

## Диабет

**Преддиабет** — это состояние, при котором уровни сахара крови выходят за границы нормы, но на такой короткий срок, что это не может быть расценено как диабет с медицинской точки зрения. Такое состояние тесно связано с питанием и ожирением и при отсутствии диагностики и лечения может со временем перерасти в диабет 2 типа. В целом, ситуацию можно улучшить физическими упражнениями и соблюдением здоровой сбалансированной диеты.



**Основной тип диабета — диабет 1 типа.** Это аутоиммунное заболевание, при котором поврежденные клетки поджелудочной железы не позволяют организму вырабатывать инсулин или достаточное его количество, чтобы поддерживать уровень глюкозы в крови в норме.

Поскольку при этом состоянии повреждены клетки, и в организме возникает недостаток инсулина, для лечения требуются постоянные уколы инсулина или использование инсулиновой помпы.

### Основные симптомы диабета 1 типа:

Частое мочеиспускание. Распространено у детей и обычно происходит ночью.

Жажда. Возникает в результате дегидратации, вызванной частым мочеиспусканием.

Снижение веса. Потеря сахара при мочеиспускании означает быструю потерю калорий.

Слабость. Обычно возникает в результате дегидратации, связанной с учащенным мочеиспусканием.

Перепады настроения. Часто вызваны быстрыми изменениями уровня сахара в крови и стрессом, связанным с необходимостью ежедневного контроля диабета.

**Диабет 2 типа** — самый распространенный тип диабета. Тип диабета возникает, когда инсулин-продуцирующие клетки поджелудочной железы неспособны вырабатывать инсулин в достаточном количестве, или выработанный инсулин не воспринимается (резистентность к инсулину).

### Каковы симптомы диабета 2 типа?

Главные симптомы — слабость и учащенное мочеиспускание — присутствуют при обоих состояниях, но основные отличия таковы:

Затуманенное зрение. Часто возникает из-за высокого уровня сахара крови, что приводит к отеку хрусталика.

Зуд. Обычно возникает в области половых органов.

Слабость после приема пищи. Один из главных симптомов сахарного диабета.

Кандидоз (молочница) слизистой оболочки рта. Часто распространен у больных диабетом, поскольку высокий уровень сахара создает более благоприятные условия для роста дрожжевых грибков.

Сухость кожи или покалывание. Недостаток гамма-линолевой кислоты (ГЛК) у больных диабетом часто может приводить к поражению ног, стоп и кистей.

Вырабатывается слишком мало инсулина или организм не может его эффективно использовать (диабет 2 типа).

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.