

Автор: С. МАТЛАШ, Источник: Dneproves.by



Сахарный диабет называют тихим убийцей. Эта болезнь одерживает первенство в списке причин смерти и самых опасных недугов. Она идет третьей после онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня в мире насчитывается более 170 млн больных сахарным диабетом. По оценкам экспертов, число больных к 2017 году возрастет до 249 млн, а к 2025-му – до 300 млн человек. Журналист «Дняпроўца» встретился с врачом-эндокринологом С. СТАСЮКЕВИЧ и попросил ответить на некоторые вопросы.

– Светлана Ивановна, какова ситуация с распространением сахарного диабета у нас в районе?



– Число больных сахарным диабетом в Речицком районе приближается к 4 000, если точно, то больных СД 2-го типа – 3 738 человек, больных СД другого типа (специфического на фоне других эндокринных болезней) – 15 человек, больных СД 1-го типа – 179 человек, из них 31 в возрасте до 18 лет.

– Человек живет и не подозревает, что у него сахарный диабет. Какие недомогания должны его насторожить?

– Если наблюдается избыток веса, повышенный аппетит, беспричинные сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание, «нечеткость» зрения, повторяющиеся гнойничковые

заболевания кожи (фурункулы, ячмени), плохое заживление повреждений кожи.

– Как проявляется болезнь на начальной стадии?

– Всё зависит от типа диабета. При 1-м типе проявления болезни состояние человека обусловлено дефицитом инсулина. Поскольку инсулин – это «проводник» глюкозы в клетку, а глюкоза – это источник энергии, то при развитии заболевания нарастает быстрая слабость, утомляемость, потеря веса, выражены сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание. Человек худеет в течение 2–3 недель. Далее может развиться тошнота, рвота, боли в животе, резкий упадок сил, сонливость, вплоть до потери сознания (кома). Требуется незамедлительное обращение за медицинской помощью. Лечение проводится исключительно инъекциями инсулина.

При 2-м типе диабета человек может длительно, месяцами и даже годами, иметь уровень глюкозы крови выше нормы, но не замечать этого. Поначалу повышается аппетит, характерна тяга к сладкому, идет набор веса, появляется общая слабость, утомляемость. Чаще всего, если на этом фоне развивается ОРЗ, ОРВИ или другая инфекция, симптомы усиливаются и при выполнении анализов выявляется высокий уровень глюкозы (выше 7 ммоль/л).

– Светлана Ивановна, диабет сахарный, но почему страдают ноги? Сколько таких случаев: больным ампутируют пальцы ног, затем еще часть нижней конечности, но даже это порой не спасает человека от смерти, он уходит.

– При СД из-за гипергликемии (повышенный уровень сахара в крови) страдает сосудистая система, нервные окончания. Это ухудшает и питание, и иннервацию органов (глаз, почек, сердца, мозга, нижних конечностей). Ноги страдают чаще, поскольку на них приходится нагрузка всего тела, кроме того, гигиена стоп у многих оставляет желать лучшего. И речь не только о чистоте стоп, но и правильно подобранной обуви. А еще есть и такой фактор, как длительное табакокурение. Своевременное выявление диабета и обращение к врачу при появлении беспокойства со стороны стоп очень важны в профилактике и лечении синдрома диабетической стопы.

– Сахарный диабет неизбежен у человека, в роду которого кто-то страдает от этой

болезни?

– Наследственность в возникновении сахарного диабета играет не последнюю роль, она предрасполагает к заболеванию, но реализуется не у каждого. Образ жизни, стиль питания, адекватные физические нагрузки, отсутствие избытка веса и ожирения – эти факторы могут повлиять на реализацию наследственной предрасположенности.

– А что делать тем, у кого диабет 2-го типа по причине неправильного образа жизни? Как свести опасность осложнений к минимуму?

– Пациенту с СД 2-го типа нужно изменить свое питание, увеличить физическую активность, постараться снизить лишний вес хотя бы на 10–15% и удерживать сниженный вес, принимать рекомендуемые врачом сахароснижающие препараты, контролировать уровень глюкозы в крови глюкометром, своевременно проходить профилактические осмотры у врачей-специалистов (офтальмолога, невролога, хирурга) для выявления поздних осложнений СД.

– Какие современные методы лечения сегодня предлагает медицина?

– К современным методам лечения можно отнести инсулиновую помпу (для лечения больных СД 1-го типа). Для лечения же СД 2-го типа есть ряд новых препаратов. Однако же без изменения образа жизни, стиля питания, физических нагрузок, снижения веса ждать чудес от новых дорогостоящих препаратов не стоит.

– И последний вопрос будет интересен сладкоежкам: можно ли на обед съесть шоколадку?

– Можно, но не нужно. Обед должен быть полноценным: овощной салат, отварное или тушеное мясо (рыба), гарнир и т. п. Шоколад рекомендую горький в количестве не более 20 грамм в день, но не вместо обеда, а на полдник.