**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ - это надо знать.**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

****

Сахарный диабет - это заболевание, которое характеризуется повышенным уровнем глюкозы в крови. Это состояние может быть как наследственным, так и приобретенным. Сахарный диабет возникает в результате абсолютного или относительного дефицита инсулина (гормона, секретируемого клетками поджелудочной железы) и / или действия инсулина, что приводит к нарушению метаболизма углеводов, жиров и белков. Диабет является основной проблемой здоровья во всем мире. Так, в Европейском регионе насчитывается около 60 миллионов человек с диабетом, или около 10,3% мужчин и 9,6% женщин в возрасте 25 лет и старше.  
Распространенность диабета растет среди всех возрастов в мире, главным образом из-за увеличения избыточного веса и ожирения, нездорового питания и отсутствия физической активности. Диабет является основной причиной слепоты, ампутации нижних конечностей и почечной недостаточности, а также сердечных приступов и инсульта. Ежегодно высокий уровень глюкозы в крови убивает около 3,4 миллиона человек.  
Диабет можно контролировать, и пациенты с этим заболеванием могут вести продуктивную жизнь. Питание играет ключевую роль в управлении этой болезнью.  
По этиологии и клиническим проявлениям различают два типа диабета: I тип, или инсулинозависимый диабет (ранее называвшийся ювенильным сахарным диабетом), и II тип или неинсулинозависимый диабет.  
Диабет I типа обычно, но не всегда, начинается до 20 лет. Этот тип диабета составляет около 5% всех случаев заболевания. Пиковый возраст начала заболевания приходится на 6–8 лет, примерно в начальной школе, второй пик наблюдается в 11–13 лет, что обычно совпадает с половым созреванием. Частота возникновения диабета I типа одинакова у мальчиков и у девочек. Диабет I типа диагностируется у 7,4% взрослых (в возрасте от 30 до 74 лет). Люди с этим типом диабета практически не способны выделять инсулин. При диабете I типа наблюдается тенденция к кетозу и абсолютной зависимости от инсулина для поддержания здоровья и жизни. Нередко диабет I типа возникает остро, из-за внезапного снижения секреции инсулина, которое обычно связано с аутоиммунным повреждением клеток поджелудочной железы.  
Диабет типа II обычно развивается в возрасте около 40 лет и старше. Около 80% людей с диабетом II типа страдают ожирением. Его распространенность также возрастает с возрастом. В возрасте 20–39 летраспространенность диабета II типа составляет 1,1% , а среди лиц в возрасте 68–78 лет уже 13,6%. Это наиболее часто встречающееся из всех нарушений обмена веществ. Существует генетическая предрасположенность к диабету II типа. Лица, у которых оба родителя имели диабет II типа, имеют 50% вероятность развития заболевания.  
Состояния, связанные с развитием резистентности к инсулину, особенно ожирение, значительно увеличивают риск развития диабета II типа. Люди, страдающие диабетом II типа, не имеют абсолютной зависимости от инъекционных инсулинов для их выживания на ранних стадиях. Гипергликемия в этом случае может контролироваться с помощью диеты, физической активности или использования пероральных гипогликемических препаратов. Также эти люди менее подвержены кетозу. Большинство людей с диабетом типа II рано или поздно начинают использовать инъекции инсулина.  
 Существуют значительные географические различия в заболеваемости диабетом I и II типа. Например, в Скандинавии самый высокий уровень диабета I типа (в Финляндии заболеваемость составляет 35 на 100 тыс. человек в год); Тихоокеанский регион имеет гораздо более низкий показатель (в Японии и Китае заболеваемость составляет 1–3 / 100 тыс. в год), а в Северной Европе и США - промежуточный уровень заболеваемости (8–17/100 тыс. в год). Распространенность диабета типа II является самой высокой на некоторых островах Тихого океана, средней в таких странах, как Индия и США, и относительно низкой в Китае и России. Эта изменчивость обычно обусловлена как генетическим, так и экологическим факторам.  
 В дополнение к этим двум типам диабета, существуют состояния, которые можно отнести к категории вторичного диабета. Это, например, непереносимость углеводов в результате недостаточности поджелудочной железы, вызванной хроническим рецидивирующим панкреатитом. У беременных женщин, у которых ранее был нормальный углеводный обмен, может развиться нарушение толерантности к глюкозе или явный сахарный диабет. Большинство таких женщин вернутся к нормальной толерантности к глюкозе в послеродовом состоянии.  
 Хотя может показаться, что диабет II типа менее серьезен, чем диабет I типа, не следует забывать, что при обоих заболеваниях наблюдаются тяжелые осложнения.  
 Диабет является очень серьезным заболеванием, которое подвергает людей более высокому риску развития различных осложнений и смертности по сравнению с населением, не страдающим диабетом. Так, по сравнению с населением в целом, уровень смертности для людей с диабетом типа I в 5–12 раз выше, а для взрослых с диабетом типа II - в 2 раза выше. Общий риск смерти среди людей с диабетом, по крайней мере, вдвое превышает риск их сверстников без диабета.  
 50% людей с диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний (в первую очередь от болезней сердца и инсульта), а 10-20% людей с диабетом умирают от почечной недостаточности.  
 Длительное накопленное повреждение мелких кровеносных сосудов в глазу приводит к диабетической ретинопатии, важной причине слепоты. После 15 лет диабета примерно 2% людей становятся слепыми, и около 10% имеют серьезные нарушения зрения.  
 Повреждение нервов (диабетическая невропатия) затрагивает до 50% людей с диабетом. Хотя в результате диабетической невропатии могут возникнуть много разных проблем, общими симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в ногах и руках. В сочетании со снижением кровотока нейропатия ступней увеличивает вероятность возникновения язв на стопе и возможной ампутации конечностей.  
 Чтобы снизить риск появления диабета II типа и его осложнений, люди всех возрастов должны поддерживать здоровую массу тела, быть физически активным, придерживаться здоровой диеты и избегать употребления табака (поскольку курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний).  
 Людям, страдающим диабетом, также важно контролировать свое артериальное давление и уровень холестерина, ухаживать за ногами и регулярно наблюдаться у окулиста, а также не пропустить ранние признаки связанных с диабетом заболеваний почек. Здоровая диета, регулярная физическая активность, поддержание здоровой массы тела и отказ от употребления табака помогут поддержать здоровье и улучшить качество жизни.

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/sakharnyy-diabet/?ysclid=lrhnu1qjna780590346>