**7 апреля 2016 года
Всемирный день здоровья
Девиз - «Победим диабет!» Сахарный диабет**

*Сахарный диабет* - это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.

**Исторические сведения о сахарном диабете**

Первые сведения о заболевании появились в III веке до нашей эры. С ним, по-видимому, были знакомы врачи Древнего Египта, и, безусловно, медики Греции. Рима, средневековой Европы и восточных стран. Люди могли определить симптомы диабета, но причины болезни были неизвестны, они пытались найти какое-либо лечение диабета, но результаты были безуспешны и те у кого обнаруживался *сахарный диабет* были обречены на гибель.

Термин «диабет» впервые ввел римский врач Аретиус, жившему во втором веке нашей эры.

Диабет в переводе с греческого "diabaino" означает «проходить сквозь» (много пьют и еще больше выделяют).

В 1776г. английский врач Добсон (1731-1784 гг) выяснил, что сладковатый вкус мочи больных связан с наличием в ней сахара, и с этой даты диабет, собственно, и стал называться сахарным диабетом.

С 1796г. врачи начали говорить о том, что необходима особая диета для диабетиков. Была предложена специальная диета для больных, в которой часть углеводов была заменена жирами. Физические нагрузки стали использовать, как лечение диабета.
В 1841г. был впервые разработан метод определения сахара в моче. Затем научились определять уровень сахара в крови.
В 1921г. удалось получить первый инсулин.
В 1922г. инсулин был использован для лечения больного с*ахарным диабетом.*

1 тип: Данный тип диабета связан с абсолютным дефицитом инсулина.

2 тип: Данный тип диабета связан с относительным дефицитом инсулина и ткани теряют к нему чувствительность. Этот диагноз ставится больным обычно старше 30 лет.

**Симптомы сахарного диабета**

 [Признаки диабета различны при диабете 1 и диабете 2.](http://www.medicalj.ru/symtoms/physical/1009-priznaki-saharnogo-diabeta) Иногда, может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют, например, обращаясь к окулисту при осмотре глазного дна. Но существует комплекс симптомов, характерных для *сахарного диабета* обоих типов.

* частое мочеиспускание и чувство неутолимой жажды, приводящие к обезвоживанию организма;
* быстрая потеря веса, зачастую несмотря на постоянное чувство голода;
* ощущение слабости или усталости;
* неясность зрения ("белая пелена" перед глазами);
* сложности с половой активностью;
* онемение и покалывание в онемевших конечностях;
* ощущение тяжести в ногах;
* головокружения;
* медленное излечивание инфекционных заболеваний;
* медленное заживление ран;
* падение температуры тела ниже средней отметки;
* быстрая утомляемость;
* судороги икроножных мышц;
* кожный зуд и зуд в промежности;
* фурункулез;
* боль в области сердца.

**Причины сахарного диабета**

Установлено, что диабет обусловлен генетическими дефектами, а также твердо установлено, что диабетом нельзя заразиться!!!

1. Основное значение имеет наследственная предрасположенность! Считается, что если диабетом болели ваши отец или мать, то вероятность того, что вы тоже заболеете, около 30%. Если же болели оба родителя, то – 60%.
2. Следующая по значимости причина диабета – ожирение, являющееся наиболее характерным для пациентов с 2 типом.
3. Некоторые заболевания поджелудочной железы, в результате которых происходит поражение бета-клеток. Провоцирующим фактором в этом случае может быть травма.
4. Нервный стресс, являющийся отягчающим фактором. Особенно необходимо избегать эмоционального перенапряжения и стрессов людям с наследственной предрасположенностью и избыточной массой тела.
5. Вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и другие заболевания, включая грипп), играющие пусковую роль в развитии заболевания для лиц с отягченной наследственностью.
6. К факторам риска можно также отнести возраст. Чем человек старше, тем больше оснований опасаться *сахарного диабета*. Наследственный фактор с возрастом перестает быть решающим. Наибольшую угрозу несет ожирение, которое в комплексе с пожилым возрастом, перенесенными заболеваниями, что как правило ослабляет иммунную систему, ведут к развитию преимущественно *сахарного диабета* 2 типа.

**Диагностика сахарного диабета**

В основе диагностики лежат:

* наличие классических симптомов диабета: повышенное потребление и выделение жидкости с мочой, выделение кетоновых тел с мочой, снижение массы тела, повышение уровня глюкозы в крови;
* повышение уровня глюкозы натощак при 2-х кратном определении (глюкометр - в норме 3,3-5,5 ммоль/л.; из вены 3,3 - 6,1ммоль/л.).

Для правильной постановки диагноза важно правильно сдать анализ крови (из вены). **Обязательно натощак (должен быть перерыв после последнего приема пищи не менее 8 и не более 14 часов).**

При результате анализа более 6,1 ммоль/л назначается повторный анализ крови на сахар.

При повторном результате в пределах с 6,1 до 7,8 ммоль/л выставляется диагноз нарушение талерантности к глюкозе.

При результате 7,8 ммоль/л и выше диагноз сахарный диабет.

Если при повторном исследовании результат в пределах нормы, но есть симптомы СД, необходимо проверить глюкозу крови после приема пищи через 2 часа.

Есть возможность проверки анализа крови на «Гликированный гемоглобин» (HBA1c), но он платный, делают в г. Ижевске. (Забор крови проводиться в Вавожской РБ)

В нашем районе на 1 апреля состоит на учете 393 человека больных сахарным диабетом, 6 из них дети.

За 1 квартал этого года выявлено вновь 17 человек с сахарным диабетом 2 типа. В среднем в год в районе диагностируется до 40 новых случаев СД. Среди детей реже 1-2 ребенка в течении 2 лет.

**Будьте внимательны к себе, берегите свое здоровье!**

врач терапевт Назарова С.В.