

Школа сахарного диабета

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение уровня глюкозы (сахара) в крови (или по-научному — гипергликемия).

Нормальным является уровень глюкозы в крови

- натощак **3.3–5.5 ммоль/л,**
- через **2 часа после еды — до 7,8 ммоль/л.**

- **Диагноз сахарного диабета** может быть поставлен, если у человека определено **не менее двух** повышенных показателей сахара крови.

Показатели должны быть такими:

- уровень сахара натощак - больше 6,1 ммоль/л

или

- «случайный» уровень, т.е. взятый в любое время дня - больше 11,1 ммоль/л.

Сахарный диабет 1 типа чаще всего возникает в детском, подростковом или юношеском возрасте. При этом типе сахарного диабета бета-клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, погибают. Это может произойти вследствие генетической предрасположенности к заболеванию, которая проявляется под воздействием фактора внешней среды (чаще всего — инфекции). Таким образом, возникает абсолютный дефицит инсулина, и единственным способом поддержания нормального уровня сахара в крови является пожизненное введение инсулина.

Сахарный диабет 2 типа развивается преимущественно во взрослом и пожилом возрасте. При сахарном диабете 2 типа существует так называемый относительный дефицит инсулина, т.е. свой инсулин у пациента есть, но...

Во-первых, инсулин плохо работает: представьте, в норме нужна 1 молекула инсулина (условно, конечно), чтобы «открыть» клетки для поступления глюкозы, а пациенту с сахарным диабетом 2 типа таких молекул нужно в несколько раз больше. Это состояние называется инсулинорезистентностью, основной причиной которой является ожирение — жир не дает инсулину надлежащим образом связываться с рецепторами клеток.

Во-вторых, уже в момент выявления сахарного диабета 2 типа у пациентов снижена выработка инсулина в половине бета-клеток поджелудочной железы, да к тому же инсулин вырабатывается не вовремя — это состояние называют дефицитом секреции инсулина. Таким образом, методом лечения сахарного диабета 2 типа является изменение образа жизни, направленное на снижение веса (здоровое питание, расширение физической активности) в сочетании с приемом таблетированных препаратов, снижающих уровень глюкозы крови и/или введением инсулина.

Каковы же симптомы высокого уровня глюкозы в крови?

Классическими симптомами являются

- слабость,
- жажда,
- выделение большого количества мочи,
- сухость во рту.
- однако сахарный диабет 2 типа может протекать и бессимптомно.
- при сахарном диабете 1 типа эти симптомы выражены максимально, порой сопровождаясь резким снижением массы тела, а иногда — тошнотой и рвотой
- Слабость, вялость, утомляемость, сниженная работоспособность.
- Плохое заживление повреждений кожи (ранок, царапин), возникновение фурункулов.

Гипогликемия.

У пациентов с сахарным диабетом под гипогликемией понимают снижение уровня глюкозы ниже 3.3-3.9 ммоль/л.

- Иногда пациенты испытывают симптомы гипогликемии при нормальных значениях уровня глюкозы крови. Такие **гипогликемии** называются **ложными** и возникают они в случае, если пациент длительное время жил с высоким уровнем глюкозы крови. Ложные гипогликемии не опасны и не требуют никаких мероприятий.
- В других ситуациях пациент может не испытывать симптомов гипогликемии, при этом уровень глюкозы крови будет ниже нормы — это **истинная гипогликемия**, требующая незамедлительных действий.

Симптомы гипогликемии.

Возникают в первую очередь:

- сердцебиение,
- дрожь,
- бледность,
- нервозность и тревожность,
- ночные кошмары,
- потоотделение,
- чувство голода,
- парестезии.

Присоединяются **по мере продолжения снижения** уровня глюкозы:

- слабость,
- усталость,
- снижение концентрации внимания,
- головокружение,
- зрительные и речевые нарушения,
- изменение поведения,
- судороги,
- потеря сознания (гипогликемическая кома).

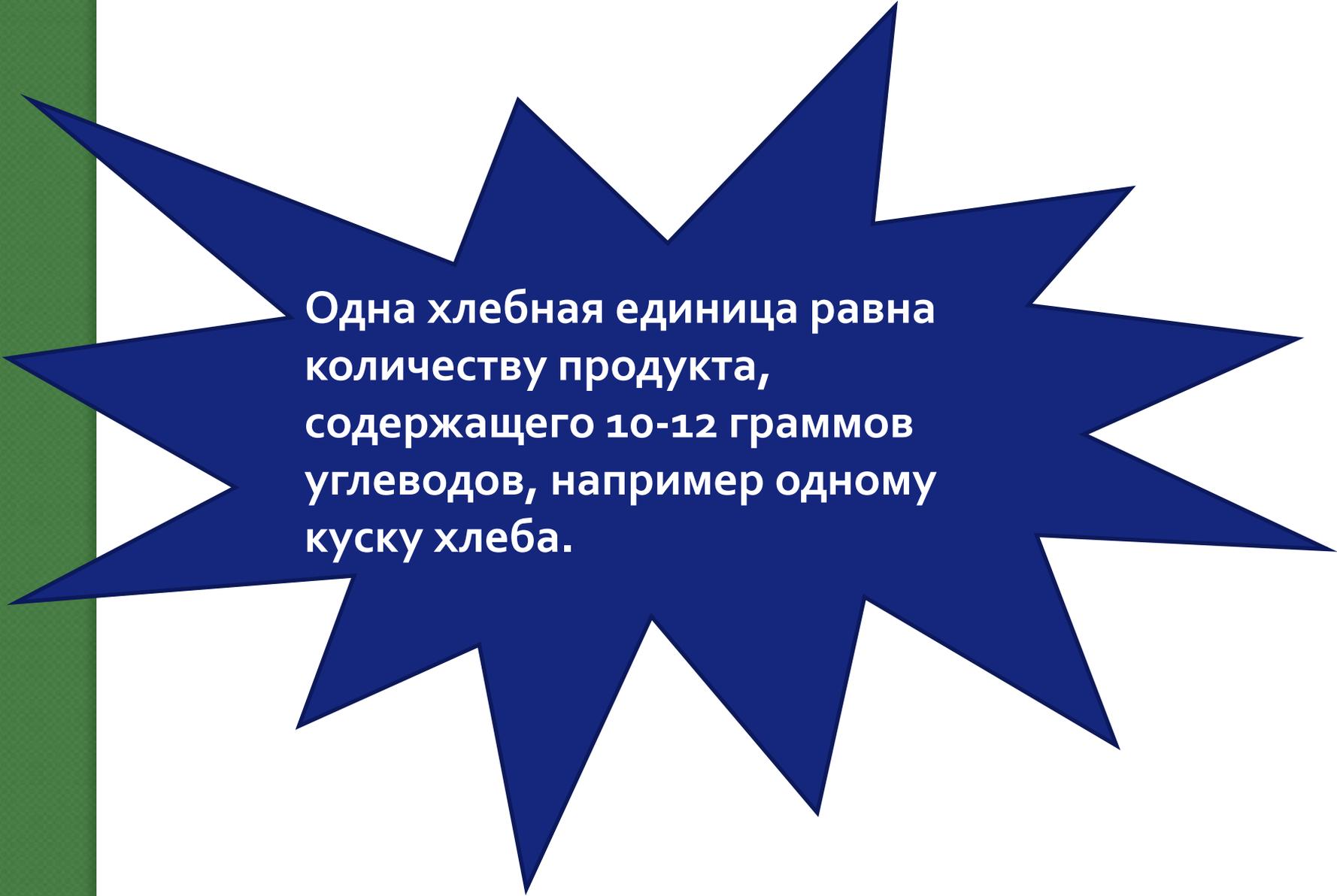
Профилактика и лечение гипогликемии.

- Помните, что физическая активность требует дополнительного приема углеводов или снижения дозы инсулина и/или сахароснижающих препаратов.
- Важно знать количество углеводов, которое надежно выведет из состояния гипогликемии. При возникновении даже легких признаков гипогликемии необходимо сразу же принять легкоусвояемые углеводы в количестве 2 ХЕ, например, 15-20 г. глюкозы в таблетках, 4-5 кусков сахара или стакан (200 мл) сока или другого сладкого напитка (лимонада).

Итак, каждый больной диабетом, получающий лечение инсулином, должен всегда носить легкоусвояемые углеводы с собой!

Излечим ли диабет?

В целом можно сказать, что несмотря на большой прогресс в изучении причин и механизмов развития сахарного диабета, он остается хроническим заболеванием, при котором полное излечение пока невозможно. Однако в настоящее время разработаны эффективные методы контроля и лечения диабета, и если придерживаться этих современных методов, то заболевание не приводит к развитию осложнений, снижению продолжительности жизни или к ухудшению ее качества. Поэтому вполне уместной является фраза, что **«диабет - это не заболевание, а образ жизни»**.



Одна хлебная единица равна количеству продукта, содержащего 10-12 граммов углеводов, например одному куску хлеба.

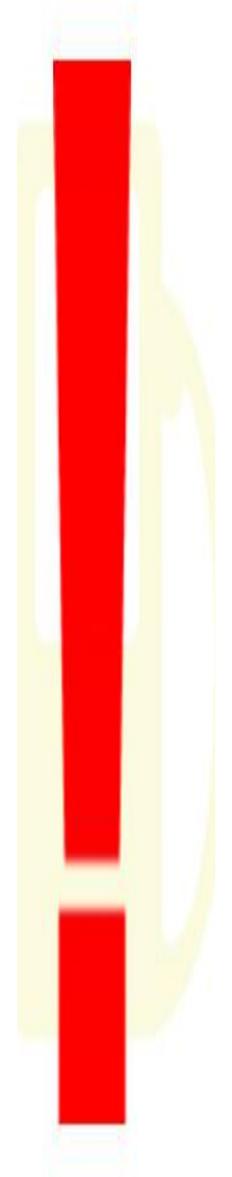
Можно ли есть сладости?

Если вы делаете инъекции перед каждым приемом пищи, то перед едой в крови всегда имеется достаточно инсулина. В этом случае вы иногда можете позволить себе немного мороженого или кусочек торта на десерт. Кто измеряет сахар крови и правильно применяет дозу инсулина, могут съесть немного сладостей, подсчитав их количество в [хлебных ед](#)



Ограничения в питании у
больных сахарным диабетом :

1) Не
рекомендуется
съедать на
каждый прием
пищи более 7-8
ХЕ.



2) Запрещены для
больных сладости в
жидком виде (лимонад,
чай с сахаром,
фруктовые соки и т.д.).
Но эта проблема легко
решается при
использовании
сахарозаменителей.





3) Необходимость
заранее
запланировать
количество хлебных
единиц, поскольку
инсулин вводится до
еды.

Общепризнанно
е правило
традиционной
диетотерапии
при сахарном
диабете прием
пищи **5-6** раз в
день
небольшими
порциями.



Слова немецкого врача МИНЕЛЯ БЕРГЕРА :

**« Диабет не болезнь, а образ
жизни.**

**Болезнь диабетом – всё-равно,
что вести машину по
оживлённой трассе – надо знать
правила движения»**