

Сахарный диабет: что важно знать

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, характеризующееся высоким уровнем глюкозы в крови. Диабет возникает из-за недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой или по причине снижения чувствительности клеток к инсулину. Инсулин — это гормон, который отвечает за транспортировку глюкозы из крови в клетки, где она используется в качестве источника энергии.

Виды сахарного диабета

1. Диабет 1 типа: Этот тип обычно развивается в детском или молодом возрасте и связан с аутоиммунным разрушением клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Люди с диабетом 1 типа нуждаются в постоянном введении инсулина.

2. Диабет 2 типа: Это наиболее распространённая форма заболевания, которая чаще всего развивается у взрослых и связана с избыточным весом, малоподвижным образом жизни и генетической предрасположенностью. При диабете 2 типа поджелудочная железа может производить инсулин, но клетки организма становятся менее чувствительными к нему.

3. Гестационный диабет: Этот тип возникает во время беременности и обычно проходит после родов. Однако женщины, перенесшие гестационный диабет, имеют повышенный риск развития диабета 2 типа в будущем.

Симптомы

Симптомы сахарного диабета могут варьироваться в зависимости от типа заболевания, но общими признаками являются:

- Частое мочеиспускание
- Увеличение жажды
- Повышенный аппетит
- Усталость
- Размытое зрение
- Плохое заживление ран и инфекций

Диагностика

Для выявления сахарного диабета используются различные тесты:

- Уровень глюкозы в крови натощак
- Тест на гликированный гемоглобин (HbA1c)
- Оральный глюкозотолерантный тест (ОГТТ)

Лечение

Лечение сахарного диабета зависит от его типа:

- Диабет 1 типа требует регулярного введения инсулина и контроля уровня сахара в крови.
- Диабет 2 типа может быть управляем с помощью изменения образа жизни (диета, физическая активность) и, при необходимости, медикаментов.
- Гестационный диабет обычно требует контроля уровня сахара в крови и соблюдения диеты.

Профилактика

Профилактика сахарного диабета 2 типа включает:

- Поддержание здорового веса
- Регулярная физическая активность
- Здоровое питание (уменьшение потребления сахара и углеводов)
- Регулярные медицинские осмотры для контроля уровня глюкозы в крови

Сахарный диабет — серьезное заболевание, которое требует внимания и контроля. Своевременная диагностика и правильное лечение могут значительно улучшить качество жизни и снизить риск осложнений. Важно следить за своим здоровьем, вести активный образ жизни и придерживаться рекомендаций врачей.