

Сахарный диабет

Из истории изучения сахарного диабета



Сахарный диабет неустанно сопровождает человечество на всем протяжении его развития. Первые упоминания об этой патологии были найдены около 1500 г до н. э. на папирусе Эберса, в котором описывалось состояние, сопровождающееся обильным количеством выделяемой мочи. В то время это заболевание люди могли лишь распознавать, но излечивать, к сожалению, не могли, поэтому больные сахарным диабетом были обречены на

скорую смерть. Само понятие «сахарный диабет» было введено греческим врачом Аретеем (30-90 гг. н.э.). Он описал заболевание, симптомами которого являлись жажда, учащенное мочеиспускание, потеря веса. Термин «диабет» происходит от греческого «диабайно», что в дословном переводе на русский язык означает «прохожу сквозь», «протекаю». Термин «сахарный» - от лат. «diabetes mellitus» - «сладкий, медовый» был добавлен позже, в XVII в. Томасом Уиллисом. Первая попытка классифицировать диабет предпринята в 1880 г. французским ученым Лансеро Этьенн - он выделил два типа СД: легко поддающийся диетотерапии (diabete gras) и быстро прогрессирующий, резистентный ко всякому лечению (diabete maigre) диабет. [1]. По мере развития науки и медицины классификация СД была пересмотрена в 1965 г. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которая выделила первичный СД с фазой относительной и абсолютной инсулиновой недостаточности и вторичный СД. В 1980 г. вводятся термины «диабет I типа» и «диабет II типа», а в 1985 г. эти термины вновь упраздняются, поскольку они предполагают доказанный патогенез заболевания, и принимается классификация, основанная на клинических классах: инсулинозависимый (ИЗД) и инсулиннезависимый (ИНЗД) диабет.

В этом выпуске:

Из истории изучения сахарного диабета	1
Признаки диабета и причины его развития	2
Сахарный диабет мифы и реальность	2
Ответы на вопросы	3
Принципы здорового питания	3
Меры по профилактике осложнений	4

Ещё из истории

В январе 1922 года молодой канадский ученый Фредерик Бантинг (Frederick Banting) впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой ювенильной формой сахарного диабета. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии сказочно разбо-

гатеть, Бантинг передает все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922 года новый препарат появился на рынке лекарств. Открытие Фредерика Бантинга и его коллеги Чарльза Беста (Charles Best) спасло жизнь миллионам лю-

дей. Диабет — это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови

Обратите внимание:

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается 14 ноября. Этот день был выбран в связи с тем, чтобы увековечить заслуги канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, родившегося в этот день в 1891 году, который вместе с врачом Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина — лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом.

Признаки диабета и причины его развития

Диабет не является инфекционным заболеванием, поэтому заразиться им невозможно. Среди основных причин развития заболевания выделяют наследственный фактор, эндокринные нарушения, возникающие вследствие перенесенных вирусных инфекций. Также заболевание может развиваться в результате различных стрессов и неправильного питания.

Основные признаки диабета:

постоянная усталость;

учащенное мочеиспускание;

резкая и необъяснимая потеря веса;

появление ран, не заживающих в

течение длительного времени;
постоянная жажда и голод;
снижение иммунитета.

Не все люди распознают начальные признаки заболевания, а даже если и сталкиваются с ними, то зачастую списывают их на возраст или усталость. Но если признаки диабета сохраняются в течение длительного времени — это повод сдать анализ крови и обратиться за консультацией к эндокринологу.



Диабет не приговор!

Сахарный диабет мифы и реальность

«Всё, что я пытаюсь сделать, — это искоренить болезни сердца, диабет, гипертонию и ожирение».
Натан Притикин

Миф 1 - Сахарный диабет — болезнь нашего тысячелетия.

А на самом деле:

Проблема повышенного сахара в крови известна с древних времен. Разделяют сахарный диабет 1 и 2 типов. Сахарный диабет 2 типа является одним из наиболее распространенных заболеваний. Большую социальную значимость ему придает не только высокая распространенность, но и неуклонный рост числа больных, который, по мнению специалистов, будет повышаться и дальше.

Миф 2 - Худым сахарный диабет не грозит.

А на самом деле:

Это не совсем так, требуется уточнение: худым, скорее всего, не грозит сахарный диабет 2 типа, так как он чаще всего связан с избыточной массой тела. Риск развития сахарного диабета 2 типа наиболее велик при ожирении, для которого характерны жировые отложения в области живота. А вот больные сахарным диабетом 1 типа, напротив, обычно худые.

Миф 3 - Сахарный диабет — редкое наследственное заболевание.

А на самом деле:

Медицина накопила достаточное количество фактов, доказывающих наследственную предрасположенность сахарного диабета. Но не все так просто. Если оба родителя больны сахарным диабетом первого типа, то вероятность появления этой болезни у их ребенка составляет 7%. Риск увеличивается, если у родителей 2 тип сахарного диабета, так как взрослые наверняка передадут по наследству факторы, ведущие к развитию недуга — склонность к ожирению, повышенное кровяное давление и нарушение жирового обмена. Зная это, можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа. Следует правильно питаться, поддерживая уровень физических нагрузок и нормальный вес, а также следить за состоянием артериального давления.

Миф 4 - Люди с сахарным диабетом должны питаться специальной пищей для диабетиков.

А на самом деле:

Утверждение не соответствует действительности. Правила составления ежедневного пищевого рациона для больного сахарным диабетом те же, что и для здорового человека: ограничение потребления жиров, умеренный прием сахара и соли, достаточное потребление овощей, фруктов, твердых сортов злаковых, углеводов, витаминов, белков. Международный опыт показывает, что питание, базирующееся на специальных продуктах для диабетиков, содержащих заменители глюкозы (сахарозы), не оказывает ожидаемого от них действия.

Миф 5 - Если у человека сахарный диабет, он должен избегать богатых крахмалом продуктов, таких как картофель, макаронные и хлебобулочные изделия, и налегать на фрукты.

А на самом деле:

Избегать не нужно, просто следует более внимательно относиться к формированию своего рациона питания. Его необходимо менять в сторону уменьшения количества рафинированного сахара, сладких кондитерских изделий, конфет. Макароны должны быть сделаны из твердых сортов пшеницы, они менее вредны для больного. Хлеб нужно стараться покупать из зерен грубого помола, можно с отрубями. А вот на фрукты налегать не стоит, ведь многие из них богаты фруктозой (например, яблоки), а она поднимает уровень сахара в крови.

Миф 6 - Беременность и сахарный диабет несовместимы.

А на самом деле:

Это не совсем правильно. Конечно, незапланированная беременность, тем более при плохо компенсированном диабете, опасна как для матери, так и для ребенка. В течение первых трех недель, во время которых женщина может даже не подозревать о наличии беременности, происходит закладка всех органов и систем будущего ребенка, поэтому особенно важно, чтобы сахар в этот период был в норме. При идеальном контроле диабета, отсутствии осложнений, наблюдении в течение всей беременности в специализированном центре женщина может родить здорового малыша без существенного вреда для своего организма.

Миф 7 - Мед — не глюкоза, он наполовину состоит из фруктозы, поэтому его можно есть в неограниченных количествах, так же как и сахарозаменители.

А на самом деле:

Это не так, мед состоит из фруктозы и глюкозы в примерно равных соотношениях. Молекула пищевого сахара (сахарозы) так же состоит из остатка фруктозы и остатка глюкозы. Мед не только не является аналогом сахарозаменителя, но и обладает сахароповышающим действием, практически таким же, как у сахара. Сахарозаменители также должны применяться в разумных количествах.

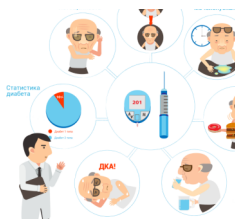
Ответы на вопросы

Может ли диабет протекать бессимптомно?

Да, особенно если уровень сахара повышается постепенно. Человек может не ощущать жажды или усталости, несмотря на высокий уровень глюкозы в крови. Именно поэтому регулярные анализы важны для выявления скрытого диабета.

Какие методы диагностики используются?

Для диагностики диабета используют анализ крови на глюкозу натощак и гликированный гемоглобин, который показывает средний уровень сахара за последние три месяца.



Диабет 1 типа

Какие типы диабета существуют?

- Тип 1: аутоиммунное разрушение клеток, вырабатывающих инсулин.
- Тип 2: инсулинорезистентность из-за лишнего веса и малоподвижного образа жизни.
- Стероидный диабет: вызван препаратами, повышающими уровень сахара.

Передается ли диабет по наследству?

Риск передачи диабета 1 типа невелик (до 25%, если болеют оба родителя). Диабет 2 типа не наследуется напрямую, но дети могут унаследовать предрасположенность к ожирению и малоподвижному образу жизни.

Как часто измерять уровень сахара?

Частота измерений зависит от типа диабета и плана лечения. Обычно это обсуждается с лечащим врачом.

Можно ли заниматься спортом при диабете?

Да, физическая активность обязательна для пациентов с диабетом обоих типов. Это снижает уровень сахара в крови. Однако пациентам, принимающим инсулин или сахароснижающие препараты, важно контролировать уровень сахара до и после тренировок и при необходимости делать легкий перекус.

Осложнения диабета и их профилактика.

Диабет может привести к поражению глаз, почек, сердца и нервной системы. Чтобы избежать осложнений, важно поддерживать нормальный уровень сахара и отказаться от вредных привычек.

Помните: диабет не приговор!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2 ТИПА И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Если Вы больны сахарным диабетом, Вам прежде всего следует осознать важность правильного питания и собственную роль в поддержании здоровья. Правильная диета и снижение массы тела могут помочь Вам отказаться от применения сахароснижающих таблеток.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Едим часто

Если Вы страдаете сахарным диабетом, ешьте от 4 до 6 раз в день. Такое распределение пищи позволяет поддерживать более ровный уровень глюкозы в крови.

2. Худеем медленно

На диете Вы можете терять 300-400 г за неделю. Потеря массы тела более 1 кг за неделю нежелательна. При самом медленном темпе похудения происходит распад белков.

3.



ЗЕЛЕНЬ СВЕТА: ПРОДУКТЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

- Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи)
- Нежирная рыба и другие морепродукты
- Творог от 0 до 4% жирности
- Сыр домашний 4% жирности
- Кефир, ряженка до 1% жирности
- Все овощи, за исключением картофеля и кукурузы
- Грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды
- Томатный или морковный сок
- Чай, кофе, минеральная вода без газов

ЖЕЛТЫЙ СВЕТА: ПРОДУКТЫ С ОГРАНИЧЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ

- Фрукты, за исключением бананов и винограда
- Хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сухка простая с маком
- Вареный рис, другие каши на воде
- Колбаса докторская
- Картофель и кукуруза
- Белые сыры (осетинский, адыгейский, моцарелла, брынза)
- Яйцо отварное
- Сметана 10% (только для заправки салатов!)
- Йогурты, желе, мармелад, зефир, молочное мороженое

КРАСНЫЙ СВЕТА: ИСКЛЮЧАЕМ

- Мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста
- Семечки, орехи
- Масло сливочное, растительное
- Колбасы копченые
- Сало, свинина
- Желтые сыры
- Майонез, кетчуп, горчица
- Молоко жирностью от 1% и выше
- Бананы и виноград
- Соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа
- Алкогольные напитки
- Мясные и рыбные консервы

ГБУ РД «Городская клиническая больница»

Г.Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: (8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

► Девиз организации Девиз организации: **Мы делаем все возможное, чтобы обеспечить больному уход, хорошее физическое и душевное самочувствие**

<https://gkb05.ru>



В Городской клинической больнице функционирует отделение эндокринологии. В отделении больные имеют возможность получить высокотехнологичную помощь (ВМП) – установку инсулиновой помпы и непрерывного мониторирования глюкозы. Открыта «Школа для пациентов с сахарным диабетом», где они могут получить необходимую консультативную помощь. Отделение является клинической базой кафедр эндокринологии ДГМУ.

Врачи отделения эндокринологии активно участвуют научных конференциях, семинарах, конгрессах в роли докладчиков и модераторов. Наша медицинская помощь:

- сахарный диабет 1-го и 2-го типов
- заболевания щитовидной железы
- ожирение
- несахарный диабет
- заболевания надпочечников
- патология гипоталамо-гипофизарной системы

Азизова Екатерина Абдулазизовна

Заведующая эндокринологическим отделением



Меры по профилактике развития хронических осложнений диабета и их последствий:

- Рациональное и полезное питание. Соблюдение баланса белков, жиров и углеводов, подсчет калорий. Кусать больше фруктов, овощей, продуктов богатых клетчаткой. Уменьшить потребление простых углеводов (выпечка, кулинарные изделия, сладости, фастфуд и т.п.).
- Регулярные физические упражнения, будь то ходьба или тренировки.
- При избыточной массе тела её снижение.
- Контроль артериального давления
- Контроль липидного

- обмена.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Ранняя диагностика осложнений (регулярный осмотр у специалистов). Желательно посещать врача каждые 3-6 месяцев. Это поможет понять насколько правильный путь вы выбрали и избежать ошибок, минимизировать риски и осложнения.
- Лечение уже имеющихся осложнений и профилактика их дальнейшего прогрессирования.

То, что было невозможно 10 лет назад, сейчас доступно каждому: индивидуальные приборы для контроля сахара, качественный инсулин.

Помните, диабет, не приговор, если регулярно следить за уровнем сахара крови, соблюдать здоровый и активный образ жизни, можно прожить долгую и счастливую жизнь!