  **Горькие последствия**

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, которое оказывает негативное влияние практически на все системы организма человека.

Наиболее излюбленными органами – мишенями являются: сердце и сосуды, зрительный анализатор, мочевыделительная и нервная системы.

Сахарный диабет – это состояние постоянно повышенного уровня глюкозы в крови (гипергликемии), которое обусловлено воздействием генетических и средовых факторов, развивается в результате абсолютного или относительного дефицита инсулина.

Диагноз сахарного диабета выставляется на основании результатов лабораторного исследования уровня гликемии в капиллярной крови утром натощак более 6,1ммоль/л (при уровне глюкозы в плазме более 7,0 ммоль/л).

За последнее время отмечается рост заболеваемости сахарным диабетом во всём мире. Диабет 2 типа занимает 93,7% от общей распространённости заболевания.

Хронические осложнения сахарного диабета (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов, ретинопатия, синдром диабетической стопы, нефропатия) представляют серьёзную угрозу для здоровья и жизни человека. Эти осложнения чреваты такими грозными заболеваниями как: инфаркт миокарда, мозговой инсульт, слепота, гангрена конечностей, почечная недостаточность и др.

**Сахарным диабетом 1-го типа** заболевают в детском и юношеском возрасте.

**Первыми клиническими проявлениями** заболевания является: выраженная жажда, сухость во рту, учащённое мочеиспускание, потеря в весе.

Выраженность клинических симптомов сахарного диабета 1 типа быстро нарастает и без оказания медицинской помощи приводит пациента к тяжёлому состоянию – диабетической коме.

**Сахарный диабет 2 типа** развивается у взрослого населения после 40 лет (в настоящее время встречаются и более молодые люди), развивается постепенно (в течение 10 лет). Специалисты напоминают, что заботиться о своём здоровье следует начинать уже с 30 – 35 лет.

**Основные симптомы** сахарного диабета 2-го типа: жажда и обильное мочеиспускание (выражены незначительно), кожный зуд, зуд во влагалище, сонливость, раздражительность, ухудшение зрения, трофические язвы нижних конечностей.

**Факторами риска** развития данного типа заболевания являются: генетическая предрасположенность, нарушение в питании, снижение физической активности, избыточная масса тела, наличие хронических стрессов, курение, чрезмерное употребление алкоголя, женщины, набравшие во время беременности вес более 17 кг и родившие ребёнка весом 4,5 кг и более.

После того как был поставлен диагноз «сахарный диабет» во избежание развития осложнений, пациентам необходимо проходить регулярное медицинское наблюдение у врача эндокринолога, принимать препараты снижающие содержание глюкозы в крови, проводить контроль глюкозы в крови, придерживаться низкокалорийной диеты.

 Раннее выявление пациентов с заболеванием и обучение их навыкам самоконтроля, мотивации в отношении изменения образа жизни, своевременное назначение лекарственных средств снижающих уровень глюкозы, достижение целевых значений метаболических параметров (глюкозы, артериального давления, липидов) и массы тела, являются залогом успешного лечения сахарного диабета и профилактики его осложнений.

Придерживаясь рекомендаций специалистов, возможна достойная жизнь и с диагнозом «сахарный диабет»

По утверждению специалистов, снижение уровня гликированного гемоглобина (показатель гликемии за последние 3 месяца) на 1 процент снижает риск ампутации конечности на 43 процента, инфаркта миокарда – на 14 процентов.

Следует знать, что за 10-15 лет болезни, даже при соблюдении больным всех требований лечения, сахарный диабет постепенно разрушает организм и приводит к развитию серьезных хронических заболеваний.

 **Что необходимо предпринять пациенту для снижения уровня глюкозы в крови?** **1**.Важным условием для нормализации глюкозы в крови является рациональное питание. Следует исключить из рациона быстроусвояемые углеводы и отдавать предпочтение «медленным» углеводам. Чем меньше в рационе сахара, кондитерских изделий, варенья, тем лучше самочувствие.

Употребление овощей в каждый приём пищи, придаст организму насыщение, заставит кишечник хорошо работать, поможет избавиться от шлаков, снизит вес и артериальное давление.

**2**. Ограничить просмотр телепередач и продолжительность работы за компьютером, на солнце желательно находиться в тёмных очках, носить головной убор с козырьком.

**3**. Больше времени проводить на свежем воздухе, избегать вирусных заболеваний, следить за здоровьем органов дыхания и зубов.

**4**  Избегать случайных порезов и ссадин нижних конечностей, ожогов, грибковых заболеваний кожи и ногтей, врастания ногтей, мозолей, кровоподтёков, не оставаться длительно на холоде, перейти на ношение ортопедической обуви, регулярно осматривать ступни и межпальцевые промежутки.

**5**. Не забывать о физических нагрузках, ограничьте употребление алкоголя, откажитесь от курения.