

Профилактика сахарного диабета



Сахарный диабет является острой медико-социальной проблемой, так как приводит к ранней инвалидизации пациентов и высокой смертности из-за развития его осложнений.

Сахарный диабет - это хронический повышенный уровень сахара в крови. При 1-ом типе сахарного диабета (инсулинозависимом) в организме не хватает инсулина. При 2-ом типе (инсулинозависимом) инсулина может быть даже в избытке, но он не справляется с повышенным уровнем сахара в крови из-за того, что пациенты имеют избыточную массу тела, не соблюдают диету и режим физических нагрузок. Если же уровень сахара в крови остается постоянно в пределах норм, то сахарный диабет из заболевания превращается в особый образ жизни.

Самое главное, что должен усвоить пациент с сахарным диабетом, это тот факт, что все осложнения развиваются вследствие хронически повышенного сахара в крови.

Осложнения сахарного диабета можно сравнить с ветками дерева. Дерево не может расти без корней. Корни - это здоровый образ жизни, для пациентов с сахарным диабетом. Если вы начнете выполнять все рекомендации эндокринолога, то дерево осложнений засохнет и те осложнения, которые угрожают вам, не разовьются, если их развитие будет приостановлено.

В первую очередь при сахарном диабете поражаются мелкие сосуды-капилляры и нервы. При хроническом повышенном сахаре кровь становится более вязкой. Вот такой «сироп» течет в сосудах пациента с сахарным диабетом, если нет должного самоконтроля за уровнем сахара в крови. Через некоторое время «лишняя» глюкоза начинает оседать на стенках сосудов. Из-за этого нарушается проницаемость сосудов. Количество питательных веществ, которые поступают к органу, становится недостаточным. Нарушается эластичность сосудов, они становятся, мелкими возникают мелкие кровоизлияния. Сосуды и нервы имеются в любом органе, а значит, при сахарном диабете страдает весь организм.

При сахарном диабете страдают и крупные сосуды, в них происходит развитие атеросклероза, который сам по себе может привести к ряду осложнений: инфаркт миокарда, инсульт, облитерирующий атеросклероз. При хроническом повышении сахара в крови, повышено также содержание холестерина и триглицеридов, которые вызывают атеросклероз.

Все органы отличаются друг от друга. Быстрее осложнения развиваются в тех из них, где больше мелких сосудов. Самый удивительный

орган - это наши глаза. Страдают капилляры сетчатки глаза, поскольку они «забиты» лишними углеводами. Снижается острота зрения. Это может быть вызвано катарактой или диабетической ретинопатией - диабетическим изменением глазного дна.

При сахарном диабете, часто развиваются осложнения со стороны нижних конечностей. В первую очередь поражаются мелкие сосуды, и нервы развивается «диабетическая стопа». Если преимущественно поражаются сосуды (ангиопатический тип) стопа холодная на ощупь, на сосудах стопы не определяется пульсация, трудно даже заживают мелкие царапины. Может развиваться гангрена стопы, в связи, с чем ногу приходится высоко ампутировать.

Если идет преимущественное поражение органов нервных окончаний (нейропатический тип) стопа на ощупь теплая, но ее чувствительность к различным внешним воздействием постепенно снижается. В результате пациент может не почувствовать боль или высокую температуру и получить очень серьезные травмы или ожоги стопы. Такое поражение стопы чаще встречается при инсулинозависимом типе сахарного диабета. Избежать этого можно принимая лекарственные препараты и соблюдая меры предосторожности. Для профилактики осложнений со стороны нижних конечностей нельзя согревать ноги при помощи горячих ванн, грелок, носить обувь на высоком каблуке, тесно шнуровать обувь крест-накрест. Очень правильно научиться правильно ходить, ставя ногу при ходьбе сначала на пятку, а затем переносить тяжесть на носок. Походка получается мягкой и упругой, а за счет своеобразного массажа улучшается кровоснабжение стопы.

При сахарном диабете поражаются почки. И в почках в первую очередь поражаются мелкие сосуды. Это приводит к нарушению функции почек. Развивается диабетическая нефропатия, при которой через почки начинают «уходить» из организма полезные вещества-белки. Легко развиваются инфекционные заболевания в почках - пиелонефриты. При длительно «нарастающих» осложнениях может развиваться хроническая почечная недостаточность и как исход-пересадка почки.

Начинать профилактику осложнений никогда не поздно. Если Вы с сегодняшнего дня начнете соблюдать все необходимые рекомендации по самоконтролю и нормализации уровня сахара в крови, то даже те осложнения, которые уже начались, можно будет приостановить.

Следите за уровнем сахара в крови, чтобы предотвратить осложнения сахарного диабета, или замедлить их развитие. Это, в свою очередь, позволит вам прожить полноценную и долгую жизнь.

Врач - эндокринолог Готовко Т.В.