

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА: ЭПИДЕМИОЛОГИЯ (РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ), ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ, МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ, ЛАБОРАТОРНЫЕ КРИТЕРИИ.

Сахарный диабет 2 типа является заболеванием, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови слишком высокий.

Гормон инсулин, присутствующий в организме, помогает переносить глюкозу из крови к другим клеткам организма. Глюкоза снабжает клетки организма энергией. При сахарном диабете 2 типа ваш организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или неправильно его использует. В результате глюкоза остается в крови. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как заболевания сердца и инсульт.

Сахарный диабет 2 типа является самым распространенным типом диабета, поэтому важно знать, находитесь ли вы в группе риска.

Факторы риска развития сахарного диабета 2 типа

Некоторые факторы риска развития сахарного диабета невозможно контролировать, например:

- возраст 45 лет и старше;
- аналогичное заболевание у вашего кровного родственника;

Существуют другие факторы риска, которые можно контролировать, например:

- избыточный вес;
- недостаточный уровень физической активности;
- употребление продуктов с высоким содержанием сахара и углеводов.

Если у вас присутствуют какие-либо из этих факторов риска, поговорите со своим медицинским сотрудником об обследовании на сахарный диабет.

Симптомы сахарного диабета 2 типа

Как правило, симптомы сахарного диабета 2 типа развиваются медленно, поэтому вы можете их даже не заметить. У некоторых людей симптомы отсутствуют. Ниже перечислены некоторые из симптомов сахарного диабета:

- сильная жажда или голод;
- повышенная утомляемость (ощущение более сильной усталости, чем обычно);

- более частое мочеиспускание;
- резкая потеря в весе;
- порезы или синяки, которые медленно заживают;
- нечеткое зрение;
- онемение или покалывание в ладонях или ступнях.

Анализ для выявления сахарного диабета 2 типа

Существует несколько типов анализа крови, с помощью которых ваш медицинский сотрудник может проверить наличие сахарного диабета:

С помощью анализа на гликированный гемоглобин измеряют уровень глюкозы в вашей крови в динамике за последние 2–3 месяца.

С помощью анализа на глюкозу натощак измеряют уровень глюкозы в крови. Вам нельзя есть и пить ничего, кроме воды, в течение как минимум 8 часов до проведения анализа.

С помощью анализа на случайный уровень глюкозы в крови измеряют ваш уровень глюкозы в крови. Этот анализ можно делать в любое время, даже после еды или употребления жидкостей.

Профилактика сахарного диабета 2 типа

Ешьте здоровую пищу. Сбалансированный рацион должен состоять из фруктов, овощей, цельных злаков, молочных продуктов с низким содержанием жира и белка. Выбирайте продукты с меньшим содержанием калорий, насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли. При приеме пищи ваша тарелка должна состоять

- на 50% из фруктов и овощей;
- на 25% из постного белка, такого как фасоль, курица или индейка без кожи;
- на 25% из цельных злаков, таких как неочищенный рис.

Воздержитесь от употребления белого риса, хлеба, муки, фруктовых соков, газированных напитков, конфет и сладкой выпечки.

Ведите активный образ жизни. Обсудите со своим медицинским сотрудником вопрос об увеличении физической активности. Как только вы будете знать, чем вам можно заняться безопасно для здоровья, составьте

план. Имейте в виду, что существует два вида физической нагрузки, которые нужны большинству людей для поддержания здоровья:

Аэробная нагрузка приводит к увеличению частоты дыхания и ускоренному сердцебиению. Запланируйте 150 минут физической нагрузки умеренной интенсивности (например, ходьба или танцы) в неделю. Это около 30 минут 5 дней в неделю.

Упражнения по укреплению мышц делают мышцы сильнее. К их примерам относятся упражнения с использованием гантелей, эластичных лент и отжимания. Старайтесь заниматься этими видами физической активности 2 дня в неделю.

Регулярно приходите на прием к своему медицинскому сотруднику. Правильное питание, физические упражнения и обследования — вот то, что вы можете сделать для профилактики сахарного диабета. Ваш медицинский сотрудник может помочь контролировать состояние вашего здоровья и снизить риск заболевания сахарным диабетом. Обсудите с вашим медицинским сотрудником следующие вопросы:

- сбалансированное питание;
- физическая активность;
- симптомы сахарного диабета;
- контроль уровня глюкозы.