



**Что такое Диабет?** Сахарный диабет-это состояние, характеризующееся повышением уровня сахара в крови. У каждого человека есть сахар (глюкоза) в крови, который является источником получения энергии в организме. Здоровый уровень колеблется от 60 до 120мг/дл (3,3-5,5 ммоль/л). После еды сахар может повыситься до 140мг/дл (7,8 ммоль/л). Повышения сахара выше нормы называется *гипергликемия*, понижение гипогликемия.

**Откуда берётся сахар в крови?** Основной источник-это углеводы из пищи. Другая часть сахара появляется из запасов, находящихся в печени (именно поэтому утром может быть повышенный сахар, несмотря на то, что человек ничего не ел ночью). Для того, чтобы сахар превратился в энергию, он должен перейти из крови в клетки нашего организма. Представьте себе что клетки-это закрытые „замочные скважины“, и чтобы их открыть поджелудочная железа вырабатывает специальные „ключи“-инсулин. При нарушении этой системы сахар в крови повышается.

**Различают два основных типа диабета.** Тип 1 связан с генетической предрасположенностью к диабету (человек носит этот ген с рождения и в семье никто не болен) и внешним фактором (инфекция, стресс) которые приводят к гибели *бета клеток* (производители инсулина в поджелудочной железе). Таким образом отсутствуют "ключи" и заменить их можно только при помощи шприца. Обычно диабетом 1 типа заболевают дети и молодые люди до 30 лет. Вес нормальный или понижен. Метод лечения только инсулин!

При 2 типе большую роль играет наследственность (болен кто-то из семьи) и наличие лишнего веса, которые приводят к тому, что инсулин может какое-то время вырабатываться в нормальном количестве, но он плохо воспринимается клетками, то есть "ключей" достаточно, но деформированы "замочные скважины". Такое состояние называется резистентностью организма к инсулину. Заболевание начинается после 40, хотя в последние годы диабет тип 2 "молодеет".



Методы лечения разнообразны. Сначала всегда диета и физические нагрузки, направленные на снижение веса, специальные сахароснижающие таблетки, и только потом инсулин.

### **Причины сахарного диабета тип 2:**

- избыточное питание
- низкая физическая активность
- лекарства (кортизон)
- наследственность

Очень часто диабет начинается совсем незаметно и безболезненно.

### **Симптомы диабета:**

- сухость во рту
- жажда
- большое количество мочи
- слабость
- снижение веса (при тип 2 может и не быть)
- повышенный аппетит
- плохое заживление ран
- зуд кожи

**Можно ли вылечить сахарный диабет?** К сожалению, на сегодняшний день это невозможно, но с помощью современных средств можно поддерживать диабет в хорошем состоянии, чтобы не возникало серьёзных осложнений. Самое важное при этом, чтобы больной сам принимал активное участие в лечении своего диабета. Каждому больному рекомендуется пройти специальное обучение у диabetолога, который научит больного управлять своим диабетом. Несмотря на всю сложность заболевания способы лечения может постигнуть любой человек. Ни в коем случае не надо лечить диабет народными средствами, различными пищевыми добавками (реклама и вымогание денег) с помощью экстрасенсов и других домашних методов. Это приведёт к потере денег, времени, а главное может нанести непоправимый вред вашему здоровью.

## Можно ли предотвратить сахарный диабет?

К сожалению тип 1 пока нельзя предотвратить. Вероятность заболевания не очень большая.

Риск заболевания диабетом 2 типа может быть значительно снижен путём изменения образа жизни, снижением избыточного веса и поднятием физических нагрузок. Каждому человеку, имеющему избыточный вес, повышенное артериальное давление и особенно имеющему родственников с диабетом обязательно необходимо периодически определять уровень сахара в крови.



Bild: Johanna Fornefeld