

# Профилактика сахарного диабета первого типа.



- Первые описания диабета появились еще задолго до нашей эры в трудах древних лекарей. Тогда же появилось и само название этой патологии, в переводе с греческого означающее «перехожу, пересекаю». Данный термин объясняется античным представлением о болезни как неспособности задерживать в организме воду, что связано с одними из основных симптомов: избыточным потреблением и выведением жидкости больным человеком.
- Еще столетие назад диабет считался смертельным недугом, продолжительность жизни редко превышала 5 лет после появления первых признаков заболевания. Однако удостоенное Нобелевской премии в начале XX века открытие инсулина совершило переворот в развитии эндокринологии. Современные технологии дарят людям с сахарным диабетом возможность жить полноценной насыщенной жизнью.
- В настоящее время понятие сахарного диабета объединяет в себе группу разных по причине возникновения патологических состояний, которые характеризуются гипергликемией - стойким превышением нормального уровня глюкозы в сыворотке крови.



- Сахарный диабет – это полиэтиологическое генетически обусловленное заболевание, которое вызывается относительно или обусловленной инсулиновой недостаточностью, при этом нарушаются все виды обмена веществ преимущественно углеводный.

## Сахарный диабет первого типа

### Сахарный диабет первого типа

- Данный вариант сахарного диабета имеет второе название – **инсулинозависимый**, которое подчеркивает необходимость регулярного введения препаратов инсулина в качестве заместительного лечения. Механизм развития заболевания связан с разрушением значительного количества (более 70%) особых  $\beta$ -клеток поджелудочной железы, которые ответственны за выработку гормона - инсулина. Вследствие абсолютной нехватки последнего в организме нарушается усвоение всеми клетками глюкозы, что приводит к увеличению ее концентрации в составе крови.
- Сахарный диабет 1 типа составляет около 15% от всех больных диабетом. В подавляющем большинстве случаев им страдают дети и молодые люди до 40 лет. Доказано, что этот вид диабета передается по наследству и часто может сочетаться с другими аутоиммунными заболеваниями.



# Причины сахарного диабета 1 типа



В результате гибели  $\beta$ -клеток снижается количество вырабатываемой поджелудочной железой инсулина. Это приводит к нескольким неблагоприятным последствиям в организме:

- Недостаточное количество инсулина не дает возможности глюкозе в нужном количестве войти в клетки **инсулинозависимых** тканей, приводя к их голоданию. Инсулин зависимыми называются ткани, поглощение глюкозы которыми возможно только под воздействием инсулина, к ним относятся печень, жировая ткань, мышцы и др.
- Из-за неполного потребления глюкозы, ее уровень в крови начинает расти.
- Из-за высокого содержания глюкозы в крови она в избыточном количестве начинает поступать в инсулиннезависимые ткани, вызывая их токсическое поражение. Инсулин НЕ зависимыми тканями называются ткани, потребление глюкозы которыми происходит без участия инсулина. К ним относятся головной мозг и др.



# Стадии развития сахарного диабета I типа



# Симптомы сахарного диабета

В настоящее время каждому больному сахарным диабетом стоит лишь обратить внимание на первые признаки развития заболевания и вовремя обратиться за врачебной помощью. Ведь только пристальное отношение к состоянию своего здоровья поможет избежать развития угрожающих жизни осложнений и научиться контролировать течение болезни.

К основным симптомам сахарного диабета относят следующие изменения:

- Сухость во рту, сопровождающаяся чувством жажды и вынуждающая пить воду в больших количествах (больше 2 литров в сутки).
- Значительное увеличение объемов выделяемой мочи, которое приводит к учащению посещений туалета.
- Постоянное чувство голода. Насыщение не наступает даже несмотря на частые и обильные приемы высококалорийной пищи.
- Резкое снижение массы тела вплоть до развития истощения. Данный симптом менее характерен при сахарном диабете 2 типа, что связано с распространенным ожирением среди больных этой группы.
- Повышение утомляемости, общая слабость, которые отрицательно сказываются на работоспособности.
- Перечисленные проявления заболевания в одинаковой степени характерны для взрослых и детей, хотя в более младшем возрасте они развиваются намного быстрее и острее.

# Лечение сахарного диабета 1 типа

Роль главного метода лечения диабета 1го типа – инъекций препаратов инсулина, отражена в его старом названии – инсулинозависимый. Жизненно важная потребность в поступлении инсулина извне вызвана абсолютной недостаточностью гормона при этом типе диабета. Лечение народными средствами при игнорировании медикаментозной терапии в данном случае может быть смертельно опасным.



- Чтобы достичь компенсации сахарного диабета, врач-эндокринолог подбирает индивидуальную для каждого больного схему лечения, сочетающую применение препаратов разной длительности. Так ежедневное двукратное введение инсулина длительного действия имитирует определенный уровень гормона, который в норме должен вырабатываться поджелудочной железой в течение суток (базальная секреция) и тем самым предотвращает гипогликемию между приемами пищи. Инъекции коротких инсулинов производятся обычно трижды в день перед едой и, способствуя усвоению всех потребляемых углеводов, помогают избежать резких скачков уровня глюкозы в крови.
- Также важное место в лечении сахарного диабета 1 типа отводится правильному питанию. В повседневное меню должны включаться блюда и продукты с физиологическими пропорциями в содержании белков, жиров и углеводов (2:3:7,5), причем последние должны по большей части состоять из медленно перевариваемых полисахаридов (клетчатки).

## Питание при сахарном диабете

- Каждый диабетик должен уделять особое внимание своему рациону, ведь основу успешного лечения составляет прежде всего сбалансированное питание. Ни для кого не секрет, что при сахарном диабете 2 типа, соблюдая определенные пищевые ограничения, возможно добиться поддержания нормального уровня гликемии даже без приема лекарственных препаратов.
- Несмотря на то, что лица с диабетом 1 типа могут питаться так же, как и здоровые люди, им тоже необходимо тщательное составление меню на каждый день, чтобы правильно корректировать дозировку вводимого инсулина. Для таких больных эндокринологами и диетологами введено понятие «хлебная единица», под которым понимается то количество любого продукта, для усваивания которого организму требуется 2 единицы инсулина. При данном варианте заболевания следует уметь рассчитывать при помощи специальных таблиц количество съеденных за один прием пищи хлебных единиц





# Профилактика сахарного диабета

В целях профилактики сахарного диабета следует ограничить употребление продуктов содержащих легкоусвояемые углеводы, поскольку они повышают уровень сахара в крови –это соль, сахар, мёд, сладости, сладкие напитки и т.д. Желательно употреблять гречку, овсянку, рыбу, нежирное мясо, кисломолочные продукты.



## Используйте специальные средства:

- чай для понижения уровня сахара в крови "Кугуа", "Афавит-10"
- продукты питания для диабетиков "Исулин-форте" "Долголет"
- растительные масла, в особенности льняное

## Занимайтесь спортом

Известно, что занятие спортом всего по 30 минут в день способны снизить вероятность сахарного диабета на 50%. При этом не обязательно заниматься изнурительными силовыми упражнениями, будет достаточно бега или спортивной ходьбы.

## ■ Литература

- . Балаболкин М.И. Эндокринология, М, «Универсум Пабблишинг», 1998, с. 367–470.
- 2. Дедов И.И., Фадеев В.В. Введение в диабетологию, М, 1998, с. 15–18.
- 3. Бринк С. Эндокринология, (пер. с англ), М, 1999, с. 777–802.
- 4. Atkinson M.A. Atlas of Diabetes (editor C.R. Kahn), 2000, p.45–57.
- 5. Edelman S.V, Henry R.R. Diagnosis and management of type II diabetes, 1998, PCI, chapter 7: Oral agens.
- 6. Charles M, Clark J. Oral therapy in type 2 diabetes: Pharmacological properties and clinical use of currently available agents. Diabetes spectrum, 1998, 11(4), p. 211–221
- 7. European Diabetes Policy A Desktop Guide to Type 2 Diabetes Mellitus, Group 1998–1999.

Ключевые слова статьи: Лечение, сахарного, диабета, осложнений

