди людей старше 18 лет возросла с 4,7% в 1980 г. до 8,5% в 2014 году. Распространенность диабета возрастает быстрее в странах со средним и низким уровнем дохода. Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей. По оценкам, в 2012 году 1,5 миллиона случаев смерти были напрямую вызваны диабетом.

Некоторые формы сахарного диабета могут длительно развиваться бессимптомно или проявляться настолько слабо, что человек даже не заметит, что что-то пошло не так. Заболевание наносит организму существенный урон. Без лечения избыток глюкозы может привести к ухудшению функции почек, сердца, нервных клеток.

Существует три основные формы диабета, известные как диабет 1-го и 2-го типа, а также выделяют гестационный сахарный диабет. Первые два типа являются хроническими заболеваниями, но в зависимости от типа дисфункция немного различается.

- Диабет 1-го типа — это заболевание, при котором организм нормально перерабатывает инсулин, но поджелудочная железа не вырабатывает его в достаточном количестве. Он обычно встречается у детей и составляет примерно 5% от всех случаев диабета. Его причина неизвестна.
- Диабет 2-го типа -это заболевание, при котором поджелудочная железа вырабатывает достаточное количество инсулина, но организм не может его нормально перерабатывать. Он составляет примерно 95% случаев диабета и чаще встречается у взрослых.
- Третья форма- гестационный диабет, может временно возникать у будущих матерей.

Общими симптомами сахарного диабета являются:

- сильная жажда;
- слабость;
- частое мочеиспускание;
- недержание мочи по ночам у детей, которые раньше не мочились в постель;
- резкая потеря веса без видимых причин;
- постоянное сильное чувство голода;
- частые инфекции мочевыводящих путей или грибковые инфекции.

Также выделяют **вторичные симптомы**- это симптомы, которые появляются на поздних стадиях болезни и сигнализируют об осложнениях, такие как: зуд кожи; тошнота; рвота; боль в животе; мышечная слабость; затуманенное зрение; плохо заживающие раны; черный акантоз- потемнение кожи на шее, в подмышечных впадинах, на локтях и коленях; диабетическая дермопатия — пигментные пятна с атрофией и шелушением кожи, расположенные на сгибах нижних конечностей, часто появляются из-за плохого заживления ран голени; диабетическая пузырчатка — волдыри на нижних конечностях размером от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров; запах ацетона изо рта.

Интересные факты о диабете:

- Домашние питомцы также могут болеть диабетом. У животных он вызван теми же причинами, что и у людей: генетика, избыточный вес, отсутствие физических нагрузок. Для лечения им нужен инсулин, причем маленьким собакам чаще всего нужно два укола в день, в то время как большим достаточно одного.
- Люди с тяжелым уровнем заболевания должны регулярно проверять сахар в крови. Если он становится слишком высоким, есть вероятность впасть в диабетическую кому. Особенно это опасно тем, кто живет один. Однако есть симптомы, по которым можно определить ухудшение состояния: сильная жажда, лихорадка, головная боль. Они проявляются сразу и позволяют вызвать помощь до потери сознания.
- Некоторые исследования показывают, что люди с сахарным диабетом имеют большую вероятность заболеть болезнью Альцгеймера, хотя причины этому пока неизвестны.
- Эксперты пришли к выводу, что жизнь человека, больного диабетом, сокращается на 5-10 лет.
- Исследователи выяснили, что употребление одной порции вареной овсянки 2 раза в неделю уменьшает риск развития диабета 2-го типа на 16 процентов.