ГБУ РД "Городская клиническая больница"

Неделя борьбы с диабетом

Выпуск 47

10.11.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Виды сахарного диабета	2
Признаки сахарного диабета	2
Факторы риска нарушения уровня глюкозы в крови	2
Чем опасен сахарный диабет?	3
Если вы заметили у себя:	3
Избыточная масса тела и сахарный диабет	3
Советы пациентам с сахарным диабетом	4

Обратите внимание:

- В мире насчитали свыше 2 миллиардов слишком полных людей
- Диабет у матери мешает грудному вскармливанию
- Камеру смартфонов приспособили для подсчета углеводов в пище
- Приблизительно 366 млн человек во все мире страдают от СД, .ожидается увеличение этой цифры до 500 млн

История открытия заболевания «Сахарный диабет»

Сахарный диабет можно назвать заболеванием, связанным с развитием цивилизации, так как его история насчитывает более 3,5 тысяч лет. Первые упоминания о диабете можно найти в древнеегипетском медицинском сочинении «Папирус Эберса», где он описан как состояние, сопровождающееся избыточным выделением мочи. В период с 30 по 50 годы нашей эры древнеримский медик и философ Аретей Каппадокийский представил первое клиническое описание болезни, сравнив её с «прохождением воды по сифону». Именно от него произошло название «диабет», происходящее от греческого слова «диабайно», что означает «проходить через, протекать». Термин «сахарный» был добавлен в XVII веке британским врачом Томасом Уиллисом, который связал заболевание с «сладким, медовым» вкусом мочи. Первая попытка классификации диабета была предпринята в 1880 году французским медиком Этьером Лансеро, который выделил два типа заболевания: легко поддающийся лечению диетой (diabetegras) и быстро прогрессирующий, не поддающийся лечению (diabetemaigre).

До открытия инсулина диабет 1 типа был практически смертельным заболеванием, и единственным способом лечения была строгая диета с ограничением углеводов. Это неизбежно приводило к истощению и гибели пациентов.

В 1921 году канадские ученые Фредерик Бантинг и Чарльз Бест впервые синтезировали инсулин, что стало одним из величайших достижений медицины XX века. Их работа была отмечена Нобелевской премией по медицине в 1923 году.

Первая инъекция инсулина была проведена 11 января 1922 года 14-летнему мальчику Леонарду Томпсону в Торонто, Канада. Уровень глюкозы в крови пациента снизился, но в месте укола возникла аллергическая реакция, вероятно, из-за примесей в животном инсулине. После дополнительной очистки инсулина следующая инъекция 23 января того же года оказалась успешной. С каждым днем Леонард Томпсон чувствовал себя лучше, начал набирать вес и восстанавливать силы.

Несмотря на то что инсулин не является лекарством от диабета, его открытие позволило людям с этим заболеванием жить дольше и счастливее. Леонард Томпсон продолжал получать инъекции инсулина и прожил еще 13 лет.

Мусаева А.М.- эндокринолог, поликлиники №1 ГБУ РД «ГКБ»

О Всемирном дне борьбы с диабетом

Этот день, учрежденный в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной Организацией Здравоохранения, отмечается 14 ноября, в день рождения канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, который вместе с коллегой Чарлзом Бестом сыграл решающую роль в открытии инсулина – лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом. С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом проводится под эгидой ООН.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение глобальной осведомленности о диабете – о возрастающих показателях заболеваемости во всем мире и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. В рамках борьбы с диабетом в поликлинике №1 функционирует Школа диабета, где проводится обучение по применению новейших технологий (инсулиновая помпа, непрерывный мониторинг глюкозы с последующим анализом результатов).

Виды сахарного диабета

Сахарный диабет 1 типа, еще называют инсулинзависимым СД или диабетом молодых, в основе которого лежит дефицит гормона инсулина, который синтезируется поджелудочной железой.

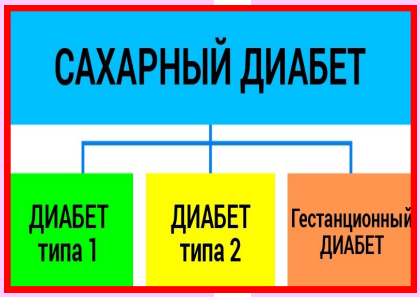
Наиболее часто им заболевают дети и подростки, хотя манифестация может быть и во взрослом возрасте.

Заболевание развивается, как правило, из-за аутоиммунного процесса (это ситуация, при которой собственный иммунитет работает неправильно – атаке подвергаются нормальные клетки организма), который разрушает клетки поджелудочной железы, синтезирующие инсулин.

Пусковым моментом может послужить сильный стресс или тяжелое инфекционное заболевание. Заболевание возникает остро.

Основное лечение: инсулинотерапия.

Сахарный диабет 2 типа, который ранее называли инсулиннезависимым СД или диабетом взрослых.



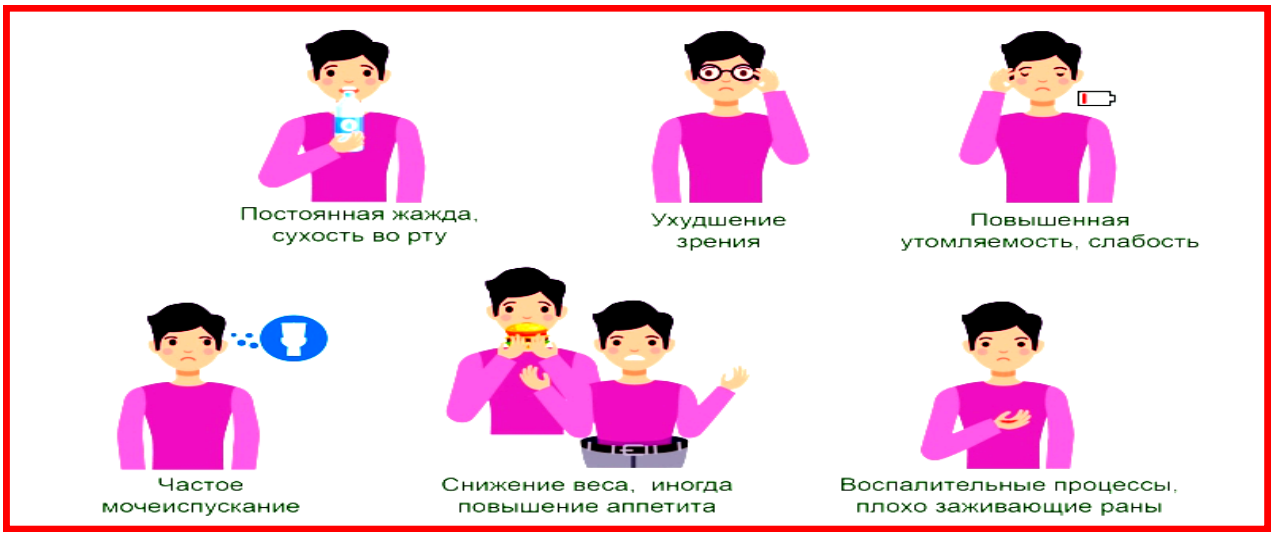
Гипергликемия при СД 2 типа развивается из-за нарушения секреции инсулина поджелудочной железой и снижения чувствительности к инсулину клеток организма. Важными этиологическими факторами развития являются ожирение, нерациональное питание и низкая физическая активность. В основном развивается во взрослом возрасте, однако в связи с ростом эпидемии детского ожирения все чаще диагностируется и в более молодом возрасте. Опасность СД 2 типа еще связана с тем, что длительное время СД 2 может протекать практически бессимптомно и от момента начала заболевания до постановки диагноза может проходить 5 и более лет.

Основное лечение: изменение образа жизни.

Гестационный сахарный диабет – это гипергликемия, развивающаяся на фоне беременности. Женщины с такой формой СД имеют повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания СД 2 типа в будущем.

Так же СД может развиваться по многим другим причинам, но именно эти 3 формы встречаются наиболее часто.

Признаки сахарного диабета



Факторы риска нарушения уровня глюкозы в крови

Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором нарушается усвоение сахара, что приводит к Вылечиться от сахарного диабета невозможно. Терапия направлена на поддержание допустимого уровня глюкозы в крови и предотвращение осложнений болезни.

Людям с диагнозом «сахарный диабет» необходимо регулярно измерять уровень глюкозы в крови, вводить инсулин в виде инъекций при диабете I типа или принимать таблетированные препараты при диабете II типа или тоже вводить инсулин, чтобы контролировать концентрацию сахара в крови.

Для предотвращения осложнений болезни врач может рекомендовать и другие препараты. Например, лекарства для контроля артериального давления, разжижения крови и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также препараты, снижающие уровень холестерина в крови.его повышенному уровню в крови.

Чем опасен сахарный диабет?

Сахарный диабет (СД) – распространенное заболевание, часто недооцениваемое из-за его обычности. Главная опасность – нарушение регуляции уровня глюкозы в крови. У здоровых людей уровень сахара натощак – менее 6,1 ммоль/л, после еды – менее 7,8 ммоль/л. Высокий уровень глюкозы может оставаться незамеченным, что создает иллюзию безопасности.

Осложнения сахарного диабета

СД опасен своими осложнениями, которые могут быть острыми или хроническими.

Острые осложнения

Гипогликемия

Возникает при снижении уровня сахара ниже 3,0 ммоль/л. Симптомы: дрожь, потемнение в глазах, холодный пот, слабость, сердцебиение, голод. Важно быстро съесть углеводы. Без помощи возможны судороги, потеря сознания, кома и смерть.

Диабетический кетоацидоз

Развивается при резком повышении уровня глюкозы и появлении ацетона в крови. Симптомы: слабость, сухость во рту, жажда, тошнота, боли в животе, запах ацетона. Без помощи возможна кома.

Хронические осложнения

Диабетическая ретинопатия

Поражение сосудов сетчатки, ведущее к слепоте. На ранних стадиях протекает бессимптомно, на поздних – нечеткость зрения, пятна. Профилактика – поддержание нормального уровня сахара и регулярные осмотры у офтальмолога.

Диабетическая нефропатия

Повреждение почек, проявляющееся белком в моче, отеками, слабостью, бледностью, повышением давления, снижением гемоглобина. Без лечения может потребоваться диализ.

Диабетическая полинейропатия

Поражение нервных волокон, вызывающее боли, онемение, судороги, снижение чувствительности. Могут быть затронуты внутренние органы, что приводит к головокружениям, проблемам с сердцем и мочевым пузырем.

Прочие осложнения

СД увеличивает риск атеросклероза, инфарктов, инсультов, остеопороза, инфекций и ухудшает выживаемость при тяжелых заболеваниях.

Как предотвратить осложнения

Для сохранения здоровья и предотвращения осложнений необходимо:

Регулярно наблюдаться у эндокринолога;

Поддерживать нормальный уровень сахара;

Ежегодно проходить обследование.

Вестниками диабета являются:

уровень глюкозы в крови выше нормы (норма у взрослого человека составляет от 3,3 до 5,6 миллимоль на литр, у пожилых людей после 60 лет – 6,38 ммоль/литр);

постоянное чувство жажды (при диабете кровь более густая, вода её разжижает);

слабость и быстрая утомляемость (глюкоза не поступает в нужном количестве в клетки организма, в результате организм недополучает энергию);

частое мочеиспускание;

скачки веса (при диабете первого типа – потеря веса, при диабете второго типа – набор веса);

онемение пальцев нижних конечностей.

Нет ничего дороже, чем болезнь и ее игнорирование.
Зигмунд Фрейд (1856–1939)

Если обнаружили у себя выше указанные явления - — срочно обратитесь к терапевту.

Однако диабет часто протекает бессимптомно. Поэтому важно проходить ежегодное скрининговое обследование, чтобы выявить заболевание на ранних стадиях и избежать осложнений. При подозрении на диабет терапевт направляет пациента к эндокринологу — специалисту по лечению заболеваний обмена веществ.

На приёме врач проведёт опрос и осмотр, а для подтверждения диагноза назначит лабораторные и инструментальные исследования. Эндокринолог уточнит, были ли случаи диабета у близких родственников, есть ли хронические заболевания поджелудочной железы, какой у вас образ жизни и не переносили ли вы недавно инфекции. В случае необходимости назначит дополнительное обследование

Избыточная масса тела и сахарный диабет

Нарушения обмена веществ и лишний вес взаимосвязаны: избыточный вес может вызвать сахарный диабет 2-го типа, при котором инсулин вырабатывается в достаточном количестве, но его эффективность низкая из-за инсулинорезистентности, вызванной жировыми отложениями. Симптомы диабета 2-го типа включают жажду, частое мочеиспускание, зуд, утомляемость и ухудшение зрения, проявляющиеся у 50% пациентов. Для выявления повышенного уровня глюкозы рекомендуется анализ на гликированный гемоглобин (HbA1c). Ранняя диагностика позволяет начать лечение и предотвратить осложнения, такие как диабетическая стопа, атеросклероз, инфаркт миокарда и нарушение зрения. 80% больных диабетом 2-го типа страдают ожирением, что увеличивает риск заболевания в

семь раз по сравнению с людьми с нормальной массой тела. Ежегодное клинико-лабораторное обследование помогает контролировать здоровье и избежать попадания в эту статистику.

Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева,89

Телефон: Телефон регистратуры:

(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

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использована информация из источников Интернет

https://gkb05.ru/

Главный экспертный ресурс страны по сахарному диабету всегда под рукой!

Присоединиться к команде, которая создает первую в России цифровую экосистему для людей с сахарным диабетом и тех, кто им помогает – очень просто!Подпишитесь на «Про Диабет»!
Это официальный канал главного экспертного ресурса страны для всех, кто связан с сахарным диабетом: людей, которые с ним живут и их близких, врачей, пациентских и профессиональных сообществ, экспертов и специалистов из мира спорта и питания!
Главное, что будет в канале «Про Диабет» — это безусловная экспертность!
Что вас ждёт?
Только проверенные знания от ведущих эндокринологов ФГБУ «НМИЦ эндокринологии им. академика И.И. Дедова» Минздрава России.
Понятные ответы на сложные вопросы — без мифов и домыслов.
Реальные истории людей, которые живут полноценно, несмотря на сахарный диабет.
Советы, которые работают — основанные на доказательной медицине, а не на слухах.
Мы создаем этот ресурс вместе с вами — пациентами, врачами, активистами.
Вы можете оставлять обратную связь, писать свои пожелания по наполнению, делиться своими историями, поддерживать и вдохновлять.
Давайте сделаем жизнь с сахарным диабетом проще и понятнее — вместе!
Подписывайтесь, участвуйте, делитесь мнением в Телеграм! https://t.me/+RL39uw4f2Rw1MmNi
Присоединитесь к группе ВКонтакте! https://www.endocrincentr.ru/vkprofchati

Советы пациентам с сахарным диабетом

ДИЕТА

- **Сбалансируйте питание**: избегайте переедания и простых углеводов.
- **Выбирайте сложные углеводы**: цельнозерновые, овощи, бобовые.
- **Ограничьте жиры**: заменяйте насыщенные жиры на полиненасыщенные.
- **Питайтесь дробно**: каждые 3–4 часа.
- **Разрешённые продукты**: овощи, зелень, несладкие фрукты, цельнозерновые, рыба, яйца, творог, орехи.

- **Запрещённое**: сахар, фастфуд, жирное мясо, алкоголь, соки.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Будьте активны**: ходьба, плавание, йога и другие виды нагрузок.
- **Измеряйте сахар**: до, во время и после тренировки.
- **Будьте осторожны**: избегайте нагрузок при уровне глюкозы выше 14 ммоль/л или ниже 5 ммоль/л.
- **Начинайте с малого**: постепенно увеличивайте нагрузку.
- **Лучшее время**: через 1–2 часа после еды.

МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

- **Следуйте назначениям врача**: учитывайте тип диабета и индивидуальные особенности.
- **Инсулин**: при диабете 1 типа — ежедневно, при 2 типе — при необходимости.
- **Сахароснижающие препараты**: подбирайте с врачом.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА

- **Используйте глюкометр**: регулярно и по рекомендации врача.
- **Ведите дневник**: фиксируйте результаты и питание.
- **Анализы**: проверяйте HbA1c каждые 3–4 месяца.

ДРУГИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Управляйте стрессом**: используйте релаксацию и сон.
- **Пейте достаточно воды**: избегайте обезвоживания.
- **Контролируйте микроэлементы**: магний, хром, витамин D.
- **Регулярно посещайте врача**: для корректировки лечения и профилактики осложнений.

Важно: все изменения обязательно обсуждайте с врачом.

**« Диабет не болезнь, а образ жизни.
Болеть диабетом – всё-равно, что вести машину по оживлённой трассе –надо знать правила движения»**