

Автор: Анна Пигулевская, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ



Диабет – это хроническое заболевание, которое возникает в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина (гормона, регулирующего уровень глюкозы в крови), либо когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

Выделяют несколько типов диабета:

1-й тип – характеризуется недостаточной выработкой инсулина, вследствие чего пациенту необходимо его ежедневное введение. Как правило, диагностируется у людей моложе 30 лет. Такие пациенты вынуждены получать инсулин искусственно (путем постоянных инъекций).

При **диабете 2-го типа** инсулин не может эффективно использоваться, что может привести к высокому уровню сахара в крови. Симптомы могут быть схожими с 1-ым типом, но часто менее выражены. Диабет 2-го типа составляет 85-90% всех случаев сахарного диабета у взрослого населения и наиболее часто встречается среди лиц старше 40 лет; как правило, сопровождается ожирением. Таким пациентам, как и людям, у которых кто-то из родных болен диабетом, особенно важно контролировать уровень сахара в крови.

Гестационный – развивается во время беременности и проявляется повышенными показателями глюкозы крови. Чаще всего этот тип устанавливается не по жалобам, а при проведении комплекса медицинских исследований (скрининг). Данный тип диабета опасен тем, что может стать причиной ряда осложнений во время беременности и родов.

Классические симптомы диабета:

* сильная жажда;

* частая потребность в мочеиспускании;

* помутнение зрения;

* повышенная утомляемость;

* потеря веса.

При отсутствии лечения диабет может привести к поражению кровеносных сосудов сердца, глаз и почек, нервной системы.

Следует отметить, что лучшим способом выявить диабет на ранней стадии является регулярное прохождение медицинских осмотров и сдача анализов крови.

Основные факторы риска развития заболевания:

* генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.);

* возраст (чем старше человек, тем выше степень риска);

* избыточный вес;

* недостаточная физическая нагрузка.

Наиболее эффективным способом профилактики и отсрочки развития диабета 2-го типа является коррекция образа жизни. Для этого рекомендуется:

* поддерживать здоровую массу тела;

* вести физически активный образ жизни (уделяя умеренным нагрузкам не менее 30 минут в день) с учетом возраста и возможностей организма;

* придерживаться здорового питания, уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров (маргарина, сливочного масла, сыра, жирного мяса);

* отказаться от курения и употребления алкогольных напитков;

* контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также после 40 лет.

При современном уровне медицины диабет скорее можно назвать «образом жизни», чем заболеванием.

14 ноября 2023 года с 10.00 до 12.00

**на базе учреждения «Гомельский областной эндокринологический диспансер»
будет работать прямая телефонная линия**

по номеру 8(0232) 33-74-95.