Как понять что у вас сахарный диабет?

Сахарный диабет — синдром, при котором в организме человека наблюдается хроническое повышение сахара в крови. Болезнь связана с абсолютным или относительным дефицитом инсулина. Приводить к этому состоянию могут разные факторы: наследственные и внешние (неконтролируемый лишний вес, гипертония). Вот почему есть множество видов сахарного диабета и болезнь может протекать у каждого по-разному.

Симптомы сахарного диабета включают в себя:

сухость во рту и чувство жажды

учащенное мочеиспускание (выделение больших объемов мочи вследствие увеличение объема выпиваемой жидкости)

чувство голода - снижение массы тела (характерно для сахарного диабета 1 типа; при диабете 2 типа нередко отмечается ожирение)

утомляемость, слабость

**Диабет второго типа: «возрастной»**

Этот вариант встречается чаще, как правило, у людей после 40 лет.

Заболевание 2 типа связано с абсолютным или с относительным дефицитом инсулина (инсулинорезистентностью). Это означает, что в организме вырабатывается достаточное количество инсулина или даже его избыток, но он не работает.

Диабет 2 типа, по словам врача, более сложный для выявления. Он долго может протекать бессимптомно.

***Со временем больного могут начать беспокоить:***

* сильная жажда и частые мочеиспускания;
* бессонница ночью;
* усталость, разбитость и сонливость днем.

***Также первые признаки сахарного диабета включают:***

* медленное заживление ран;
* ухудшение зрения;
* эпизодические или постоянные головокружения;
* онемение конечностей или покалывание в них;
* дерматиты.

При высокой глюкозе крови сладкая среда в организме распространяется повсеместно. В потоотделении, выделении секрета — повсюду больше глюкозы. Соответственно, микробы «гнездятся» легче. При этом любой воспалительный процесс не локализуется самостоятельно (как в здоровом организме), а усугубляется. Вот почему фурункулы, порезы, комариные укусы — все заживает медленнее. Со временем нарушается питание кожи, происходит выпадение волос на голенях, утончение кожи, наблюдаются шелушения и высыпания…

Возникнет болезнь или нет, зависит от наследственной предрасположенности к метаболическим нарушениям и образа жизни человека (его активности и питания). Если есть предрасположенность к болезни, а также ожирение или гипертония, но человек не контролирует давление и не борется с лишним весом, то диабет обязательно возникнет. Причем в тяжелой форме.

— Около 80-85% пациентов с диабетом 2 типа страдают ожирением.

Риск развития заболевания 2 типа есть также у женщин, которые рожают ребенка весом более 4-4,5 килограмма. Если малыш был рожден с весом меньше 2 килограммов 800 граммов, то после 40 лет человек тоже имеет риск заболеть диабетом 2 типа.

А вообще болезнь не зависит от пола. Болеют и мужчины, и женщины. Просто представительницы прекрасного пола чаще обращаются к врачу, а мужчины тянут, усугубляя состояние.

Имеет значение и количество вирусных инфекций, которые ослабляют иммунитет, и число стрессов.

***Профилактикой может быть:***

1. Ходьба — минут 30-40 в день.
2. Домашняя гимнастика
3. Водные процедуры

В качестве **профилактики** болезни нужно обращать внимание на питание. Оно должно быть здоровым и включать в себя растительную клетчатку. Клетчатка содержится в отрубях, свежих овощах, хлебе грубого помола. Такое питание поможет значительно снизить инсулинорезистентность.

Кроме того, важно снижать потребление простых углеводов (фрукты, булочки, конфеты), которые дают быстрое повышение сахара в крови. Нежелательно во второй половине дня есть ягоды (вишню, клубнику). Лучше потреблять такую пищу с утра.

**Диабет первого типа: «молодежный»**

*Болезнь 1 типа,*или «диабет молодых» (и детей), отличается тем, что характеризуется абсолютным дефицитом инсулина. Инсулярный аппарат у заболевшего работает плохо или не работает вовсе. Это аутоиммунное заболевание, которое не зависит от образа жизни. Скорее, от состояния иммунной системы и от количества вирусных инфекций. Такой тип диабета имеет сезонность. Вспышки чаще всего происходят в осенне-зимний период, когда иммунитет ослаблен.

Болезнь, как правило, развивается резко. Меняется кислотно-щелочной состав крови. Люди часто даже теряют вес.

***На фоне полного здоровья могут появиться такие признаки:***

* жажда, потребление большого количества воды. Соответственно, увеличивается и объем выделяемой мочи (полиурия);
* снижение веса;
* постепенное снижение аппетита;
* сильная усталость и слабость;
* зуд кожи;
* постоянные головные боли;
* повышение артериального давления;
* нарушения зрения.

— Что касается питания при 1 типе диабета, обязателен расчет количества съеденных углеводов. Это необходимо для грамотного расчета инсулина, который вводится в организм больного. Подобные манипуляции производит врач, объясняя все каждому конкретному пациенту.

*С другой стороны, подобные явления нередко развиваются и при других патологиях, поэтому постановкой диагноза и определением разновидности СД должен заниматься врач, а не сам пациент.*