**Что такое сахарный диабет?**

**Сахарный диабет** ([лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *diabetes mellītus*) — группа [эндокринных заболеваний](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8), развивающихся вследствие абсолютной или относительной (нарушение взаимодействия с клетками-мишенями) недостаточности [гормона](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD) [инсулина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD), в результате чего развивается [гипергликемия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F) — стойкое увеличение содержания [глюкозы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0) в [крови](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C). Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов [обмена веществ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC): [углеводного](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B), [жирового](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D1%80%D1%8B), [белкового](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8), минерального и водно-солевого. Кроме человека, данному заболеванию подвержены также некоторые животные, например, [кошки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%B0).

Сахарный диабет — заболевание, которое проявляется высоким уровнем сахара в крови по причине недостаточного воздействия инсулина. Инсулин — это гормон, выделяемый поджелудочной железой. При сахарном диабете он или вообще отсутствует (диабет I типа, или инсулинзависимый диабет), или же клетки организма недостаточно реагируют на него (диабет II типа, или инсулиннезависимый диабет). Инсулин регулирует обмен веществ, прежде всего углеводов (сахаров), а также жиров и белков. При сахарном диабете вследствие недостаточного воздействия инсулина возникает сложное нарушение обмена веществ, повышается содержание сахара в крови (гипергликемия), сахар выводится с мочой (глюкозурия), в крови появляются кислые продукты нарушенного сгорания жиров — кетоновые тела (кетоацидоз).

**Симптомы сахарного диабета:**

Проявлениями диабета являются увеличение объема мочи и постоянная жажда из-за высокой концентрации сахара в крови, который проникает через почки и притягивает на себя воду. Потеря большого количества жидкости с мочой распознается организмом как дегидратация, что компенсаторно вызывает жажду, и человек начинает пить много воды. Повышенный сахар крови может привести к изменениям всех органов и систем, главным образом за счет закрытия просвета артерий. Поэтому нераспознанный диабет может привести к слепоте, почечной недостаточности, инсультам, стенокардии, инфарктам миокарда и бесчисленному количеству неврологических нарушений. Обычно подобные осложнения развиваются постепенно, в течение нескольких лет.

Наличие одного или нескольких этих симптомов еще не свидетельствует о непременном развитии диабета, но дает повод позаботиться о здоровье. Это связано с тем, что многие из этих признаков можно объяснить достаточно простыми причинами, и, чтобы классифицировать их как симптомы диабета, нужно обратиться за консультацией к врачу.

### Типы сахарного диабета:

### Диабет I типа (инсулинозависимый диабет)

Сахарный диабет I типа в основном встречается у лиц не старше 30 лет. Предположительно, сахарный диабет I типа возникает у людей с наследственной предрасположенностью под воздействием определенных вирусных инфекций и антител на бета-клетки. Причиной возникновения такого диабета служит снижение или прекращение выработки инсулина клетками поджелудочной железы. О наследственной предрасположенности к данному заболеванию говорит не только наличие у родственников сахарного диабета, но также случаи других аутоиммунных заболеваний в семье.

К основным симптомам сахарного диабета I типа относятся усиленная жажда, увеличение количества мочи, прогрессирующее снижение веса, общая слабость и постоянное ощущение голода. Первыми симптомами появления сахарного диабета I типа являются быстрое ухудшение самочувствия и сильное обезвоживание организма. Если на этой стадии не начать принимать инсулин, болезнь будет стремительно прогрессировать, что в конце концов приведет к диабетической коме.

### Диабет II типа (инсулинонезависимый диабет)

Инсулинонезависимый диабет встречается в 4 раза чаще, чем диабет I типа.

Сахарный диабет II типа в основном встречается у лиц старше 40 лет, поэтому его обычно называют диабетом пожилых. Причиной его возникновения служит недостаточное количество инсулина, который вырабатывается клетками поджелудочной железы, и снижение активности этих клеток.

Обычно сахарный диабет II типа возникает из-за унаследованной невосприимчивости тканей организма к биологическому действию инсулина. Дело в том, что все ткани, на которые действует инсулин, имеют инсулиновые рецепторы. При возникновении патологии инсулиновых рецепторов развивается невосприимчивость тканей к инсулину, а поскольку секреция инсулина в этом случае не снижается, такое состояние называют относительной инсулиновой недостаточностью.

Чаще всего нарушение функции инсулиновых рецепторов наблюдается у людей, страдающих ожирением.

### Профилактика сахарного диабета:

Сахарный диабет является, прежде всего, наследственным заболеванием. Выявленные группы риска позволяют уже сегодня сориентировать людей, предупредить их от беспечного и бездумного отношения к своему здоровью. Диабет бывает как наследуемым, так и благоприобретенным. Сочетание нескольких факторов риска повышает вероятность заболевания диабетом: для больного ожирением, часто страдающего от вирусных инфекций — гриппа и др., эта вероятность приблизительно такая же, как для людей с отягченной наследственностью. Так что все люди, входящие в группы риска, должны быть бдительны. Особенно внимательно следует относиться к своему состоянию в период с ноября по март, потому что большинство случаев заболевания диабетом приходится на этот период. Положение осложняется и тем, что в этот период ваше состояние может быть принято за вирусную инфекцию.

Оба типа сахарного диабета имеют наследственную предрасположенность.

Для сахарного диабета 1 типа профилактики не существует. Сахарный диабет типа 2 - это болезнь цивилизации, неправильного образа жизни, переедания.

Поэтому основными профилактическими мероприятиями сахарного диабета второго типа будут:

* **Рациональное питание**

Следует ограничивать и даже полностью исключать из питания продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (рафинированный сахар и т.д.) и пищу, богатую животными жирами;

* **Физическая активность**

Обязательно выкройте полчаса в день для физкультуры (аэробики, фитнеса - нужное подчеркнуть). Если сложно сразу 30 минут – уделите своему здоровью 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками, или самостоятельно, с плеером. Сходите в бассейн, танцуйте, играйте в теннис, катайтесь на велосипеде.

* **Поиск душевного равновесия.**

Избегайте стрессовых ситуаций. Стресс приводит к выбросу ряда гормонов, таких, как адреналин и кортизол, которые повышают сахар крови.

К сожалению, профилактики сахарного диабета в полном смысле этого слова не существует, но в настоящее время успешно разрабатывается иммунологические диагностикумы, с помощью которых можно выявить возможность развития сахарного диабета на самых ранних стадиях на фоне еще полного здоровья.