

РЕКОМЕНДАЦИИ American Diabetes Association. В ОТНОШЕНИИ ДИАБЕТА

Диабет Введение

Диабет — это заболевание, которое вызывает повышение уровня глюкозы (сахара) в крови до значений, которые выше нормальных значений. Это заболевание также называют гипергликемией.

Во время приема пищи организм расщепляет продукты и отправляет глюкозу в кровь. Инсулин помогает глюкозе перемещаться из крови в клетки. Когда глюкоза попадает в клетки, она либо сразу же используется в качестве топлива для выработки энергии, либо откладывается для использования позже. У пациентов, страдающих диабетом, есть проблема с инсулином. Но эта проблема может различаться у разных лиц с диабетом.

Существуют разные типы диабета — 1-й тип, 2-й тип и состояние, которое называется гестационный диабет. Если вы страдаете диабетом, ваш организм либо не вырабатывает достаточно инсулина, либо не может надлежащим образом использовать вырабатываемый инсулин, либо и то и другое.

Лечить диабет можно путем введения инсулина, приема пероральных лекарственных препаратов, с помощью занятий физкультурой и спортом и с помощью диеты. Если диабет не лечить, он может привести к определенным осложнениям, таким как поражение нервов, к проблемам с почками или глазами, к заболеваниям сердца и инсульту. Но при надлежащем контроле с диабетом можно прожить долгую здоровую жизнь.

Диабет 1-го типа

При диабете 1-го типа ваша иммунная система ошибочно разрушает бета-клетки, клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Организм воспринимает эти клетки как чужеродные организмы и разрушает их. Клетки могут быть разрушены в течение нескольких недель, месяцев или лет.

После разрушения достаточного количества бета-клеток поджелудочная железа



Инсулин — это гормон, вырабатываемый бета-клетками в поджелудочной железе, органе, расположенном позади желудка.

прекращает вырабатывать инсулин или вырабатывает его в недостаточном количестве, и вам приходится его принимать, чтобы жить.

Диабет 2-го типа

Если у вас диабет 2-го типа, ваш организм использует инсулин ненадлежащим образом. Это состояние называется инсулиновой резистентностью. Сначала бета-клетки вырабатывают повышенное количество инсулина, и вам не нужно его восполнять. Но со временем поджелудочная железа не справляется с выработкой достаточного количества инсулина для поддержания нормального уровня глюкозы в крови.

Некоторые пациенты с диабетом 2-го типа могут контролировать свое заболевание, придерживаясь здоровой диеты и занимаясь физическими упражнениями. Однако ваш врач может назначить вам пероральные лекарственные препараты (таблетки) и/или инсулин для достижения целевого уровня глюкозы в крови. Диабет является прогрессирующим заболеванием. Даже если сначала вам не нужно принимать диабетические препараты, со временем может возникнуть необходимость в получении медикаментозного лечения.

Гестационный диабет

Гестационный диабет (ГД) развивается во время беременности. Обычно уровень глюкозы в крови нормализуется после рождения ребенка. Если у вас был ГД, вам нужно будет регулярно сдавать анализы, потому что с годами вы будете подвержены повышенному риску развития диабета 2-го типа.

Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).



...симптомы диабета 2-го типа иногда настолько слабые, что некоторые люди их не замечают.



29,1 миллиона американцев страдают диабетом

Контроль диабета

Для контроля диабета вместе с группой медицинских работников, которые занимаются вашим лечением, вы составите план, который поможет вам достичь целей. Вместе вы будете контролировать самые важные при диабете показатели.

Первый показатель — это уровень A1C. Результат анализа крови на A1C показывает средний уровень глюкозы в крови в течение последних 2–3 месяцев. Уровень A1C — это «память о сахаре крови».

Второй показатель — это уровень артериального давления. Показатели артериального давления говорят, с какой силой кровь давит на стенки сосудов. При повышенном артериальном давлении сердце вынуждено работать с большим напряжением.

Третий показатель — уровень холестерина. Уровень холестерина указывает на количество жира в крови. Холестерин ЛПВП помогает защищать сердце. А холестерин ЛПНП может вызвать закупорку сосудов и привести к возникновению болезни сердца. Триглицериды — еще один тип жиров в крови, повышающих риск возникновения инфаркта или инсульта.



Настораживающие симптомы

Перечисленные ниже симптомы являются типичными. Однако симптомы диабета 2-го типа иногда настолько слабые, что некоторые люди их не замечают.

Распространенные симптомы диабета:

- частое мочеиспускание;
- сильное чувство жажды;
- сильное чувство голода, даже после еды;
- сильная усталость;
- нечеткое зрение;
- медленно заживающие порезы/синяки;
- уменьшение массы тела, даже если вы много едите (1-й тип);
- покалывание, боль или онемение в кистях/стопах (2-й тип).

Для получения дополнительной информации от Американской диабетической ассоциации (American Diabetes Association) посетите веб-сайт diabetes.org или позвоните по телефону 1-800-DIABETES (342-2383).