



Цукровий діабет
- Хвороба віку

Діабет – це захворювання, яке впливає на здатність організму реагувати на інсулін і призводить до підвищення цукру в крові. Перші сигнали можуть бути настільки непомітними, що деякі люди можуть одразу відкинути їх як несуттєві. Якщо його не лікувати, цукровий діабет може не лише знизити якість життя, але і забрати саме життя, ось чому так важливо вчасно діагностувати захворювання.

Ось 9 найбільш поширених ознак раннього діабету для вчасного попередження хвороби:





Кожних сім секунд у світі
діагностують два нові випадки
цукрового діабету, одна людина
помирає через ускладнення



Цукровий діабет посідає третє місце
у світі за кількістю хворих після
серцево-судинних і онкологічних
захворювань. На сьогодні на діабет
страждає кожний 13-й житель Землі

220 — 350 МЛН.

діабетиків у світі, за даними ВООЗ та ООН

3 000 000

діабетиків помирає щороку від таких ускладнень хвороби,
як інфаркт, інсульт і ниркова недостатність



78 000

дітей хворіють щорічно
на діабет першого типу (інсулінозалежний)

1. Сильна спрага та сечовиділення



Велике бажання пити (полідипсія) та надмірне сечовипускання (поліурія) – два найбільші сигнали цукрового діабету. Коли у вас діабет, то ваші нирки не можуть всмоктати надмірну кількість цукру. Замість цього він потрапляє у вашу сечу, витягуючи рідину із тканин. Ви все частіше хочете в туалет і ваш організм втрачає водний баланс. Щоб подолати спрагу ви п'єте все частіше, що призводить до ще частішого сечовиділення.

В середньому людина ходить в туалет 6 – 7 на день. Однак 4-10 разів – це теж хороший показник здорового організму, якщо людина себе добре почуває та її час відвідування туалету не порушений.

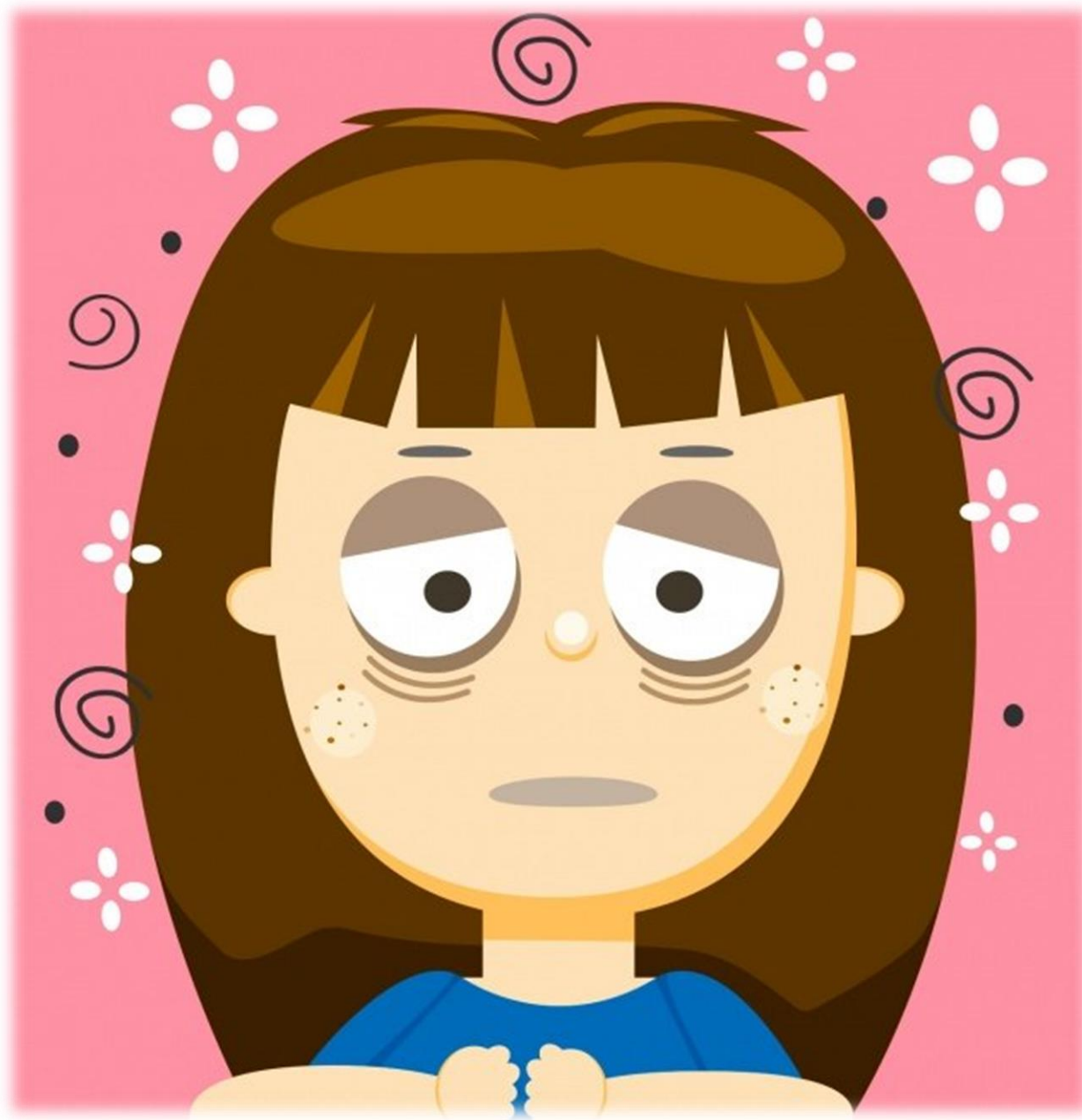
2. Сильне відчуття голоду



Надмірне бажання поїсти (поліфагія), разом із частими сечовипусканнями та спрагою – три невід’ємні супутники цукрового діабету. Якщо ваш організм не здатен виробляти достатньо (або взагалі не виробляє) інсуліну, він не може переробити їжу в глюкозу, якої потребують клітини як енергетичного елемента. Саме тому ви постійно відчуваєте голод навіть після їжі. Насправді, прийоми їжі лише підвищують рівень цукру в крові.

Якщо відчуття голоду з їжею лише посилюється – відвідайте лікаря, навіть, якщо у вас немає ніяких інших ознак діабету.

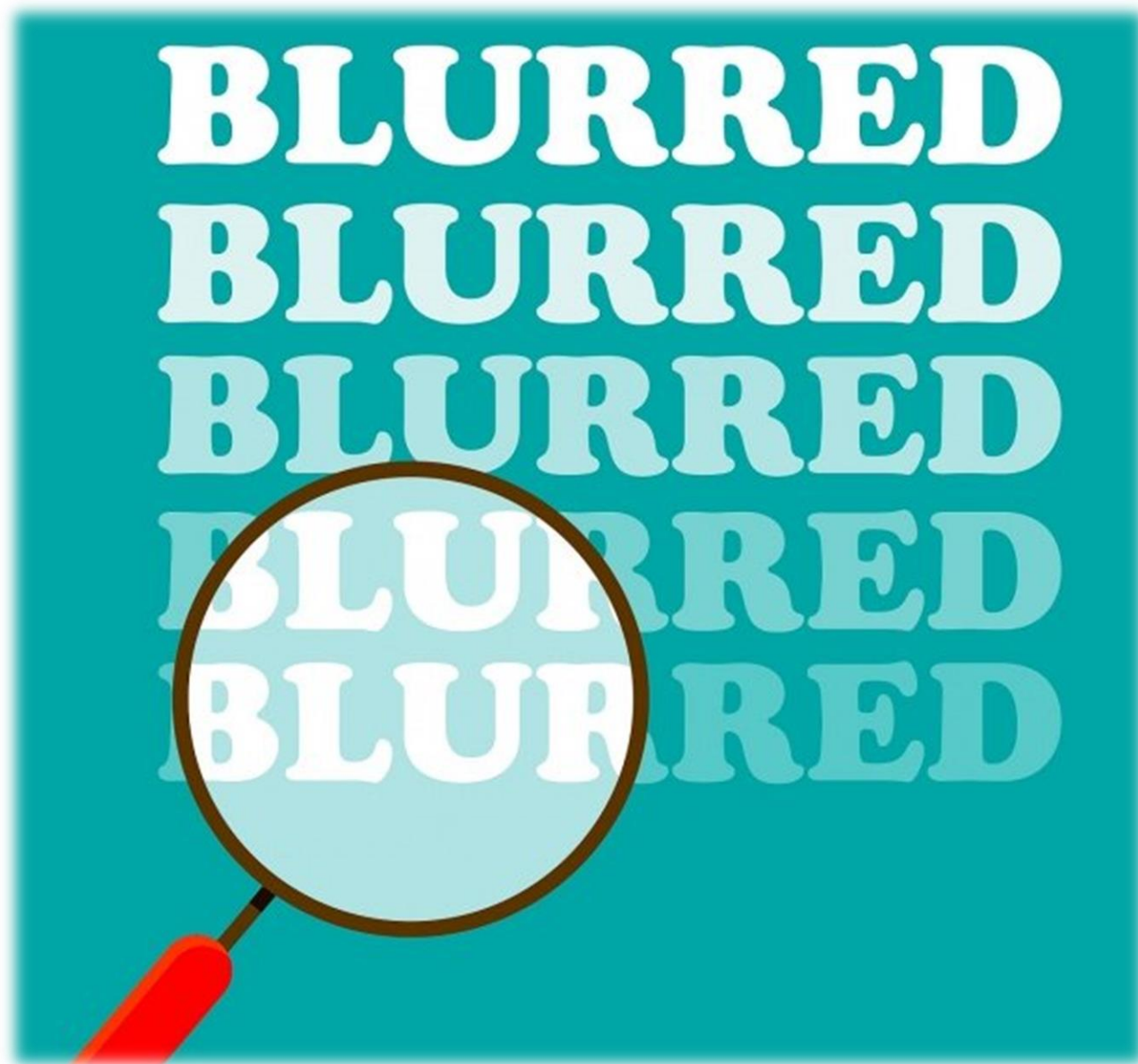
3. Втома



Постійна втома – інший вірний показник підвищеного рівня цукру. При діабеті ви постійно втомлені, вам хочеться спати, так само, як і їсти, клітинам не вистачає глюкози для роботи. Зневоднення організму через часті ходіння в туалет також спричиняє відчуття спустошеності.

Втомлюваність може свідчити і про інші проблеми, часто не медичного характеру (високовуглеводнева дієта, надмірна кількість кофеїну, старіння), однак у поєднанні з іншими симптомами, поданими вище, вона може бути ознакою діабету.

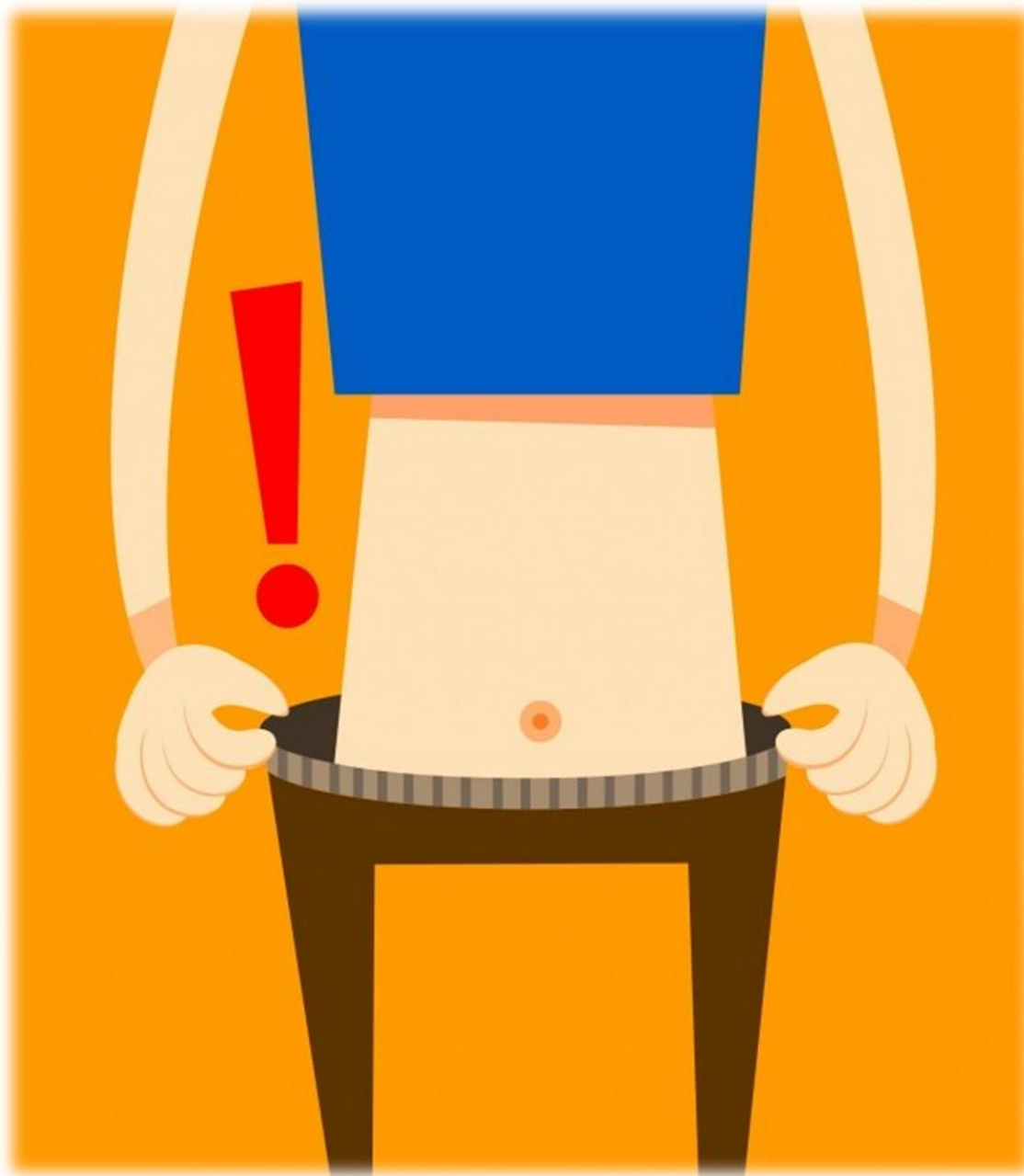
4. Нечіткий зір



Якщо неясність зору не є ознакою іншого офтальмологічного захворювання, вона може бути раннім передвісником діабету. Це стається внаслідок того, що райдужна оболонка очей підпухає та змінює форму при переміщенні рідини у організмі. Це впливає на можливості сконцентруватися на предметі, тому він стає розмитим і нечітким.

Такі зміни стану очей, зазвичай, лікуються, якщо вчасно звернутися до лікаря. Однак, якщо цукровий діабет не лікувати, вони можуть прогресувати та призвести до сліпоти.

5. Різка втрата ваги



Невпорядкована втрата ваги, яка відбувається внаслідок невідомих причин, коли людина не худнула навмисне, не сиділа на дієті та не відвідувала спортзалу. При діабеті, коли організм не може використовувати глюкозу, як джерело енергії, він починає спалювати жири та м'язову тканину замість цього – так ви втрачаєте вагу. Зневоднення тіла також може призвести до різкого схуднення, адже організм використовує усі наявні в ньому рідини, щоб утворити сечу.

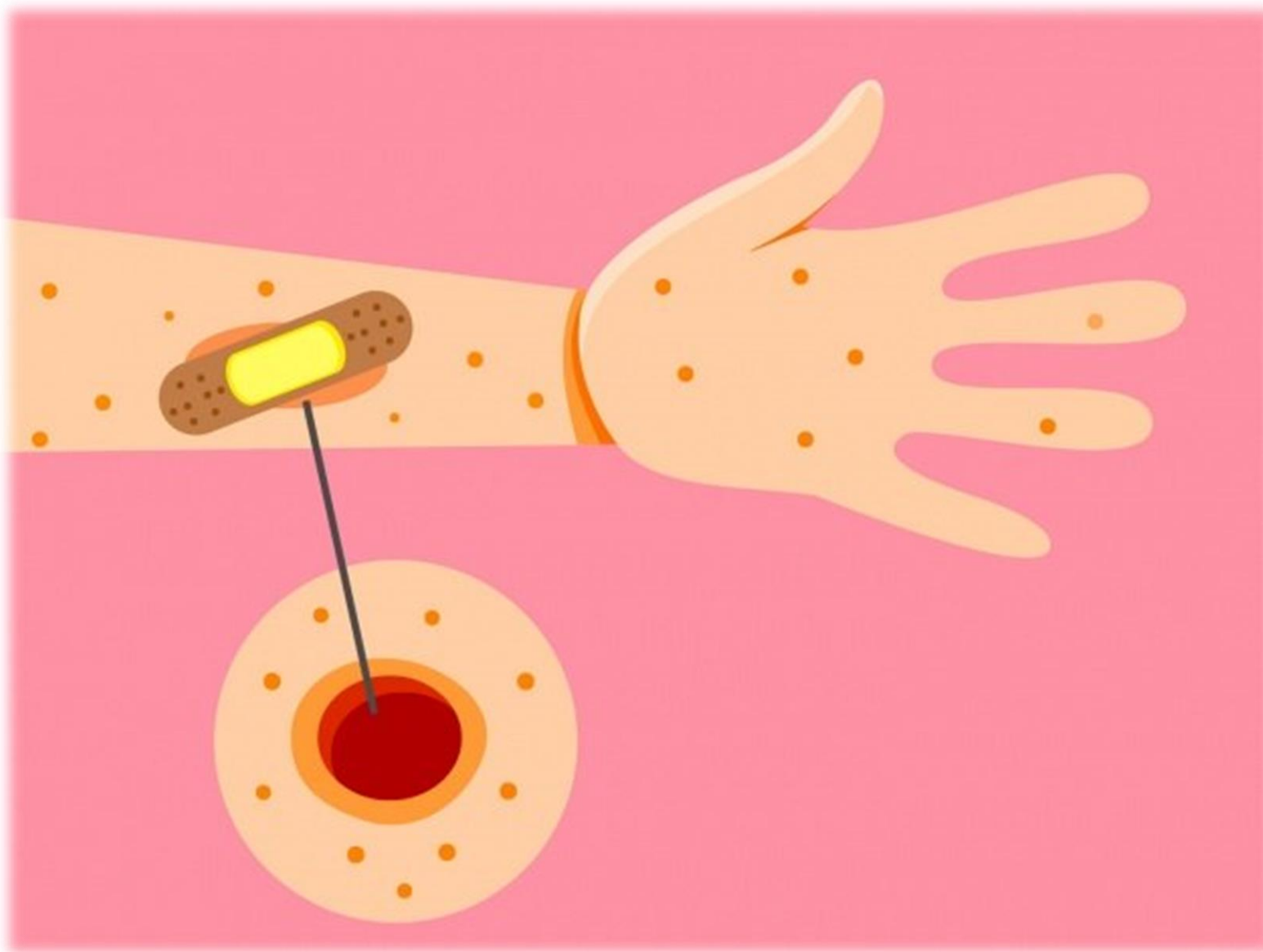
Невпорядкована втрата ваги – це загальна ознака у людей, які страждають діабетом 1-го типу, однак вона може також зустрічатися у людей із 2-им типом діабету.

6. Шкіра, що свербить



Як вже згадувалося вище, коли надмірна кількість цукру потрапляє до сечі, організм мобілізує всі наявні в собі рідини, в тому числі зі шкіри (найбільшого органу!) .Суха шкіра свербить, її сухі частинки можуть спричиняти зараження та запалення. Дріжджові інфекції теж призводять до свербіння шкіри, вони дуже часто зустрічаються у людей із діабетом. Якщо у вас діабет – вивчіть базові правила догляду за шкірою і потурбуйтеся про її здоров'я.

7. Повільне загоєння



Порізи та рани, що повільно затягуються теж можуть виступати симптомами цукрового діабету. Високий рівень цукру не лише підвищує запалення поранень та ран, але також веде до поганої циркуляції крові – таким чином, кров погано проникає до уражених та пошкоджених ділянок шкіри. Це особливо стосується ніг – люди, хворі на діабет, знайте: бережіть ноги від поранень, щоб уберегтися від ще серйозніших проблем.

Якщо ви помітили, що у вас довго заживають рани та поранення – поспішіть до лікаря.

8. Темні плями на шкірі



Чорний акантоз – це такий феномен пігментації шкіри, коли вона вкривається чорними плямами із відчутною на дотик жорсткуватою поверхнею. Такі плями виникають у тих місцях, де шкіра має складки чи заглибини: на шиї, в пахах, на ліктьових згинах, на фалангах пальців тощо.

Якщо цей феномен спостерігається у здорових людей, це є ще один привід звернутися до лікаря та перевірити, чи у вас часом немає діабету.

9. Поколювання в руках або ногах



Поколювання в руках чи ногах (пальцях рук та ніг) –
ще один загальний компаньйон діабету. Вже ішлося
вище, що високий рівень цукру в крові
спричиняє погану циркуляцію крові, а це, в свою
чергу, веде до руйнування нервових закінчень. Руки
та ноги, найвіддаленіші від серця частини тіла,
відчують це першими.

Профілактика цукрового діабету:

А) Дієта. Раціон людини з підвищеною масою тіла має включати страви з овочів і фруктів з низьким вмістом глюкози., З білкових страв виключити м'ясо жирних сортів, шкіру і жир м'яса птахів, смажені страви. Вживайте рибу, нежирні сорти м'яса, морепродукти у вареному, тушкованому, запеченому вигляді. Строго обмежується споживання білого хліба, макаронних виробів, круп, картоплі, жирних продуктів (особливо масла), солодощів, гострих, пряних і копчених страв.



Б) Помірні фізичні навантаження. Людині середнього та старшого віку не варто ставити над собою експериментів у вигляді інтенсивного фізичного навантаження. Цілком достатньо щоденної пішої прогулянки або плавання в своє задоволення.



В) Нормалізація психоемоційного стану. У цьому питанні головний помічник - це ви самі. Часті стреси на постійне емоційне напруження можуть спричинити виникнення діабету. Тому рекомендовано регулярно відпочивати та ходити у відпустку, не хвилюватися та свідомо контролювати свої емоції.



Г) Регулярні профілактичні обстеження дозволять виявити та запобігти розвитку захворювання на початкових стадіях. До таких обстежень належить періодичний контроль рівня цукру в крові експрес методами або виконанням звичайного біохімічного аналіз крові на глюкозу. У випадку захворювання на цукровий діабет, для моніторингу стану організму рекомендовано проводити дослідження на глікований гемоглобін, який покаже середній рівень глюкози в крові за останні три місяці, а також аналіз сечі на вміст ацетону.



ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ — ХВОРОБА ВІКУ

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ (ЦД) - це порушення обміну речовин, при якому не відбувається нормального засвоєння клітинами організму цукру (глюкози) з крові. У людини хронічно підвищується цукор в крові. У здорової людини підшлункова залоза виробляє гормон інсулін, який доставляє всередину клітин глюкозу, розчинену в крові. При цукровому діабеті глюкоза не може самостійно проникнути в клітину і залишається в крові як непотрібний елемент.

Є ДВА ТИПИ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Цукровий діабет 1 типу пов'язаний з дефіцитом інсуліну: його виробляється мало або зовсім немає. Зустрічається в 10-15% випадків. Підшлункова не справляється зі своїми функціями: кількість синтезованого гормону не переробляє обсяг глюкози, що надходить, і рівень цукру в крові підвищується. При цьому типі діабету інсулінотерапія потрібна завжди.

Цукровий діабет 2 типу інсулін виробляється в достатній кількості, буває навіть більше норми. Але гормон виявляється практично не потрібним, тому що тканини організму втрачають до нього чутливість.

МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ ТА ПРОВОКУЮЧІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ХВОРОБИ:

- Вагітність та пологи.
- Посидання з патологією інших ендокринних залоз (щитоподібної залози, наднирників, гіпофізу та ін.).
- Травми та захворювання підшлункової залози.
- Важке оперативне втручання.

- Генетично обумовлений.
- Прийом деяких медичних препаратів.
- Зловживання алкоголем.
- Ожиріння.
- Сильний емоційний чи фізичний стрес.

ЯКЩО У ВАС ДІАГНОСТУВАЛИ ДІАБЕТ ВАМ НЕОБХІДНО:

- Регулярно контролювати рівень глюкози в крові.
- Знизити калорійність їжі, суттєво обмежити вживання цукру та жирів.
- Збільшити фізичну активність.
- Знизити масу тіла.
- Регулярно вживати ліки, рекомендовані вашим лікарем.

ЛІКУВАТИ ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ НЕОБХІДНО ОБОВ'ЯЗКОВО!

ДІАБЕТ СИМПТОМИ



- Підвищена спрага (вживання рідини понад 3л/добу).
- Часте сечовипускання поночі.
- Сухість шкірних покривів.
- Втрата ваги.
- Слабкість.
- Судоми литкових м'язів.
- Запах ацетону з рота.
- Порушення зору.
- Свербіж шкіри і слизових статевих органів.
- Найвищі садни та ранки погано та тривало загоюються.

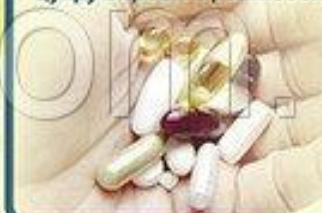


НЕОБХІДНО ХОЧА Б 1 РАЗ НА РІК ПЕРЕВІРАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ.

Сучасній медицині сьогодні відомо безліч засобів і методів впливу на хід лікування хвороби, однак, кожен метод лікування має призначатися лікарем в індивідуальному порядку після обстеження пацієнта. Краще всього якщо у Вас вдома буде завжди під рукою спеціальний прилад, за допомогою якого Ви зможете самостійно визначити рівень цукру в крові і в разі необхідності знизити його.

ОБОВ'ЯЗКОВІ ЛІКИ:

ДІЄТА (фундамент успішного та ефективного лікування).
ПРЕПАРАТИ інсуліну або цукрознижуючі препарати.



Цукровий діабет – це хронічне захворювання, яке має дуже погані наслідки, якщо його не лікувати.

Чим швидше його діагностують, тим швидше можна його призупинити та продовжити ваше життя. Якщо ви виявили один із цих симптомів, особливо, якщо кілька із них – якнайшвидше запишіться на прийом до свого лікаря.

