

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА.

Фадеева Алеся
Группа 264-о

**Сахарный диабет 2-го типа —
метаболическое заболевание,
характеризующееся
хронической гипергликемией,
развивающейся в результате
нарушения взаимодействия
инсулина с клетками тканей**

Причины .

- **Избыточный вес.** Жировая ткань имеет метаболическую активность и оказывает непосредственное влияние на инсулинорезистентность. Наиболее опасно ожирение в области талии.
- **Нехватка движения** ведет к снижению потребности мышц в глюкозе. Если физические нагрузки отсутствуют, сахар в большом количестве остается в крови.
- **Избыток в рационе легкодоступных углеводов** — мучных изделий, картофеля, десертов. Углеводы без достаточного количества клетчатки поступают в кровь быстро, провоцируя усиленную работу поджелудочной железы и стимулируя инсулинорезистентность. Прочтите нашу статью про [нарушение толерантности к глюкозе](#).
- **Генетическая предрасположенность** увеличивает вероятность 2 типа заболевания, но не является непреодолимым фактором. Здоровые привычки устраняют риск диабета даже при плохой наследственности.

СИМПТОМЫ.

Сахарный диабет 2 типа развивается медленно, потому первые его симптомы легко пропустить. Они включают в себя:

- постоянный голод;
- недостаток энергии,
- усталость;
- потерю веса или ожирение;
- сильную жажду;
- частое мочеиспускание;
- сухость во рту;
- кожный зуд;
- ухудшение зрения.

Осложнение сахарного диабета 2 типа.

Гипогликемия – экстремальное снижение уровня сахара в крови. Может произойти на фоне неправильного приема лекарств, голодания, переутомления.

Диабетическая кома – острое осложнение сахарного диабета, которое требует неотложной медицинской помощи. Развивается на фоне обезвоживания и повышенного содержания натрия и глюкозы в крови.

Ретинопатия – поражение сетчатки, которое может привести к ее отслоению.

Полиневропатия – потеря чувствительности конечностей. Развивается из-за множественного поражения периферических нервов и кровеносных сосудов.

Эректильная дисфункция у мужчин с сахарным диабетом развивается на 10-15 лет раньше, чем у их здоровых ровесников. По разным оценкам, ее риск составляет от 20 до 85% случаев.

Респираторные инфекции у пациентов с сахарным диабетом случаются на фоне снижения иммунитета. Исследования показали, что гипергликемия снижает функцию иммунных клеток, делая организм слабым и незащищенным.

Пародонтоз – болезнь десен, которая развивается у пациентов с диабетом на фоне нарушений углеводного обмена и целостности сосудов.

Трофические язвы – опасное осложнение, возникающее на фоне поражения сосудов, нервных окончаний и синдрома диабетической стопы. Даже небольшие травмы и царапины легко инфицируются, долго не заживают, превращаются в глубокие ранки и изъязвляются.

Диагностика.

Диагностировать сахарный диабет 2 типа поможет анализ плазмы натощак и тест на толерантность к глюкозе.

- Анализ на уровень глюкозы в плазме поможет определить гипер- и гипогликемию. Делают его натощак, после 8-10 часов голодания. Нормальный уровень сахара в крови – от 3,9 до 5,5 ммоль/л; повышенный уровень (преддиабет) – от 5,6 до 6,9 ммоль/л; диабет – 7 ммоль/л и выше при неоднократном повторении анализа.
- Тест на толерантность к глюкозе измеряет количество глюкозы в крови через 2 часа после употребления сладкой воды (75 граммов сахара, растворенные в 300 мл воды). На диабет указывает уровень сахара 11,1 ммоль/л и больше.

Важно: Нельзя диагностировать диабет на основании однократного анализа и отсутствия клинических симптомов. Иногда гипергликемия может развиваться на фоне инфекции, травмы или стресса. Для подтверждения диагноза всегда проводится несколько анализов в разное время суток, натощак и после еды.

Лечение.

Пациенты с сахарным диабетом 2 типа могут сохранять хорошее самочувствие и работоспособность до глубокой старости. Главное условие - не нарушать 4 принципа лечения диабета:

- Правильно питаться;
- Поддерживать физическую активность;
- Принимать противодиабетические средства;
- Контролировать уровень сахара в крови.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Вопреки распространенному мнению, нет никакой специальной [диеты при диабете](#). Но пациентам важно ввести в свой рацион продукты с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием жира. Рекомендуется делать упор на фрукты, овощи и цельные зерна, есть меньше красного мяса, отказаться от рафинированных углеводов и сладостей. Будут полезны продукты с низким гликемическим индексом: они защитят пациента от скачков глюкозы.

Врач поможет вам составить план питания, научит контролировать потребление углеводов и стабилизировать уровень сахара в крови.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА ИСПОЛЬЗУЮТ:

- Метформин, повышающий чувствительность тканей к инсулину (Багомет, Глиформин, Глюкофаж, Диаформин, Метамин, Метфогамма, Сиофор, Формин Плива);
- Тиазолидиндионы, снижающие синтез глюкозы в печени и усиливающие ее утилизацию (Авандия, Актос);
- Препараты сульфанилмочевины, помогающие организму вырабатывать больше инсулина (Амарил, Манинил, Диабетон МВ, Глемаз, Глюренорм);
- Меглитиниды. Они работают как препараты сульфанилмочевины, стимулируя поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, но действуют быстрее и не так долго (Грандин, Старликс).
- Ингибиторы альфа-гликозидазы, снижающие всасываемость глюкозы в желудочно-кишечном тракте (Акарбоза, Миглитол, Воглибоз).
- Ингибиторы ДПП-4, снижающие уровень сахара в крови путем стимуляции выработки инсулина (Янувия, Саксаглиптин, Ситаглиптин, Онглиз, Вилдаглиптин).
- Агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1 стимулируют выработку инсулина и снижают секрецию глюкагона поджелудочной железой (Эксенатид, Лираглутид).